

ケアランド

令和元年
11月
第125号



ケアランド通信「いきいきだより」

令和元年 11月1日(金)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

①「正しい手洗い」
病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し発

「風邪ぐらい」と軽く見ていると、重大な病気につながる可能性があります。
季節の変わり目における抵抗力の低下は高齢者の風邪には特に注意！
風邪のひきははじめは、はつきりとした症状が出てくく、気が付きにくいものです、そして気付いた時には悪化していたりします。
そのためにも、ウイルスなどの外敵から、体を守り抵抗力を高め、しっかり予防をし、風邪をひきにくい体づくりを目指さなければいけません。
風邪をひきにくい体づくりのポイントを、予防のための新常識を交えてご紹介します。

☆手洗いは歌を歌いながら「ハッピーバースデイトゥー」の歌を2回歌うぐらいの時間を目安にしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

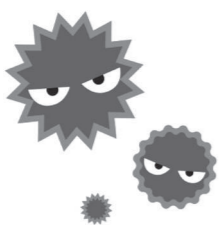
親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②「こまめに水分補給」
新常識！のどや、鼻の粘膜にある「線毛(せんもう)」には、ウイルスや菌を体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると線毛の乾燥を招き排出機能が鈍くなってしまう。

指輪、時計等をつけたままでは、きちんと洗えないので、外してから洗いましょう。
近くに水道、石けんがない時は、アルコール消毒剤がおススメです。アルコール消毒剤には手を洗うのと同じくらいの効果があるので、携帯用を持っておくくと外出先でも安心です。



特集

風邪は万病のもと 早期発見・早期対応

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

- 居宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)

ケアランドかつらぎ
TEL 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口
TEL 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山 TEL 073-474-4210 和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川 TEL 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都 TEL 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本 TEL 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊 TEL 0738-24-1094 御坊市野口1184

シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田 TEL 073-473-0510 和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家 TEL 073-475-4676 和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム TEL 073-402-1101 和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム TEL 0738-24-0125 御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム TEL 073-441-7455 和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田Ⅱ TEL 073-473-5522 和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前 TEL 073-428-7577 和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム TEL 0736-43-2110 橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム TEL 0736-33-6660 橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)
- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ TEL 0736-22-2125 伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都 TEL 0736-42-3910 橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山 TEL 073-475-0322 和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山 デイサービス TEL 073-471-5001 和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス ころさぎ TEL 073-475-0322 和歌山市黒田18-4

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44-4

ゆあさの郷
TEL 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

みよんちゃん

ウチの自慢コーナー

みよんちゃん
三毛猫の「みよん」様の「ヨシ」
そして4月生まれということもあり
名前は「みよん」16歳。
舌をしまし忘れてたりするけど、
箱をみればどんなサイズでもアタック!

11月 イベントのお知らせ(要予約)

宮北ふれあいサロン

11月17日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 12月15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

煮込んであったまろう! あったか野菜のポトフ



作り方

- 鍋に水、コンソメ、じゃがいも、にんじんを入れ、火に掛ける(中火)
- ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリーを加えさらに煮る(中火)
- 野菜が柔らかくなったら、黒こしょうで味を整える。
- 器に盛り付け、お好みで粒マスタードを添える。

材料(2人分)

ウインナー	2本	にんじん(乱切り)	40g
キャベツ(ざくきり)	100g	水	300cc
じゃがいも(幅1センチ イチョウ切り)	160g	コンソメ顆粒	小さじ1
玉ねぎ(幅2センチ くしぎり)	40g	粒マスタード	お好みで
ブロッコリー(小房)	40g	黒こしょう	少々

byERIママ

ウインナーは斜めに切り込みを入れておく、ブロッコリーは小房に分けておく

ポイント
20分おきの水分補給が効果的! 感染部分についているウイルスを洗い流します! ウイルスは消化器管内に入ると分解されるので、感染、増殖することはありません。

③ビタミンDパワーで免疫力アップ!
ビタミンDは体内の免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなることで、世界的に注目されています。

効果的なビタミンDの摂り方
適度に日光浴を!
日光を浴びると体内でビタミンDが作られます。紫外線が気になる方は、手の平だけでもよいです。

食材・料理方法
ビタミンDは、イワシ、鮭、さんま、さば、まぐろ類そして卵に多く含まれています。熱に強く油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物がおススメです。



④口腔ケアで感染対策
菌磨きや、マウスウオッシュ等で、口の中の雑菌を除去すると、ウイルスの増殖を防ぐことが出来るといわれています。

風邪をひいてしまった時の対処法
①すこしでも早く、かかりつけ医に受診。
②水分をしっかりと摂る。
③十分な睡眠をとる。
睡眠は免疫力を高めてくれます。

風邪はひかないようにするのが一番!でもひいてしまったら、かかりつけ医に診てもらい、休養をしっかりととりましょう。高齢者の風邪は、身近な人が気を付け、声掛けをするように心がけましょう。



【文責】ケアランド和歌山ケアマネジャー 豊田絵里奈
【参考資料】DRUGユタカ

Q クイズ

○のなかに文字を入れ言葉を完成させてください。

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: 11月30日(土) 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」

穴を覗くと向こうが見えます。 ①くわ

ポリフェノールが入っているので毎日少しづつ食べるのが大事 ②ちよこれー

和歌浦〇んべい 鹿〇んべい ③んべい

あまくてふわふわ ④わた〇め

おもいだしただけでもすっぱーい ⑤う〇ぼし

七五三
こどもの成長を祝う
親の願いが込められた
お祝いごと

答え ①くわ ②ちよこれー ③んべい ④わため ⑤うぼし

123号の答え
もちつき

123号の当選者様
落合ひろみ様 溝本紀夫様
毛見馨様 宮村静子様
下村十美様

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 募 集
ヘルパーさん

ケアランド各事業所
0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム太田

和歌山市鳴神 798-1
Tel.073-473-0510

▲写真はイメージです。

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム太田II

和歌山市鳴神 784-4
Tel.073-473-5522

▲写真はイメージです。

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
介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

