

ケアランド

令和元年
6月
第120号

いきいき だより

ケアランド通信「いきいきだより」

令和元年 6月1日(土)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

「水虫」になると、転倒の危険も高くなります。足白癬がある人は、ない人に比べ過去1年を通してみてみると、転倒を経験した方が多いといわれています。足の指に力が入りにくく、体を支える力が不安定になり、バランスを崩したり、すり足になって転倒する可能性があるのです。又、足白癬症が放置されると爪白癬症に進展することがあります。

「水虫」になると、転倒の危険も高くなります。

6月といえば梅雨、じめじめしてくると気になるのが「水虫」!! あなたの足は大丈夫でしょうか? 「水虫」は、カビの仲間の皮膚糸状菌による感染症(白癬症)はくせんしょう)といわれるものです。高齢者の男性のうち全体の46%、女性は全体の39%に、足の指や爪に足白癬、皮膚の炎症、爪の肥厚(ひこう)や変形、血流障害などの問題を抱えています。

特集

気をつけて! 「水虫」の季節!



爪白癬症は白癬症が爪まで広がったもので、爪とその下の皮膚の間から白癬菌が侵入することによって、感染します。爪白癬は、治療が困難な白癬症です。

水虫予防、足のケア 8項目でチェックしよう!

①帰宅したら必ず足を洗う
足の指一本一本を洗いぬいで洗う。
アルコールを含んだティッシュペーパーが用意できれば白癬菌の栄養分となる皮脂をふき取ることも予防には有効です。

②清潔と乾燥が予防の基本
汗や汚れを放置せず清潔に保つことが大切です。
風呂やシャワーを使用し全身を石鹸で洗い、良く乾かしましょう。

③通気性の悪い靴、靴下を避ける
湿気のこもらない素材の靴、靴下を選びましょう。

④靴下を毎日はきかえる
適度な湿度がある、長い時間はきつづけている靴下は白癬菌の温床になります。
履いた靴下は、洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。

⑤部屋をこまめに掃除する
水虫になると皮膚が剥離(はくり)しやすくなります。はがれた皮膚についている白癬菌は感染力を持つので、感染予防のためには部屋の掃除が重要です。

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド
 ケアランドかつらぎ TEL. 0736-23-1112
 ケアランド高野口 TEL. 0736-42-3688

ケアランド
 ケアランド和歌山 TEL. 073-474-4210
 ケアランド紀の川 TEL. 0736-77-5231
 ケアランド伊都 TEL. 0736-43-0710
 ケアランド橋本 TEL. 0736-32-9354
 ケアランド御坊 TEL. 0738-24-1094

シルバーハイム
 シルバーハイム太田 TEL. 073-473-0510
 シルバーハイム新在家 TEL. 073-475-4676
 若宮シルバーハイム TEL. 073-402-1101
 御坊シルバーハイム TEL. 0738-24-0125

和歌山シルバーハイム
 シルバーハイム太田II TEL. 073-473-5522
 シルバーハイム市駅前 TEL. 073-428-7577
 伊都シルバーハイム TEL. 0736-43-2110
 隅田シルバーハイム TEL. 0736-33-6660

ケアセクション
 ケアセクションかつらぎ TEL. 0736-22-2125
 ケアセクション伊都 TEL. 0736-42-3910

ケアセクション
 ケアセクション和歌山 TEL. 073-475-0322
 ケアセクション和歌山 TEL. 073-471-5001
 児童デイサービス TEL. 073-475-0322
 児童デイサービス TEL. 073-475-0322

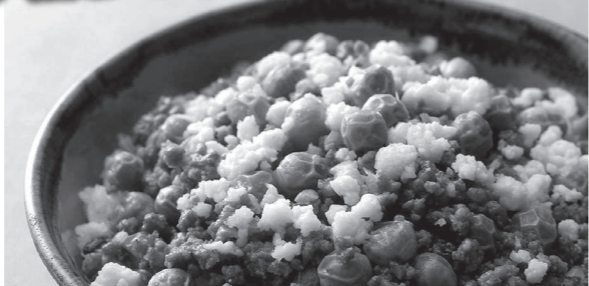
社会福祉法人
きのくに福祉会
 ごぼうの郷
 特別養護老人ホーム
 ごぼうの郷 デイサービス
 ケアランドきのくに
 TEL. 0738-22-5500
 御坊市熊野4-4-4
 ゆあさの郷
 TEL. 0737-63-3507
 有田郡湯浅町大字湯浅2834

ウチの自慢
コーナー
 紀州徳川家 戦国江戸の時代絵巻
 紀州の国祭、天下祭、権現祭りと呼ばれる和歌祭
 おひかえなさいまし、
 我らは親子三代で徳川家にお仕えする腰元じゃ!
 人呼んで『ヤング』『アダルド』『シルバー』じゃ!

6月 イベントのお知らせ
宮北ふれあいサロン
6月16日(日)
 午前11:00(開場 午前10:30)から午後2:00まで
 次回 宮北ふれあいサロン 7月21日(日) 午前11:00から
 ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
 軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
 場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山
 お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

季節のおすすめレシピ

食欲そそる えんどうまめのそぼろどんぶり 色合いと手軽さでぱぱっとどんぶり!!



作り方

- 1 えんどう豆は柔らかく塩ゆでにし、ざるにあげる。
- 2 ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- 3 ごま油を熱し、牛ひき肉としょうがを炒める。火が通ったら(2)を加えて炒め合わせる。
- 4 (3)に(1)を加えて、さっと火を通し、ご飯にのせる、炒り卵をあしらう。

材料

えんどうまめ(むいたもの).....	80g
塩.....	少々
牛ひき肉.....	80g
ねぎ.....	1/4本
しいたけ.....	1枚
しょうが(みじん切り).....	小さじ1/2
ごま油.....	大さじ1/2
卵(ポロポロの炒り卵).....	1個
ご飯.....	2杯分

byちはるん

- ⑥ 足ふきマットは清潔に 水回り、浴室にある足ふきマットは白癬菌に汚染されやすいので、同居人の中に水虫の人がいる場合は足ふきマット、タオル、爪切り、スリッパなどは別に用意をしておくのがベストです。面倒な場合はマットを使わずに、キッチンタオルなどを利用してみましょう。
- ⑦ 共同で使う施設では、素足銭湯など、共同で使う施設では、感染しやすくなります。感染の経路や条件はその時々々の環境、ご自身の体調にもよるので気を付けましょう。
- ⑧ 医師の診断を受ける 爪の水虫は皮膚の水虫と違って、かゆみが無いばかりか、見た目ではわからないこともあります。放置すると爪が厚くなり、手入れが難しくなるばかりか、爪が変形したり、割れやすくなり、ケガのもと、となります。

糖尿病の人は要注意

糖尿病の人が血糖値が高い状態が続くと全身の血管だけでなく、神経にも障害が起きます。そのため、痛みに対する感覚が鈍くなり、足の変形、うおのめなどなどが起りやすくなります。

日頃から、足をよく観察し「水虫」を見逃さないようにしましょう。少しでも気になったり、異常が起きていれば必ず医師に相談しましょう。

素足が気持ち良い季節、お手入れしながら足を健やかにたもちましょう。



【文責】ケアランド伊都

中本 仁代

【参考】日本生活習慣病予防協会 健栄製薬株式会社

http://www.seikatsusyuukan-byo.com/main/about/01.php



なぜなぜ???

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り：6月30日(日)当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。
【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

10 10 10
10 10 10 10 + 虫 =
10 10 10

ヒント! 背中に七つの可愛い星があるよ

答え (て) ○ ○ ○ ○ ○ ○ (し)

118号の答え 3個

118号の当選者様
石橋 君代様 中瀬 和義様
武久 千代子様 森 千代子様
土崎 サナエ様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん 募集

ケアランド各事業所

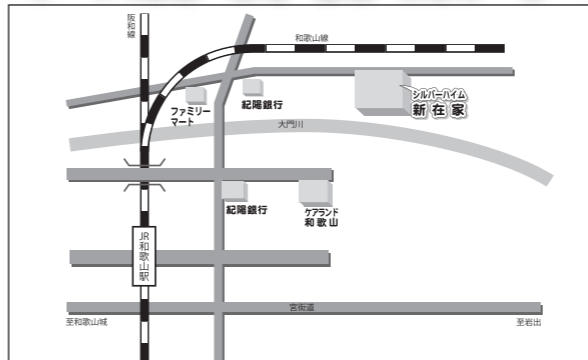
0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム新在家

和歌山市新在家91-1

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。



お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通
TEL 073-475-0310

シルバーハイム新在家
Tel.073-475-4676

介護 ケアランド和歌山
Tel.073-474-4210

配食 有限会社 宗和
Tel.073-475-0415

▲写真はイメージです。