

ケアテル少林寺拳法 愛好会 鈴木 裕子 相談

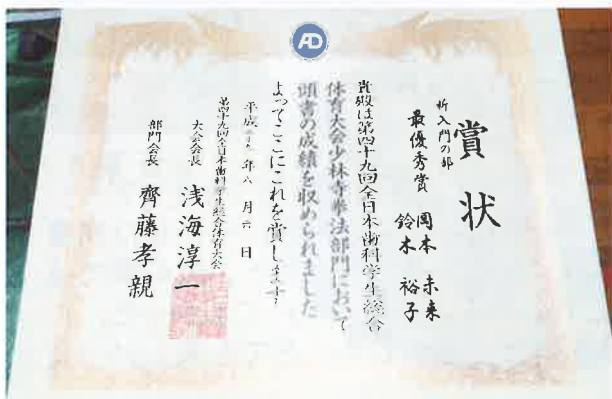
# 全日本歯科学生総合体育大会に 最優秀賞を受賞！！



鈴木裕子相談役、決めの一手で勝負あり！！



ケアテル最高経営責任者 鈴木 長治 専務理事と!!



# 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.157  
平成29年  
9月号



医療法人ケアテルでは、職員が心と体を鍛え、よりよいサービスにつなげていく事を目的とした「少林寺拳法愛好会」があります。少林寺拳法は、拳の修行を行う武道としての側面と、精神と人格形成を行う社会教育の側面を持つていることに特徴があります。8月6日に行われた全日本歯科学生総合体育大会の少林寺拳法部門にて、鈴木裕子 相談役が最優秀賞を受賞いたしました。体を鍛えることで、ご利用者様の移動や移乗動作の負担を軽減したり、心を鍛えることで、ご利用者様が安心してリハビリを続けていけるよう、部員一同今後も業務に邁進して参ります。



## 認可保育施設 ミニテル保育園

### カメリーナでの園外保育！！



みんなで仲良く順番に滑り台を楽しみました♪



ちょっと怖いけどがんばっています。

認可保育施設 ミニテル保育園では、年間計画に基づいて園外保育を実施しております。今回は、平成29年7月26日に猪苗代町総合体育館カメリーナ前の公園に行きました。子ども達はリュックを背負い、バスに乗ってウキウキ・ワクワク♪公園にある高い滑り台やグラグラ揺れる橋に足がすくんで動けなくなってしまう子もいました。先生と一緒にいると安心して楽しく遊ぶ事ができました。楽しく遊ぶ中でも、順番を守るといった「ルール」を学んだり、バスの運転手の方へ「ありがとうございました」とお礼の挨拶をしたりと公共の場で活動する機会も取り入れながら社会性を育てています。

## デイサービスセンター ハーツの園猪苗代

### 『外食ツアー』inドライブイン三城



皆さんお腹一杯召し上がられました。



フロートを飲みながらまったり…

デイサービスハーツの園猪苗代では、平成29年7月13日（水）に外出訓練で「外食ツアー」を行いました。ドライブイン三城で盛りのよい蕎麦や丼を堪能していただき、その後は初夏の爽やかな風が吹く中、道の駅「ぼんだい」までドライブを楽しんできました。道の駅では桃サイダーフロートをいただいてひと休み。「美味しいものたくさん食べられてよかった。」「いろいろ連れてきてもらえて幸せだ。」などのお声をいただきました。とても楽しい一日を過ごせたご様子でした。



## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 痛風

痛風は「風が当たっただけで痛い」と表現されるほどの激痛が発作的に起こる関節炎のこと。患者さんの多くは30〜50代の男性である。痛風発作の激しい痛みは数日続き、手当ての有無にかかわらずやがて治まってくるのが普通経過。このため患者さんの中には、その発作の原因である「高尿酸血症」を治療せずにいる人が多い。高尿酸血症は、体の新陳代謝で発生する老廃物である「尿酸」が増え過ぎている状態。尿酸コントロールには「6-7-8のルール」が適応される。8以上の多くの場合、薬物治療が必要で、6以下を目指す。そして7以下は正常、7を超えると高尿酸血症。高尿酸血症のために体内で結晶化した尿酸は、関節や腎臓などに溜まる。関節に溜まった尿酸の結晶が痛風発作の原因。痛風そのものは治っても、高尿酸血症を治さないことには体

内の尿酸結晶はそのまま存在する。結果、痛風発作が再発したり腎臓中の尿酸結晶が原因で腎臓病になったり、尿路結石が出来たりといったさまざまな合併症が起こる。また、高尿酸血症の患者さんはいたいメタボリックシンドロームに該当し、動脈硬化が進行しやすい状態にある。痛風の予防は、高尿酸血症の治療とまったくイコールである。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る。尿酸値を下げる具体的な方法は減量。高尿酸血症の患者さんの多くは太り気味で減量すると尿酸値も下がる。尿酸値だけでなく、治療前に異常値を示していた血清脂質値や血糖値、血圧も改善する。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事、そして適度な運動を続ける事が大切。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すること。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ある。



## 看護の現場から 狭心症Q&A

夏場は発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなり、心臓疾患が発症しやすくなります。特に狭心症には要注意！

Q 狭心症とはどのような疾患？



A 狭心症とは、心筋に酸素と栄養を運ぶ冠動脈にコレステロールなどの塊ができ、血液の流れが悪くなることによつて起こります。冠動脈の内側が部分的に狭くなること、一時的に心筋への血流が悪くなるために胸痛や胸部圧迫感を感じるようになります。このような状態が起こることを狭心症といいます。狭心症発作は前触れもなく突然起こり、数十秒〜数分間続きます。狭心症発作は前胸部の痛みが最も多く、一点の狭い範囲ではなく手のひらほどの範囲に起こり、圧迫感や締め付けられるような感覚を胸の奥に感じます。この季節は、こまめに水分を摂るように気をつけましょう。

## 味のさんぽ道

職員紹介

調理係 栄養士の佐藤真美です。趣味はお菓子作りで、よく作るのはクッキーです。先月のビュッフェで提供したバジルのスコーンが好評で、嬉しかったです。

今回、通所リハビリテーションでスウィーツビュッフェの開催が決定しました。今後も皆様に喜んで頂けるようにメニューや企画を考えてまいります。



佐藤 真美



# 第14回ゆかた祭り

# 通所リハビリテーション だんらん



平成29年8月5日、ケアテル猪苗代では「第14回ゆかた祭り」が行われました。

通所リハビリのご利用者様は正面玄関にて職員の出し物をご覧になりました。オープニングにはケアテル職員、チーム凜による「よさこいソーラン節」。皆様からは大きな拍手を頂きました。

また、縁日やアイスクリーム、ノンアルコールビールなどの出店もとても賑わいを見せておりました。



## きむら さおり の とくちょう



正確なしーツ

ケアテルバレーボール部の木村沙織です。バレーボール歴は長く、試合にも多く出場しています。どんなボールでもセッターに綺麗にボールを上げることを得意としています。素早い動きでサーブもスパイクも綺麗に上げ、攻撃にうまく繋げていけるようこれからもがんばっていきます！

ケアテル

### 森の戦士たち

バレーボール愛好会

# 森の小人たち

今回紹介する小人は、手代木結人君です。まもなく1歳になる結人君は弟が出来るため、お兄さんになります。

スマートな結人君ですが、大きな口を開けて他の友だちよりもたくさんご飯を食べます。いつもはニコニコ笑顔ですが、怒ったり泣いたりすると力強い声をあげ、一生懸命アピールして男らしい一面を発揮する元気な男の子です。

## ミニテル保育園



てしろぎ ゆいと  
手代木 結人くん

## 編集後記

暑さも段々と落ち着いてきたように感じます。このところ昼間と朝晩の温度差が大きく、体調を崩しやすくなっているのです、お体に気をつけて過ごしてください。

編集員・外島