



# ケアテル相談局 ゆめなごやか

Vol. 99 (令和6年5月)

## お花見ドライブに行ってきました！



例年より暖かい日が続く4月中旬、介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、お花見のドライブツアーを行いました。1年ぶりのお花見に「今年は見れないかと思った。」との声も聞かれましたが、鮮やかな桜の花とおだやかな陽気を楽しんでいただきました。

ゆいの

## にゃんこらむ

みな様こんにちは！家で2匹の猫を飼っています、鈴木 友里と申します。猫っていつも狭い所に入りますよね。我が家の猫も、昔からいろんなところに入っていました！

小さい頃は、ザルの中に入るのが大好きでした。



本人はタッパーに入っているつもりです…

やっぱり大好きダンボール！

▶ 次回も日常生活の様子をご紹介します！



Vol. 16

ワカコ飯

好き嫌いはなく、美味しいものを探すこと、食べることをこよなく愛しています。さて、今回のワカコ飯は、二本松市にあります、杉乃家さんのなみえ焼そばカキフライ定食です！東日本大震災により浪江町から二本松市へ移転され営業されているお店とのこと。ボリュームたっぷりのこの定食、何と言ってもなみえ焼そばが旨い！！それでいてカキフライも全部が旨い！お財布にも優しい！ずっと来てみたかったお店に来られて幸せ…♪お客様のなかにはなみえ焼そば大盛りを召し上がっている方もいらっしゃるって、これまたすごいボリューム！！それもまた興味深い。他にも多数メニューがあり、また行ってみたいお店の一つとなりました。お店の方もとても感じが良くて更に嬉しい！ごちそうさまでした！！

二本松市 杉乃家さんでした！

## 今さら聞けない… 介護保険のこと



みなさんこんにちは。ケアテルのケアマネジャーの後藤です。今回は令和6年4月の介護報酬改定で変更になった内容をご説明したいと思います。

施設における**リハビリテーション・口腔・栄養**の一体的な取り組みを推進し、自立支援・重度化防止を効果的に進めることになりました。

これによりケアテル猪苗代では、歯科衛生士が月に2回、利用者様の口腔内の確認と口腔ケアを行う事となり、口腔内の環境の改善や治療への橋渡しをさせていただくこととなります。(その他、日々の歯磨き等の介助は介護員が実施しています。)

口腔内の環境が改善することで、食べ物の咀嚼や飲み込みが改善し、リハビリや認知症の進行緩和にも影響があると考えられています。

## みつきの知ってトクする！ たべもの豆知識

みなさんゴールデンウィークが終わり、なんだか憂鬱な気分になってませんか？一般的には五月病という言葉で表現されることもありますよね。そんな憂鬱な気分をなくすためには幸せホルモンといわれるセロトニンが大事になってきます！今回は、セロトニンに関係する食べ物のご紹介です。

セロトニンに必要な食べ物



みなさん時間がないなどの理由でおかずを抜いた食事になってませんか？たんぱく質を取って5月病を乗り越えましょう！

## まいの #1 マイBOOK

人生に一度は読みたい本、おすすめしたい本はありますか？このコーナーでは私がおすすめした本を紹介いたします！

【 賢者の書 】  
作者:喜多川 泰



★おすすめポイント★

人生に絶望した男性の運命を変えた一冊の本と一人の少年の物語。

長い人生の中で、生き方や考え方など勉強になる事がたくさんありました。自分はまだまだ足りないところばかりだな…。そんな事を思いました。賢者に近づけるように頑張ります！

機会がありましたらぜひお読みください！

## 阿部の健康の虎の巻



支援専門員の阿部です！！  
みなさん健康に気を付けて生活していると  
思いますが、足腰に痛みが出る、立ち上がり時に声が出る…こんな方は要注意です。  
そんなときは、次の方法で立ってみましょう。

- ① 椅子に浅く腰掛ける
- ② 足の裏を床につけ、足を少し手前に引く
- ③ お辞儀をするように前傾姿勢になり立ち上がる

ふくらはぎは第2の心臓と言われています。  
つま先立ちで血流アップ！！