



歓迎
Ласкаво просимо

ようこそケアテルへ

ウクライナ特命全権大使 ケアテルご慰問



ウクライナ 特命全権大使
セルギー・コルンスキー 閣下
日本 桜の女王
神戸 さくら呼 様 さくらプリンセス
インナ・イリナ 様

大使と桜プリンセスとの記念撮影！突然のサプライズ訪問にご利用者様もびっくり！



ミニテル園児ご利用者様より花束贈呈！



戦争撲滅を強く訴える鈴木 長治 専務理事

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.235
令和6年
5月号

去る4月22日(月)に、ウクライナ特命全権大使とさくらプリンセス、日本桜の女王がケアテル猪苗代へ来訪されました。大使ご一行は、同日ホテルリステル猪苗代敷地内で行われました、友好親善「さくらの記念植樹式」で猪苗代を訪れており、お忙しい中、当事業所へ足を運んで頂きました。突然の訪問にご利用者様からは、大きな歓声と驚きの声が上がりました。ご利用者様の中には、大使へ「戦争で大変な状況ですが、頑張ってください」「私たちはウクライナの味方です」など、励ましの声が聞かれました。施設内もご見学をされた大使は、「自身の国は厳しい状況下にあるが、いずれはこのような施設がウクライナにも建設できることを願っています」とお話されておられた事が印象的でした。

「支援相談員の現場から」

私たち支援相談員は、ご利用者様やご家族様の、入所における申込や相談、ケアマネージャーや医療機関との連携など多岐にわたりサポートをすることが仕事です。また、今後も、ご利用者様やご家族様の要望に沿えるサービスを提供できるよう邁進して参ります。お気軽にご相談ください。



支援相談員
阿部 智美

**常時、利用者様の申込を受け付けております。
緊急性がある方もお気軽にご相談ください。**

支援相談員 阿部 TEL 0242-66-3500

総務の雑談エッセイ

私には、住んでいる地域に行きつけのラーメン屋さんがあります。そのラーメンが子どもの頃から好きで息子と一緒に未だに通っています。座敷とテーブル席を合わせても16席程度の小さなお店で、おばちゃん一人で切り盛りしています。置いてある雑誌は30年前、注文は厨房に向かって大きな声で「おばちゃんチャーシュー麺2つ!」と言わなくてはいけない、今では考えられない環境とスタイルなのですが、こだわりのスープに中太平打ちちぢれ麺。特製チャーシューが何とも忘れられない味なのです。人生の中で、自分自身が幸せを感じられるおいしいお店があるという事はいいことですね。お店を知りたい方はお気軽にお声かけください。こっそりお教えしますね。



医療法人ケアテル
総務課長 大和田 雄大

森の小人たち

今回紹介する小人は、佐藤 旭(さとう あさひ)くんです。旭くんは4月より入園した2歳児クラスの新しいお友達です。入園してすぐの頃は、ママに会いたいと寂しくて泣くことが多かったですが、少しずつ園の生活にも慣れてきました。同じクラスのお友達の名前もすぐに覚え、積極的に話しかけたり、泣いているお友達がいたら、大好きな車のおもちゃを「どうぞ!」と貸すことが出来、とても優しいお兄さんです!



ミニテル保育園

さとう 旭くん
佐藤 旭くん

編集後記

5月になりました。例年観音寺川の桜はゴールデンウィークが見ごろですが、今年は温かく4月20日頃から桜を楽しむことができました。リステルの桜の植樹祭も晴天に恵まれ最高でした。

大和田

マリアだより

診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

五月病って何なの？

どんな病気なの？

この時期によく聞く五月病という言葉ですが、はたしてこれほどのような病気なのでしょう。か。

○五月病とは

新人社員や大学の新入生などに見られる、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称です。

○五月病の症状とその原因

- ・なんとなく気分が落ち込む
- ・疲れやすい
- ・仕事や勉強、家事などに集中できない

どうしてこのような症状が出るかという点、五月病の原因はストレスだからです。

4月に仕事や学校、転居などで環境が変わった人には、気がつかないうちに肉体的な疲労と精神的な緊張が溜まっているものです。これがGWの休暇で途切れることで、無理していた分のツケが回ってきて、五月中旬くらいから上記のような精神的な症状が出現します。

このようなストレスは、自律神経の異常を引き起こすため、ストレスの原因が深刻になるとやがて食欲不振や胃の痛み、めまいや動悸などの肉体的な症状までが出現します。

このような説明だと、わりと本格的な病気のように思われますが、これは病院などで使われる正式な病名ではなく、現実にはきちんとした定義もないのです。

経験的にこの時期に同じような症状を訴える人が多く、原因がわかりやすく思い当たることから、それらを「五月病」と総称しているということでした。

○五月病 その対処・予防法

- ・コミュニケーションでストレスを軽減する
- ・食生活の栄養バランスを意識する
- ・質の良い睡眠を確保する
- ・オフの日は仕事を忘れてリラックスする

些細な事かもしれないませんが、この予防法を日々取り入れることで5月病は予防できるのです。



看護課長
松下 正利

味のさんぽ道

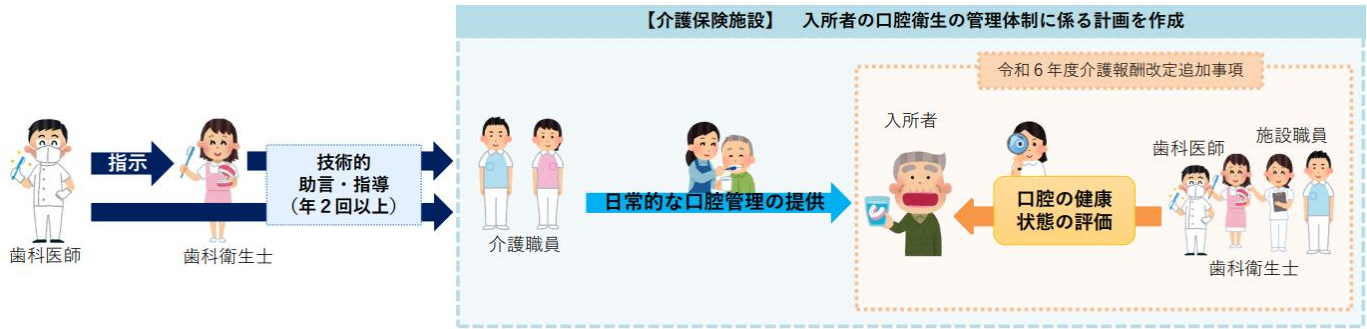


管理栄養士
矢吹 満希

「チンゲン菜」

チンゲン菜は、漢字で書くところ「青梗菜」。もともとは中国の野菜です。チンゲン菜は、β-カロテンが豊富で、1強い抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の予防効果が期待できます。またβ-カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変換され、目や皮膚を健やかに保つ働きがある栄養素です。β-カロテンは油脂との相性がよいので、チンゲン菜を油で炒めたり、肉や魚など脂ののつた食材と一緒に食べたりすると吸収率が高まりますよ。旬の食材を食べ、おいしく健康を保ちましょう！

介護報酬改定2024 ケアテル猪苗代の取り組み 歯科衛生士による口腔衛生管理を強化！！



歯科衛生士 星 朋美

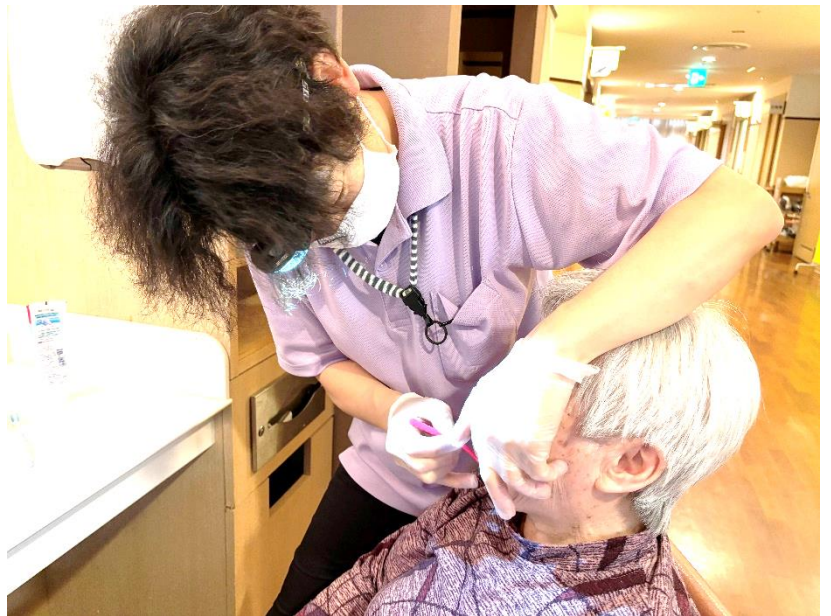
他にも様々な効果がたくさんあります。日々、口腔からご利用者様の健康をサポートしていきたいと思いません。

- ① 歯周病などトラブル予防
- ② 咀嚼・嚥下機能の維持・向上
- ③ 乾燥による虫歯や口臭予防
- ④ 味覚機能の向上
- ⑤ 認知症予防
- ⑥ 誤嚥性肺炎を予防

口腔衛生の重要性
6つのポイント！



口腔内の状況を記載しています。



口の中には、食後の残渣物が多く残っておりしっかりと取り除くことが重要とのこと。

令和6年4月に、3年に一度の介護報酬改定が行われました。改定の内容は様々ですが、その中でも、口腔衛生管理の強化を行うことが盛り込まれました。これは、ご利用者様の口腔内の衛生環境を整え、様々な職種と共同で衛生計画を立て評価するという内容です。ケアテル猪苗代でも、歯科衛生士が日々ご利用者様のお口の中の衛生管理に努めております。