

# いつでも安心して お泊りができます！！

## ショートステイ 10床へ増床

# 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.138  
平成28年  
2月号

### その1 カバンの貸し出しサービス！！

お一人様ずつ衣類用バッグや薬ケースがあります。ご家族様の準備の時間短縮のお手伝いをさせていただきます！専用の大きいカバンもあります。お荷物はこれひとつで出発です！



ここには・・・衣類と薬と小物を入れて・・・全部入りました！

準備完了！！  
いってきまーす！



### その2 洗濯します！！

2月1日よりショートステイご利用の方の衣類洗濯を始めました。家に帰ってからの洗濯の手間を省きます。



洗濯もお任せを！！

### その3 安心安全の送迎を・・・ 送迎時にお待たせしません！

送迎は365日、いつでも可能です！乗り心地抜群の車輜で送迎いたします。送迎時にお待たせしない対応を心掛けています。



私達が送迎します！！

個室、二人部屋、四人部屋の  
ご準備をしております。お泊り  
したいというご希望に沿えるた  
め、お部屋を増床いたしました。  
お気軽にいつでもご相談くだ  
さい。





## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 【冬はこんなところで 病気を招く!】

■なぜ冬になると病気になりやすいのか?

冬に発生しやすい病気のうち、最も重大なものとして血管障害（心筋梗塞・脳卒中）が挙げられます。これらの原因の1つは、低温環境そのものあるいは室内外の気温差によって脳や心臓への負担がかかった結果、脳や心臓の血管が収縮することで血圧が上昇したりあるいは血液の流れが悪くなったりするためです。これらの病気が元となる冬の突然死は、特に午前中の

### ■ゆったりお風呂は危険?

寒い時間帯に起こりやすいという特徴があります。こうした理由から体を冷やさないようにすること、あるいは温度差の小さい環境を保つことが対策になります。

脱衣所から浴室に入ったとき、一番風呂だと浴室の温度が低すぎて体にとってあまりよくない環境であることがあります。しかも、湯船から洗い場に出たとき、温度だけではなく水圧の関係で血圧が急激に変動する事があります。すべての人に起こる現象ではありませんが、一般的には加齢によって高血圧になりやすいことから、健康に不安のある人は出来るだけ一番風呂は避けた方が良いかもしれせん。

## 看護の現場から

### 冷え性

#### ■冷え性の改善方法

冷え性の改善方法は、基本的に生活習慣と食習慣の改善です。

○体を温める食べ物を積極的に摂りましょう!

冬にとれる物、寒い地方でとれる物、土の中に出るもの、発酵食品などは体を温める食品です。栄養素でいうと、ビタミンB1は糖質を燃やし、身体を動かすエネルギーを生み、体熱を効果的に生み出す効果があります。多く含まれている食品は、豚肉、マグロ、卵、ゴマ、ほうれん草、レバー、イワシ、焼き海苔などです。

※次号も引き続き冷え性対策をご紹介します!

## 味のさんぽ道

今月の食べ物は何?

### いなり寿司

2月最初の午の日は初午の日です。この日は稲荷神のお祭り、全国各地の稲荷神社で豊作、商売繁盛、開運、家内安全を祈願します。稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げや、初午団子を供える風習もあり、この日にいなり寿司をいただくようになったとされています。

いなり寿司は、東日本では米俵に見立てた俵型ですが、西日本ではきつねの耳に見立てた三角が主流です。



いなりずし



ケアテル相談局 ~You me 和~



泊りってどうしたら利用出来るの？

9:30

既読

安心して下さい！私達にお任せ下さい。  
まずは、担当のケアマネージャーへ利用したいことを伝えてください。



わかりました。その後の泊りに必要な物とかはあるの？準備ってどうしたらいいの？

9:35

既読

ケアテルではショートステイ専用のカバンを準備しています。衣類用のカバンや薬ケース、小物入れもあるので、急な利用でも安心して準備することができますよ！



うわぁ！簡単ね！これならすぐに利用できるわ！

9:40

既読

送迎はご家族様のご希望の時間に沿って対応しています。365日送迎可能です。



それなら安心してお願いできるわね！

9:45

既読

2月1日からショートステイご利用中に汚れた衣類の洗濯を無料で行っています。乾燥もしてお返しいたします。



そんなことまでしてくれるなんて、嬉しい！！

9:50

編集後記

猪苗代の地にもようやくまとまった雪が降りました。体の温かくなる食べ物摂るようにして日頃から体調管理に気をつけましょう。

編集員 中丸



きくち ゆうと  
菊池 優斗

小さい子が好きで、すすんで面倒を見てくれる頼りになるお兄ちゃん的な存在です。お友達にやさしく、思いやりを持って接することが出来る優斗くんの特技は「制作」をすること。ハサミを使ったり色を塗る作業は職人並みに上手です。  
妹も誕生し、ますますお兄さんになる優斗くんに注目です。

森の小人たち