

ケアランド

いき

いき

だより

令和3年

8月

第146号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和3年8月1日(日)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

令和としての初めてののお正月を迎えた直後、新型コロナウイルスの猛威が命を脅かすこととなり1年半、徐々に都市・地方に関係なく生活に制限がかかる事態となりました。

緊急事態宣言や、まんえん防止等重点措置が取られ、2020東京オリンピックが延期することとなり、働き、学び、生活の営みの場所への感染拡大を目的の当たりし、生きることに「生活」することの見直しを余儀なくされました。

広辞苑(第五版)によれば「生活」とは:「生存して活動すること、生きながらえること」「世の中で暮らしてゆくこと」とあります。

ここで、ただ生活するだけでなく、生き生きと、自分らしく「生活」を続けていく為に「心がけたい事」と考えた時、効果的な「3つの例」を挙げてみます。

特集

生き生きと「生活」をするために

① 「プラシーボ効果」を利用する

薬ではないものを服用し、症状が改善することを「プラシーボ効果」と言います。

薬だけではなく、「これを食べれば体調が良くなる」「あの先生なら間違いない」など実際にはそうでは無くても、よい方向に進めば、それも「プラシーボ」効果だといえます。

この効果の興味深い所は、事実じゃないと後でわかってても、効果が継続するという点です。脳は「良くなる」と記憶するからだそうなんです。

たとえるなら「信じる者は救われる」「病は気から」という事です。



② 「プラス思考になる」

「考える」と「悩む」の違いをご存じですか?

考えているつもりで悩んでいる方が多いのです。「考える」とは、良くなる策を練る事。「こうしたら」と、知恵を巡らしていきます。簡単に言えば、「考える」はプラス思考。それに対し「悩む」とは、答えが出ず気分は落ちる。「でも」「しかし」などの言葉が頭の中に浮かんでくるでしょう。これがマイナス思考。

こう考えてみてはどうでしょう、悩まず考えれば「気の問題」が減り、活動的な自分になれるのです。



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。



■ ケアランド

■ ケアランド橋本
TEL:0736-32-9354
橋本市高野口町向島 171-4 1階

■ 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

■ ケアランド伊都
TEL:0736-26-4147
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

■ ケアランド紀の川
TEL:0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

■ ケアランド和歌山
TEL:073-474-4210
和歌山市黒田 279-4

■ ケアランド御坊
TEL:0738-24-1094
御坊市野口1184

和通グループ

(2021年8月現在)

- 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)
- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

【表記方法】



社会福祉法人 きのくに福祉会

・ごほうの郷 特別養護老人ホーム

ごほうの郷 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

◆ ケアセクション

◆ ケアセクション和歌山
TEL:073-475-0310
和歌山市黒田 279-4

◆ 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
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
こうさき
TEL:073-475-0322
和歌山市黒田 18-4

医食同源

日頃からバランスの取れた食事を美味しく頂くことで病気を予防し治療するという考え方で、元は中国の薬食同源から来た言葉が日本で造語されました。

暑い時こそ、一杯の「熱いお茶」

夏の水分補給に冷たい飲み物を飲み過ぎていると、身体が冷え、胃液が薄まり胃腸の機能が弱まりがちです。そこでおすすめなのが、一杯の熱いお茶。

やけどに気をつけ、ゆっくりと飲んでみましょう。カフェインによる利尿作用に注意が必要ですが、夏バテ解消に熱いお茶は有効です。暑い時こそバタバタせずゆったりと過ごしたいですね。



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。介護で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

③ 柔軟性のある「幸せの物差し」を持つ

自分は幸せだろうか？ ストレスを感じ、活気や意欲がわかないと感じている方も多いでしょう。いつ？何をすれば？幸せになれるのか？

何かを求め、得るだけではなく、何気ない日々を見つめなおすだけで、気づきと共に幸せが訪れることでしょう。幸せとは「気のもちよう」なのかもしれません。



これら3点に共通するキーワードは「気」なのです。

気が病むと、「病氣」に。気がもとに戻れば、「元氣」になります。

現在病身でありながら「元氣」を見せてくれるアントニオ猪木さんも「元氣があれば何でもできる！」と、言います。あなたが嘘ではないのかもしれない。

生き生きとした「生活」を送るためにキーワードである「気」を心に留め、自分の「気」を安定させ、相手の「気」も安定する気遣いができれば「気」の合う仲間もできるでしょう。

生き生きとした生活には仲間が欠かせません。自分の気が沈んでいても、仲間の元気に影響され、活気が増すからです。自分だけでなく、元気の輪を広げられるよう、前に述べた「3つの例」を実行してはいかがですか？



今一度、自分の「生活」を見つめ直し、そろそろアフターコロナの生活を考えながら、今の時代の生き生きとした生活設計を立てていきましょう。

人生100年これからです！ただし、感染症対策は怠らず、マスク、手洗い、手指消毒は当分続けましょう！

【文責】 ゆあさの郷 副所長 三葛 貴恵子

【参考資料】 厚生労働省 全日本民医連HP

https://covid19.mhlw.go.jp/

季節のおすすめレシピ

夏のさっぱりと馳走 冷しゃぶサラダ

リコピン+ビタミンB1で疲労回復!



by ちはるん

材料(2人分)

- トマト 1個 大根 5cmくらい
豚ばら肉 200g ねぎ小口切り 適量
【調味料】
ポン酢(お好みのもの) 大さじ4
酒 小さじ2

作り方

- 1 大根をすり下ろし、ポン酢をその中に入れてあえます。(味を見て調整)
2 鍋に湯を沸かし、酒大さじ2を入れます。沸騰したら豚肉を湯通しします。湯通しした豚肉を流水でさっとあらい、ざるにあげしっかりと水を切ります。
3 トマトを薄切りにし、皿に敷きます。ざるにあげ、水を切った豚肉をトマトの上に乗せます。
4 ポン酢であえた大根おろしを豚肉の上に乗せ、ねぎの小口切りをトッピングします。

プレゼント 146号クイズ

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。

締切り: 8月31日(火) 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」

もんだい!

熱中症の予防に水分をとります。次の3つの中で熱中症予防でふさわしくない飲み物はどれでしょうか?

- ① トマトジュース
② カフェイン飲料
③ スポーツドリンク

ヒント!

カフェイン飲料やアルコールは利尿効果がある為、熱中症対策としては逆効果の飲み物です。ジュースやスポーツドリンクなどは、塩分と水分と一緒に補給できるためおすすめです。

答え ③番

144号の答え

③番 (太陽)

144号の当選者様

伊良皆 恵美子様 中村 穰様
西川 紀代美様 島山 明子様
山本 幸子様

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



お城近くの 住宅型有料老人ホーム シルバーレジデンス城西

安心の施設利用料金

Table with 3 columns: 項目, 個室(トイレ付), 個室. Rows: 月額利用料金, 敷金(入居時).

※別途必要料金
医療保険・介護保険の自己負担分
日用品/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



ヘルパー
同時
募集中



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)

【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