

# ケアランド

# いき



令和3年  
3月  
第141号

# いきだより

ケアランド通信「いきいきだより」

令和3年3月1日(月)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

桜の咲く頃、いつもなら出かけたなり、外食を楽しんだり、たまには人気のスポットを訪れ散策をしたり、気の合う仲間とのお花見で二献酌み交わす等が春の情景です。

これらが絶好の気分転換、ストレス発散になったりしますが、例年通りにはいかなのが今年の春。

昨年の春頃から新型コロナウイルス感染拡大で生活様式が変化しました。三密(密閉・密集・密接)を避け、手指消毒は必ずおこない、マスクは必須。これらは自分の身を守る行動として、まだ半分続けていかなければなりません。

特に高齢者は、正しい情報が届かずテレビのワイドショーなどの誤った情報に振り回され、危機感から人とのコミュニケーションを極端に怖がり、外出をしないようになりがちです。

## 特集

# 在宅ストレス対策に軽い運動を!!

その結果、運動量、歩行量が減り、筋力低下で意欲をそがれ、元気だった身体が精神的不安からうつ状態を引き起こしてしまうことも心配されます。

このようなことを予防するために、少しでも身体を動かす、血流を良くすることで食欲がわき、心地よい疲労と睡眠の質を高めます。気持ちも明るくなり、ストレス軽減効果を期待することができます。

どんな日常動作がよいのかご紹介します。家の中で、続けるコツとして、決まった時間に無理せず、やり過ぎず、筋力の動きや呼吸、リズムを感じることに全集中です。

キーワードは『あかたなはまやらわ』でやってみましょう。(室内で運動をするときには、足元に何も置かないようにし、手を回したときにケガをしないように安全を確認してから始めましょう)

**あるく**  
屋内の足踏みでもOK。天気の良い日は近所でウォーキングを。

**かがむ**  
太ももやお尻の筋力を鍛えるスクワットを。

**ささえる**  
くれぐれも転倒に注意しながら、色々なポーズで静止してバランスを。

# 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敷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 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 こうさぎ

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

ウチの自慢コーナー

キンタと申します

生まれは「大阪天神祭り」のお金魚様。娘と8年暮らしていましたが、昨年我が家に養子としてやってきました。つぶらな瞳で毎日癒してくれます。

寒さや冷えは病気を引き起こす原因になります。インフルエンザや感染症対策によるストレスを感じていませんか? お困りごとがあれば気軽にお電話ください。

☆毎月第3日曜日に開催していた「ふれあい」は自粛とさせていただきます。

【お問い合わせ】 ケアランド和歌山  
☎ 0120-75-0309

# 季節のおすすめレシピ

## ついでにびっちゃん芋の煮っころがし 作り方 ほくほく揚げ里芋のそぼろあんかけ

- の材料で水溶き片栗粉を作っておく。
- 里芋は皮をむき半分に切る。
- 揚げ油を鍋に入れ中火で芋を揚げる。
- 小鍋を中火にかけ、サラダ油を熱し豚ひき肉を炒めます。
- ひき肉の色が変わったら水を入れひと煮立ちさせ○の調味料を入れ煮込みます。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた里芋にかけます。



材料 (2人前)

豚ひき肉	150g	里芋	6個
サラダ油	小さじ1	水	200ml
揚げ油	適量		
○顆粒だし	小さじ1	○みりん	大さじ1
○しょうゆ	大さじ2	○塩	少々
●水	大さじ2	●片栗粉	大さじ1

by よつちゃん

**たつ**  
座りっぱなしだと筋力がやせ衰えてしまうので、できるだけ立ち家事をする。

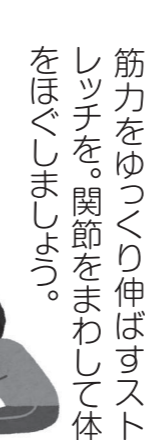


**なんでもたべる**  
バランスの良い食事で免疫力をアップ。食事の後に歯磨きも忘れずに。

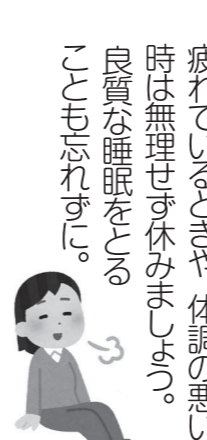
**はく**  
鼻から吸って口から吐く吐く腹式呼吸でリラックスを。



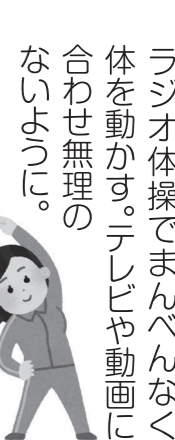
**まるめる・まわす**  
筋力をゆつくり伸ばすストレッチを。関節をまわして体をほぐす。



**やすむ**  
疲れているときや、体調の悪い時は無理せず休みましょう。良質な睡眠をとることも大切です。



**らじおたいそう**  
ラジオ体操でまんべんなく体を動かす。テレビや動画に合わせ無理のないように。



**わらう**  
1日1回は笑顔に！



運動の前後には水分をしっかり摂りましょう。汗をかいたら必ずきれいな乾いたタオルでふくことを忘れないように！  
すべて簡単な日常動作です。ちよつとした心掛けひとつでストレスの発散ができれば良いですね！在宅ストレスに負けない身体づくりは『あかさはまやらわ』で楽しみながらやってみてください！

【文責】ケアランド橋本ケアマネジャー 玉垣 裕美  
【参考資料】  
◆日本ストレスマネジメント学会  
「心と身体の健康を維持するためのあかさはまやらわ」  
◆NHK 高齢者に効果的な筋トレと運動時のコツ  
筋力・脚力をつけるトレーニング  
2020年6月15日  
◆チャットコミ 情報健康管理センター  
◆人生100年レシピ

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：3月31日(水) 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** **Q** クイズ

**141号クイズ**

あたまの体操 **□に当てはまる漢字を考えましょう!**

立 ↓ □ → 雨  
新 → □ → 分

①春 ②夏 ③秋 ④冬  
4つの内から1つを選んでね。

答え ○ 番

139号の答え **1** 番  
初日の出 ご覧いただけましたでしょうか？

139号の当選者様  
岩崎 ゆき江様 大原 美智子様  
京谷 純子様 小坂 和也様  
古川 啓子様



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**  
シルバーレジデンス城西・みぎわテラス屋上より

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

**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