

# マレーシア大使がやってきた！

駐日全権大使  
アハマッド・イジラン・ビン・イビウリス 閣下



マレーシア大使

ホールにて記念撮影！笑顔ではいチーズ！



マレーシア大使

人工透析センターをご見学する大使。



式典ではご利用者様とミニテル園児から花束の贈呈！



# 森のさんぽ道

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.131  
平成27年  
7月号

6月1日に、駐日マレーシア特命大使とマレーシアさくらインターナショナルプリンセスが介護老人保健施設ケアテル猪苗代、マリアクリニックにご慰問にいらっしやいました。同日敷地内で行われた国際友好親善「桜の記念植樹祭」にご参加されるといふことで、サプライズでお越しくださいました。

大使は、「これからマレーシア人口の高齢化が進むため、日本を手本に様々な技術や制度を取り入れていきたい。」と意欲的なお話をされていらっしやいました。ご利用者様と握手をし、会話する場面も見られ大変特別な1日となりました。

## 事業所内保育施設 ミニテル保育園

### 「ミニテル菜園」～ジャガイモ植栽～



これがジャガイモになるの!?と驚きの表情。



大きくなーれ!おいしいおいもになってね!

事業所内保育施設 ミニテル保育園では今年も「ミニテル菜園」での活動が開始しました。今年はおつちゃんかぼちゃ、トマト、ジャガイモに挑戦します。5月8日にはジャガイモの種芋を植えました。顔を真っ黒にして植えていた子ども達は「大きくなってね。」「早く芽が生えないかな。」と収穫するのを今かと楽しみに待っている様子でした。子どもたちに食べ物を作り、育て、食べる大切さを知ってもらえるようこれからも活動していきます。

## ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代 「ランチビュッフェ」



ご家族様も一緒に食事を楽しみました!



外でのお食事はひと味違いますね!

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代では、平成27年5月11日から5月13日の三日間で、「ランチビュッフェ」を開催致しました。季節の花の装飾に囲まれ、雲ひとつ無い青空の下でのお食事は、いつもと違った雰囲気、「いいお天気で、御飯も美味しいし幸せだ。」などと大変喜んで頂きました。最終日は風が強く、残念ながら室内での開催となりましたが、職員による余興等もあり、今回ご参加頂いたご利用者様のご家族様にも楽しんで頂けたご様子でした。

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック  
TEL 0242-66-2700

### 【COPD

#### (慢性閉塞性肺疾患)

##### ■ どんな病気???

「肺気腫と慢性気管支炎の二つをあわせたもの」と聞けば「その病名なら知ってる」と言う方も多いのではないのでしょうか。汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病するという原因の病気です。肺の内臓が破壊されたり、気管支が狭くなって、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状が現れます。多くの場合、咳や痰が長く続きます。そのうち、普段の身体活動量はさらに低下し、食事を摂るのも大変になって栄養状態が悪化したり、肺の障害から血圧や

心臓の合併症も出てきてしまいます。

##### ■ 予防法

COPDの予防法はタバコを吸わないことに尽きます。気管支を広げる薬や痰の切れを良くする薬もありますが、それらの薬の効果はタバコを止める事によって得られる効果に及びません。薬の他に、息を吐くときに口をすぼめたり、呼吸器リハビリテーション(普段行っていない筋肉を使って呼吸をしやすくする)なども、症状の改善効果があります。

尚、感染症をきっかけに病状が急速に悪化する「急性増悪」という時期があります。これは命にかかわることもありますし、繰り返すと病気の進行が速くなるので、出来るだけ避けなければなりません。症状が悪化したと思ったらすぐに病院を受診することはもちろん、インフルエンザの予防接種は毎年受けましょう。

## 看護の現場から

### 水虫

水虫は、カビの一種である白癬菌が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。白癬菌は手やからだにも感染しますが、9割近くは足です。足に繁殖しやすいのは、靴を履くために足がむれ、菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境を作るためです。

#### 【予防策】

- ・ 家に帰ったら足を洗う習慣をつける。
- ・ 足をよく乾燥させる。
- ・ 通気性の良い靴を選び、何かを交互に履く。
- ・ 靴下を毎日取り換える。
- ・ バスマットやスリッパを別々にする。
- ・ まめに床掃除をする。
- ・ 五本指靴下を履く。
- ・ 通勤用、職場用と靴を別にする。

#### 今月の果物は???

### 桃

桃に含まれる食物繊維には整腸作用のあるペクチンが豊富ですので、便秘改善に効果が期待出来ます。カリウムは血圧を下げる作用があるため、高血圧予防としても有効です。特に、大腸がんの予防には食物繊維の摂取も効果があるのでおすすめです。冷え性や二日酔いに良いとされているナイアシンも多く含まれております。

ふっくらときれいな丸みをしていて、全体的に紅く色づいているものを選びましょう。



もも

## 味のさんぽ道

# 通所リハビリテーション だんらん



## フットタタキトントン

足を乗せて使う機械です。  
振動により足部をほぐします。



## フットマッサージャー

やや強めの刺激ですが、お好みで強度の段階調整が出来ます。



## 岩盤浴器

足を機械に入れて使用し、温めることで血行促進が期待できます。

通所リハビリテーション「だんらん」では、ご利用者の皆様にマッサージチェアや足浴、ウォーターベッドをご用意しております。新年度となった4月より台数を4台増やし、設置場所もより皆様に自由に利用していただけるようホールへと移動をしました。  
実際に使用した方にお聞きしたところ、「ここへ来ると毎日やってる。」「これを楽しみに来ている。」「などのお声も聞かれました。」

## ミニテル保育園が カナディアンサマーフェスティバル を開催！

事業所内保育施設 ミニテル保育園の園児を対象にグループ企業であるカナダのリステルへ語学研修をしております。そこで今年は、リステルとの連携によりカナダをイメージしたお祭りを開催いたします。鶏肉のカリカリ焼きやカレー、飲み物などの出店をはじめ、金魚すくいや射的などのアトラクションやバザーをご用意しております。大道芸人やキビタンも参加いたしますので是非お越し下さい。

日程：7月25日（土）

時間：16：30～20：30

場所：医療法人ケアテル敷地内



## 森の住人の一言

通所リハビリテーション「だんらん」の相談員の渡部宏美です。前号でも紹介しましたが、平成27年4月1日から定員が40名より50名へ変更しました。受診や私用などでお休みになられるご利用者様への振替利用や短時間でのご利用も対応して参りますので是非ご相談下さい。

ご利用者様が安心して家での生活を続けていく事や、通所リハビリテーションでの楽しい活動が出来る様に精一杯ご支援させて頂きます。



相談員

わたなべ ひろみ  
渡部 宏美

## 編集後記

昼夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすくなっております。こまめな体温調整をして今日も元気に生活しましょう。

編集員 中丸