



HALLOWEEN



ケアテルが

ハロウィンタウン

に大変身!!



ハロウィンの風習を真似て職員の仮装や装飾を行うと、施設内はまるで別世界のように！



トロッコ列車の旅

スピード感のある乗り物にビックリ！



3D映画館

3Dメガネをつけて立体映像を体験！！



キャラクターが登場しダンスを披露！



ケアテル音楽隊の演奏

生演奏に合わせてキャラクターが登場！

森のさんぽ道

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.148
平成28年
12月号

去る10月31日、介護老人保健施設ケアテル猪苗代でハロウィンパーティーを行いました。

パーティーでは、ケアテル音楽隊の生演奏に合わせてパレードを行い、オーブニングを飾りました。他には、3D映画館やトロッコ列車のエリアもご用意し、まるでテーマパークにいるかのような夢と魔法の国ケアテルランドを作り上げました。

終日、職員が様々なキャラクターに仮装をしてサービスを提供させて頂きました。各アトラクションでは、最初は遠慮されていたご利用者様も他のご利用者様に勧められ体験するといった場面もありました。また、キャラクターと記念撮影を行ったりといつも以上に積極的なご利用者様でした。

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代 ～運動会・秋祭り～



さてこれから運動会の始まりです！！



紙風船とばし大会の1枚！どこまで飛ぶでしょう？！

ケアテルデイサービスセンター ハーブの園猪苗代では、毎月多くのレクリエーション活動を行っており、大勢のご利用者様に楽しんでいただいています。

10月はスポーツの秋、実りの秋ということで、外出訓練で裏磐梯に「紅葉ツアー」に出掛け、室内では「秋の運動会」、「秋祭り」を開催いたしました。秋祭りでは、大江戸をテーマに着物を着た職員のそば打ちの実演や大根踊り、座頭市下駄っぶ、秋尽くしのお弁当など、盛り沢山の内容を行い、「いつもと違う体験ができた。」と皆さんに大変喜んでいただけました。

認可施設 ミニテル保育園

～親子運動会～



敵をすい抜けてゴールを目指そう！！



速くのも上手になりました！

誰が1番早いかな？ダッシュ！ダッシュ！！

認可施設 ミニテル保育園では10月22日に親子運動会を開催しました。

今年はリオオリンピックにちなんで「ミニテルオリンピック」をテーマに、聖火台に火を灯す競技や、有名キャラクターに扮して行う障害物競走など様々な競技に工夫を凝らしました。

競技では、いつもは甘えてしまうところでもこの日は諦めず最後まで頑張る姿がありました。園児同士競うことで勝つことの嬉しさなどを学び、1年を通して園児が成長した姿を見せることが出来ました。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

【痛風 2】 痛風の予防と治療

「痛風の予防」とは、「高尿酸血症の治療」とまったくイコールです。そして、高尿酸血症を治すことで痛風発作を予防できるだけでなく、痛風以外の合併症である腎臓病や尿路結石も予防できます。同時にメタボリックシンドロームを治療し、動脈硬化の進行を抑えることにもなります。

尿酸値を下げる具体的な方法の第一は減量です。高尿酸血症の患者さんの多くは太り気味で、その患者さんが減量すると、尿酸値も下がります。尿酸値だけでなく、治療前に異常値を示していた可能性が高い血清脂質値や血糖値、血

圧も改善します。このような効果は、すべてメタボリックシンドロームの改善、動脈硬化の抑制につながります。

減量のためには、適切なカロリーで栄養バランスのよい食事をとること、そして適度な運動を続ける事が欠かせません。尚、運動の強さが強すぎると、逆に尿酸値が高くなるので注意して下さい。

減量に加えて、尿酸値を上げない工夫も必要です。例えばアルコール（特にビール）を飲み過ぎない、体内で尿酸に変わる「プリン体」の多い食べ物（レバーなど）を食べ過ぎない、水分を良くとると言った事です。

尿酸値が高くなりやすい人



看護の現場から

皮膚疾患

肌を乾燥した状態で放置しておくと急速に老化が進みます。特にシワに感想は大敵。アンチエイジングを考えるならまずはしっかりと乾燥対策が出来るか、日頃のケアを見直してみましよう。ポイントは「保湿」水分+油分」ということです。

【皮脂欠乏症】
かさかさするのが特徴です。尿素やグリセリンの含まれた保湿剤を使用しましょう。

【皮脂欠乏性湿疹】
赤みを帯び、白く粉をふく湿疹があらわれます。抗炎症作用のあるステロイド外用剤を使用しましょう。

【皮膚掻痒症】
むずむずしたりかゆみがあるのが特徴です。尿素やグリセリンの含まれた保湿剤を使用しましょう。

味のさんぽ道

「ん」のつく 食べ物注目

12月21日は冬至です。この日は「ん」がつく2つつく「なんきん」「にんじん」「れんこん」などを食べると良いとされています。

広く知られている冬至カボチャには、風邪や中気を予防する力があるとされています。βカロテンやビタミンCが豊富な野菜で、活性酸素を除去する働きや生活習慣病の予防にとっても有効的です。豊富な食物繊維がコレステロール除去や便秘を予防し、体を温めて胃腸を上部にする作用があるため体力強化が期待できます。



冬至なんきん

通所リハビリテーション だんらん 秋まつり



抹茶と和菓子のセットをどうぞお楽しみ下さい!



出来立ての炊き込みご飯はいかがですか?



はいチーズ!

通所リハビリテーション だんらんでは10月19日に秋祭りを行いました。ご利用者様と職員の記念撮影会を行い、出し物として大喜利とリコーダーの演奏、甘味処を行いました。大喜利ではテンポが良いと大変好評で、リコーダー演奏の際にはメロディーを口ずむご利用者様がいらっしゃいました。特に、女性には甘味処が人気で「昔やってたのよ。」と作法を周りのご利用者様へ教える方もいらっしゃいました。お昼にはお一人ずつ釜飯ごはんをご用意し、出来たての天ぷらを召し上がって頂き、「おいしくて何回も天ぷらを取りに行ったよ。」と大変ご満悦な様子でした。

ご利用者様へ差し入れのご案内

医療法人ケアテル 介護老人保健施設ケアテル猪苗代
ご家族様へ面会時のお願い

《下記の食品の差し入れはご遠慮下さい》

- 加熱していないもの
～生果物・お刺身・お寿司～
- 手作りの食べ物（漬物・煮物・おにぎりetc）
- 賞味期限の記載がないもの
- 開封してあるもの

市販品で賞味期限の記載があるもののみ差し入れ可能です。

ケアテル猪苗代 からのお知らせ

日頃より、介護老人保健施設ケアテル猪苗代をご利用頂きありがとうございます。年末年始に外出・外泊をご希望のされる方につきましては、事前のお申し出と外出届が必要となります。お手数ではございますが、12月16日までに申し出頂きますようお願い申し上げます。

管理栄養士
阿部 佑紀

森の小人たち

今回紹介する小人は、吾妻佑星くんです。

毎朝「あずまですす！」と元氣よく登園する登園率1番の佑星くんは、保育園では、お笑い芸人のものまねをするのがマイブーム。よく園児や保育士を笑顔にしています。また、嫌いな給食にも挑戦する頑張り屋な男の子です。



あずま ゆうせい
吾妻 佑星

編集後記

今年もあと1ヶ月で1年が終わります。これから雪が降ってくるので体調管理に気を付けて来年を迎えましょう。

編集員 中丸