

色とりどりの短冊に願いを込めて…

七夕 & ビアガーデン

森のさんぽ道



願いごと叶うといいですね！



童謡「たなばたさま」の大合唱！



天の川まで願い届け～！

去る7月7日に介護老人保健施設ケアテル猪苗代において「七夕」が開催されました。6月下旬から、折り紙や画用紙で笹の葉に飾り付けや願い事を結びつけ、美しい七夕飾りが完成しました。ご利用者様に願い事を書いていただくと、「早く歩けるようになって自宅に帰りたい」「ひ孫が元気に過ごせますように」など様々な願い事がありました。当日は、童謡「たなばたさま」をご利用者様と職員と一緒に歌い賑やかな1日を過ごしました。今後、ケアテル猪苗代ではご利用者様が楽しみを持って生活され、在宅復帰に向けてメリハリのある生活が送れるように今後も支援させていただきます。

発行

医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町
川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

編集

広報委員会

毎月発行 Vol. 121

平成26年

9月号

事業所内保育施設 ミニテル保育園

「園外保育」 in 「カメリーナ公園」



高いところも平気だぞー！



みんなで水遊び楽しいね！

ミニテル保育園では、園外保育として子ども達が大好きな「カメリーナ公園」へ行ってきました。眩しいくらいの晴天の中、遊具で遊んだり、お友達と追いかけてこを楽しんだりと去年出来なかった遊具にチャレンジして、自信をつけた子も見られました。ジャブジャブ池では全身びしょぬれになりながらも、声をあげて大喜びで楽しんでできました。保育園のお友達と元気いっぱい楽しんだ1日でした。

デイサービスセンター ハーツの園

「外出訓練」 in 「旅食房 三城」



んめ～な～！



このかつ丼とてもおいしいよ！

デイサービス猪苗代では、7月16日に外出訓練で猪苗代町の「旅食房 三城」へ外出に出掛けてきました。お店自慢のお蕎麦やご飯物など、それぞれお好きなメニューを注文され、盛のよい天井やカツ丼に驚きの歓声が上がりました。「たまに外で食べるのもいいね。」と皆様おいしそうに召し上がっていらしゃいました。

マリアだより

診療所
マリアクリニック
TEL 0242-66-2700

知っておきたい疾患の1つ

「透析療法とは」その9

■透析療法と食事

正常な腎臓は1日24時間活動していますが、血液透析では週3回（約12時間～15時間）の短時間しか腎臓の代行は出来ません。それに加えて腎臓の全ての働きを行えるものではありません。ですから、食事による調整が必ず必要となります。

食事管理は、原因疾患・残った腎臓機能の程度・年齢・仕事・活動などにより、1人ひとりの管理方法は異なります。透析療法を無理なく、長時間良好に続けていくためのポイントは、体力の維持と合併症の予防を目標に、自分の体に合った栄養補給を続けることです。

■透析食とは？

栄養状態の良否は、健康状態と体力を大きく左右します。

透析食とは、健康を維持増進するためのバランスのとれた食事のことを言います。

透析食で重要なのは食事の管理と水分の管理です。

■食事管理の基本

- 1、各栄養素をバランスよくとる
- 2、十分な熱量（カロリー）をとる
- 3、質の良いのタンパク質を必要量とる
- 4、塩分は7g以下に控える
- 5、カリウムを摂りすぎない
- 6、リンを摂りすぎない
- 7、外食を上手にとる
- 8、水分を摂りすぎない

■1日の目標摂取量

熱量：30～35kcal/kg
たんぱく質：1.0～1.2g/kg
食塩：5～7g以内
リン：700mg以内
カリウム：1500mg以内
※標準体重あたりの摂取量です。

看護の現場から

老人性乾皮症

皮膚が乾燥した状態で、特に高齢の方に多いことから老人性乾皮症と呼ばれます。皮膚が白い粉をふいたようになり、進行すると魚の鱗のような鱗屑が出来たり、ジグソーパズルのような亀裂が出来たりします。かゆみに敏感になるのが特徴的です。

〈予防法〉

1. 暖房は、必要最低限にとどめ、各居室の湿度の維持に心がけましょう。
2. 熱いお湯の長時間入浴は避けましょう。
3. 液体やクリーム状の洗剤は多量使用に気をつけましょう。
4. タオルでのこすり過ぎに注意しましょう。
5. 入浴後は保湿剤を塗るようにしましょう。
6. 下着や寝巻きは水分を含む綿製品を着用するようにしましょう。

味のさんぽ道

旬の味覚

ちんげんさい

青梗菜

アブラナ科の野菜で、中国野菜の中で身近な野菜のひとつです。カロテン、ビタミンC・E食物繊維が豊富で強い抗酸化作用があり、ガン予防や生活習慣病の予防効果が期待できます。また、カルシウムや鉄などのミネラルも多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。熱さまし、胸やけに効果があるとされ、胃がムカムカする時に最適です。

青梗菜は油との相性が良く、炒めたり、油をたらして茹でたりすると色つきがよくなる上に、ビタミンの吸収が良くなることから、炒め物やスープなどの料理に用いるのがお勧めです。



ちんげんさい
青梗菜

通所リハビリテーション だんらん



通所リハビリテーションでは、事業所内保育所ミニテル保育園の園児と共に家庭菜園を行っています。
この日は初日ということもあり、除草作業を中心に
行いました。ミニテル園児だけの力では抜けない雑草
をご利用者様と一緒に抜いている姿も見られました。
「収穫が待ち遠しい」「早く園児が来ないかな」とお
話されるご利用者様もいらつしやり収穫を楽しみにし
ておられます。

一緒に働く仲間を募集しています！！

- 看護師
- 介護支援専門員
- 理学療法士
- 介護員
- 作業療法士
- 用務員

電話：0242-66-3500
担当：後藤
お気軽にお問い合わせください

医療・介護の分野で 自分の力を存分に発揮してみませんか？

ケアテルは「ケアのできるホテル」を理想に命名したものです。
医療法人ケアテルはリステルパーク内に事業所内保育所を整える
など、安心して就業して頂くため心をくわいております。また施設
は、少しでも快適な空間となるよう内装や照明、窓などさまざまな
工夫をこらしました。

ご利用者や私たちと一緒に木の温もりや季節の変化を感じてみま
せんか？意欲的に働きたいのに、子育てと仕事の両立に悩んでいる
方も、是非ご相談ください。

森の住人の一言

通所リハビリテーションだんらんの介護員として働いております
佐藤孝明と申します。

少子高齢化になり、認知症や足腰の動きが苦手な方が増える時代となりました。そんな時代でも、皆様が自宅から散歩に行つて安全に戻つて来れるような環境を作ろうと心に決め、介護の仕事を勤めさせていただいております。

これからもご利用者様のために一生懸命ご支援させて頂きまますのでよろしくお願い致します。



介護員
さとう こうめい
佐藤 孝明

編集後記

今年には西日本を中心に記録的豪雨に見舞われております。
猪苗代では昼夜の寒暖の差が激しくなっておりますので、体調管理に十分気をつけましょう。