

ケアランド

いきいき いきいき だより

令和
2年

11月
第137号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年 11月1日(日)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

この時期はさらに、朝夕の寒暖の差が激しく、頭痛、めまい、だるさ、肩こり、そして自律神経の乱れにより体調不良を起

「命の危険にかかわる暑さ」と言われた今年の夏。暑さの中での家事や庭仕事、ちよつと外出しただけなのに頭がふらつき、気分が悪くなった方も多かったのではないですか？

また、熱中症を恐れるあまり、エアコンの温度を低くしすぎたりして体調を崩した方や、夜エアコンを掛けたまま就寝し、朝起きた時にだるさを感じて疲れが取れない等を感じたことありませんでしたか？

身体は自分で思っている以上に、夏のダメージを受けています。

特集

「温活習慣」おんかつ はじめまじり。

こしやすすいす。それをこのままにすると、免疫力が低下し風邪やインフルエンザに掛りやすくなる恐れがあります。

そうなる前に「温活」をしてみるのはいかがでしょうか？

「温活」とは、身体を外側から、そして内側からきちんと温め、免疫力をアップし、リラックス効果をもたらし、消化機能の向上、便秘の改善など身体を良好な状態に保ち、若々しく健康やかに過ごすことです。

女性も男性も年齢を重ねるほど冷えを感じるようになってきます。身体「冷え」は大敵！「ちよつと体が冷えたようだ…」とそのまま我慢していると、たいへんな病気をひき起こすかもしれません。

ではまず、「温活」チェックをしてみてください。

(思い当たるものにはチェックしてください)

- 手先、足先、腰などが冷たい
- 平熱が35度台である
- 日頃運動をしない
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる

あなたはいくつチェックがありましたか？1つでも当てはまった人は温活習慣をこころがけて欲しいです。

では3つの有効な温活習慣をおつたえしましょう。

温活習慣①
身体を外側から効率よく温める

ケアランド

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。



和通グループ

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

- 住宅型有料老人ホーム
- シルバーレジデンス城西
TEL 073-424-0311
和歌山市北汀丁13
- 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
- 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
TEL 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1
- 児童デイサービス
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

ウチの自慢コーナー

レディーに年齢(とし)は聞かないで!

甲斐(かい)犬。日本犬種の中の三種。気性の荒さで知られる犬種ですが、エルちゃんは飼い主さんには超ごめん坊。大好物は「かつお節ご飯」「牛乳」「みかん」おかげさまで、まんまるになってしまいました。遊ぶのが大好き!ちよつと度が過ぎる時もあるけど...

毎月第3日曜日に開催してました

♪「ふれあい」について

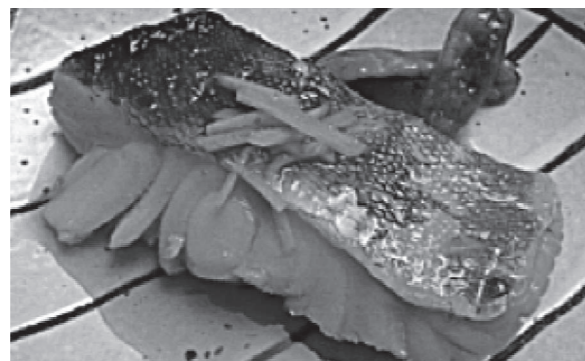
新型コロナウイルス感染拡大の状況下
ご参加くださる皆様の健康と安全を
最優先に考え自粛とさせていただきます。
再開を楽しみにお待ちしております。

介護のこと、一人で悩まないで!

【お問い合わせ】ケアランド和歌山
☎ **0120-75-0309**
お気軽にお電話ください

季節のおすすめレシピ

生姜煮



材料	たら(切り身).....2キレ	ししとう.....6本
	生姜.....スライス4枚	塩.....小さじ1/2
	〈煮つけ汁〉	
	和風だし(めんつゆでOK).....大さじ2	
	水.....200cc	しょうゆ.....大さじ1
	酒.....大さじ3	さとう.....小さじ1

by TAEKO

作り方

生姜の香りが食欲をそそり、おなかほかほか効果あります。

- 1 たらはキッチンペーパー等に載せ、塩をふり10分ほど置く。10分後、新しいキッチンペーパーで余分な水けをふきとる。
- 2 生姜を千切りにしておく。ししとうはヘタを手でちぎっておく。
- 3 フライパンに煮つけ汁の材料を全部入れ、ひと煮立ちさせてから火を弱火にし、たらを皮を下にして置き、空いた部分にししとうを入れ、落し蓋(アルミホイルでもOK)をして15分煮る。煮汁がまだあればスプーンで煮汁をまわしかける。

温活習慣②

食べ物などを摂って内側から身体を温める

身体を温める食事や飲み物を意識して摂りましょう。根菜料理や寒い地方でとれるもの、しょうがやんにくを加熱調理して食べたり、あったかいココアを飲むのもいいでしょう。

温活習慣①

身体には温めると効果の高い5つのポイントがあります。

1. 肩・首もと
2. 二の腕の裏側
3. お腹・腰まわり
4. 太もも
5. ひざの裏

この5つのポイントを湯たんぽやインナー腹巻などを使用して、外側からしっかりと温めることで、身体全体の血のめぐり等に働きかけます。

温活習慣③

軽い運動をして熱エネルギーを作る

ウォーキングやストレッチなど、じんわり汗をかく程度の運動を日頃から続けることで温まりやすい身体をつくるのが出来ます。

「温活」は手軽で簡単！身体を外側から温める事、暖かい食べ物で心がけて摂る事、軽い運動をして熱エネルギーを自ら作る事を日々心がけ、自分の身体をいたわってあげましょう。

今から「温活」をはじめ、寒い冬に備えましょう。

【文責】
ケアランド和歌山
介護支援専門員 中山多恵

【参考資料】
ダスキン「暮らしのラブレター」

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(月) 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」

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。

プレゼント 137号クイズ

新米が美味しい季節となりました。「米(こめ)」という漢字には、収穫までにかかるたくさんの手間が数字で表されています。「()もの手間がかかる」といいますが、()に入る数字はなんでしょう?次からえらんでください。

- ①33 ②55 ③88

答え ○ 番 ()もの
手間がかかる

135号の答え

え と

135号の当選者様

- 龍田 一典様 畑中 妙子様
近西 ヒロコ様 宮西 伸好様
西野 靖一様

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

住みなれた街で 自分らしく暮らせるお手伝いを

是非ご自分で眺めを体感してください

お城近くの住宅型有料老人ホーム 2・3階
シルバーレジデンス城西

- ご入居、内覧予約など、あらゆる介護のご相談お気軽にご連絡ください。
- 0120-75-0309
- 【利用条件】原則として以下の条件を満たす方
- 要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)
 - 入院による治療が必要でない方