



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. 134  
平成27年  
10月号

8月1日、介護老人保健施設ケアテル猪苗代にて「ゆかた祭り」を開催致しました。

今回特に力を入れたのが最終演目の「プロレス」でした。ご利用者様からは「がんばれ。負けないで。」「本物みたいで迫力がある。」「とのお言葉も頂きました。

また、今年は金魚すくいや射的などの露店に加え、焼きそばやプリン、かき氷などを出店しました。盆踊りを終えた後には、恒例の打ち上げ花火を行い、「また来年も見たいな。」「と楽しそうにお話しされておりました。



# 事業所内保育施設 ミニテル保育園 「ミニテル菜園」～じゃがいもほり～



たくさん収穫出来ました！



売れ行きも順調！見事に完売しました！

事業所内保育施設 ミニテル保育園では、5月にじゃがいもの種いもを植えました。子どもたちが日々草むしりをしてきたおかげで大きく育ち、8月12日待ちに待った収穫の日がやってきました。宝探しのように土の中を探したり、腕に抱えきれないくらい大きなじゃがいもを運ぶ子ども達。収穫したじゃがいもは、来年のカナダ語学研修の資金とするためヨークベニマルで販売をしました。



# ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代 「外出訓練」～滋介フルーツガーデン～



どれを取ろうかな～？



おいしい果物を食べて皆さんにっごり！

デイサービスハーブの園猪苗代では、9月24日に外出訓練の果物狩りで、河東町にある「滋介（じすけ）フルーツガーデン」に出掛けてきました。四方に広がるぶどうやリンゴ畑の中心にある建物の中で、旬のぶどうの「高尾」、「パープル」など数種類を堪能して来ました。ご利用者様に「こんなに美味しいのを沢山食べられて幸せ」「色々なところに出掛けられて楽しい」など、大変喜んでいただきました。



# マリアだより

診療所  
マリアクリニック  
TEL 0242-66-2700

## 【暮らしの中でリラックス】

● 1日の疲れは入浴でとろう！  
入浴はリラックスの効果を高めるのに、最も手軽なストレス解消法です。

- お湯の温度は40度くらい。
- 10分から15分、ゆっくりとつかる。
- 入浴剤やハーブを入れて、自分なりのバスタイムを楽しむ方法もあります。

■ 睡眠で元気を回復しよう！  
睡眠のサイクルは深い眠りと浅い眠りで構成されています。眠りについてから起きるまでの時間は1時間30分の倍数を心がけましょう。

● 睡眠効果を高めるためにリラックス出来る音楽や香りを活用しよう。

● 空腹感のある時には温めた牛乳をゆっくり飲もう。寝る1時間くらい前にストレッチなど軽い運動をしよう。

● 寝酒はしない。

■ バランスの良い食事はストレスに強くなる基本！

● ビタミンB1・ビタミンC・カルシウムは精神を安定させる作用があります。外食や偏食は出来るだけ避け、毎日の食事の中でこれらを積極的に摂るようにしましょう。

- 緑黄色野菜を食べよう。
- 牛乳・乳製品や小魚を積極的に摂ろう。
- 朝・昼・夕、3食しっかり食べよう。
- 青い背の魚を食べよう。

## 看護の現場から

# 腰痛

腰痛に悩んでる人の大半は、夜寝るとき、仰向けに眠ることが辛くなります。これは、腰痛の原因とも関係しており、仰向けになることで、大腰筋が引つ張られ、緊張状態になるためです。

### ◎腰痛の人におすすめの寝方

エビのようにまるくなって横向きに寝ると、腰の痛みが緩和できます。このとき、膝に枕や座布団などを入れて寝ると、より楽になります。そして、仰向けになるときは、療法用の膝を立てて寝ると腰の痛みが和らぎます。あとは腰とお尻にバスタオルを当てて寝る方法もおすすめです。

人によって腰のカーブが異なるので、自分でちょうど良い状態になるよう調節しましょう。

## 味のさんぽ道

今月の果物は…？

# 柿

柿は中国が原産で、日本の果物の中でも最も古い部類に入ります。

柿には1日に必要なビタミンCが含まれており、お肌のシミ、そばかすなどの予防やしわ、たるみなどの美肌対策にも効果的といわれています。他にも、ビタミンやミネラルなどバランスよく含んでいるため、「柿が赤くなれば、医者か青くなる」という言葉があるほど、柿の栄養価は高く健康食品として非常に優れていると言われています。



かき

# 通所リハビリテーション だんらん

## 「リハビリテーション紹介」



頭の体操



歩行訓練

通所リハビリテーションだんらんの一番の目玉は、多彩なりハビリテーションです。昼食後には、ホールで立ち上がりの訓練、眺めの良い地域交流ホールを通る歩行の訓練、声を出しての頭の体操と、皆様大忙しです。その中でも理学療法士による体操は人気があり、皆様そろってご参加いただいております。

季節の歌や手の運動を取り入れたリハビリは「だんらん」ならではのものです。笑い声の絶えない雰囲気を見に、ぜひ一度足をお運びください。

ケアテル猪苗代  
10月の予定

### 運動会

ケアテル猪苗代では、東棟と西棟のご利用者様が紅組と白組に分かれ、職員と一緒に競技をしております。当日も体調を万全にし、めいめいっばい力を発揮しましょう。

運動会の起源は、明治7年に築地の海軍兵学校でイギリス人教官のもとに催されました。これ以降札幌農学校、東京大学予備門などが行ったこととで、世間に広まりました。

学校教育が始まって間もない明治16年に、勉強ばかりやると潤いが無くなるので、多くの人々に見せる為に始まったと言われています。運動会という名前が付けられたのは、東京大学が最初です。



### 森の住人の一言

入社して7年目になりました。自宅が猪苗代町内にあるため、通勤するのにとても便利です。ご利用者様の会津弁も分かるようになり、楽しく過ごしています。

まだまだ未熟ですが、初心忘れるべからずで元気に頑張っていきますのでよろしくお願致します。



介護員

みとか しずよ  
三高 静代

### 編集後記

最低気温が10度を下回る日が続き、磐梯山も色が変わり始めてきました。季節の変わり目となりますので、風邪を引かないように注意しましょう。

編集員 中丸