

ケアランド

いきいき いきいき だより

令和3年

7月
第145号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和3年7月1日(木)発行/株式会社 和通 発行責任者/中田宏史

新型コロナウイルスワクチンの接種が行われています。すでに2度目を接種したという方も居られます。和歌山県は高齢者の接種割合が高く、予約もスムーズに取れるということ。新型コロナウイルス接種を希望される方には、1日も早く接種ができるように、まず予約申請を行ってください。ワクチン接種には「接種券」と「本人確認書類」が必要です。

まだ、何も情報がない、どうすればよいのか?と不安に感じている方もいらっしゃるかもしれません。是非ご自身の住む市町村へのお問い合わせをお勧めいたします。決して強制ではなく、接種を受ける方の同意が必要。ワクチン接種は無料です。便乗した詐欺やなりすましに気をつけてください。新型コロナウイルス接種は2回なので忘れないでください。前置きが長かったですが、ワクチンを接種したからと言って「新しい生活様式」の新型コロナウイルス感

特集

「新しい生活様式」STOP! 熱中症

染防止の3つの基本①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」は引き続き大切です。

そして、自粛が重なり、体調が思わしくなかったり、気分も晴れないときにこの暑さや湿度のダメージは心身ともに、耐えがたいものです。そこで、例年よりもいっそう気をつける熱中症予防のポイントをまとめました。

マスクの着用

マスクは、飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策です。マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがある中で、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

合では、マスクをはずすようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを二時間にはずして休憩することも必要です。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

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 0736-26-4147
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

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

ソラ 女の子です!

美貌は衰えません! 美しさをキープする秘訣は内緒だ! にゃ~今年16歳(人間でいうと80歳) 最近は食欲があり食べるのが楽しみなの。いつまでも美味しく食べることができるのは人も猫も大事ね。

天気の変化に気をつけて!!

夏の雨、夕立ではなく、活発な雨雲が急激に発達し一時的に雨風が災害レベルに達するかもしれません。気をつけてください。防災袋の点検をしておきましょう。感染症対策も引き続き忘れないでください。お困りことがあれば気軽にお電話ください。

毎月第3日曜日に開催しております
「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

食欲がない…そんな時、さっぱり美味し〜!! 夏野菜の簡単ピクルス 作り置きしておくといいね!



by ハルババ

材料 (400ml瓶) ※これらの材料が入る瓶を1個用意

- パプリカ ……赤と黄半分ずつ ピーマン ……1個
- きゅうり ……1本 玉ねぎ ……半分
- ピクルス液
- 酢 ……200ml 砂糖 ……大さじ4
- 水 ……180ml 塩 ……小さじ2
- ハーブ類
- 赤唐辛子 ……適量 胡椒 ……適量

作り方

- ピクルス液の分量と唐辛子、胡椒を合わせて鍋で一瞬煮立たせて止めます。
- 野菜を5〜6cmのスティック状に切っておきます。
- 瓶にたてて野菜をいれる。毎回それぞれの野菜が取り出しやすいです。
- 液を充填し、冷蔵庫へ。2時間ほどで食べられます

冷蔵保存 瓶と出し入れの際のお箸などを清潔に保てば、2週間ほど冷蔵保存できます。

平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろから自身の身体を知り、健康管理を充実させることも大切です。

日頃の健康管理について

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度調整をしましょう。屋外で気分が悪くなった際は、日陰や風通しの良い場所、エアコンの効いた部屋で安静にできるよう、移動してください。

エアコンの使用について

【文責】
ケアランド紀の川 主任 藤田佐由美
【参考資料】
厚生労働省「新しい生活様式における「熱中症予防行動」のポイント

この夏、和歌山県でも「厳重警戒」ランクとなりそうな暑さが予想されます。室内でも熱中症になります。トイレに行くのを面倒がらずに、水分をしっかりととり、エアコン、除湿器、扇風機を上手に使い涼しく快適な空間で過ごしましょう。高齢者が身近にいる方はいつも以上に体調変化を気にかけて、熱中症にならないように声掛けをしましょう。

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅**で静養

水分補給は忘れず!

また、体調が悪いと感じた時は、無理せず、静養するようにしましょう。

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: 7月31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」

プレゼント 145号クイズ

もんだい!
「たる」が光って飛んでいるよ!?
な〜んだ?

ヒント!
夏の夜に見られる、お尻が光る虫です。

○に入る文字は何でしょう?



答え ○たる

143号の答え
こいのぼり

143号の当選者様
東 万津子様 井原 節子様
下坂 嘉様 中阪 久美子様
藤瀧 さとみ様

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

ケアランド各事業所

0120-75-0309

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

安心の施設利用料金

	個室(トイレ付)	個室
月額利用料金	130,600~	120,600~
敷金(入居時)	110,000	90,000

(単位:円 税込み)

※別途必要料金
医療費/介護サービス/自己負担代
日用品代/消耗品等
☆月額利用料金の中に含まれるもの
家賃・共益費・食費・健康管理費



入居利用条件

- ・原則として要介護1以上の方 (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
☆ご入居詳細、内覧予約、あらゆる介護のご相談など、お気軽にご相談ください



(お部屋・お食事などほんの一例です)



ヘルパー
同時
募集中

【お問い合わせ】
株式会社 和通 ナーシングホーム事業部
073-475-0310