

まほろば 新聞 6 月号

第147号

令和4年4月1日 発行 まほろば本社
〒496-0834 津島市南本町2丁目1番地
電話(0567)22-5766

ホームページをリニューアル
しました。
こちらからご覧ください！

紫陽花が、綺麗に色づき始める季節となりました。
あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。
気候の変化はありますが、熱中症等、体調管理に気をつけながら
今月も過ごしていきましょね。



～熱中症・梅雨について～



人の体は、体温が上昇した場合、発汗や皮膚温度上昇によって熱が体外へ放出され、適度な体温を維持するシステムを持っています。これを「体温調節機能」と呼びます。しかし何らかの理由で、体温上昇と体温調節機能のバランスが崩れたとき、体内に熱が溜まってしまった結果、「熱中症」になります。

熱中症は真夏のみ起こるものではありません。5～6月の暑い日にも熱中症に陥るリスクがあり、注意が必要です。5～6月は体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないため、特に高齢者は、若年者より重度の熱中症にかかりやすく、注意が必要だといわれています。

室内でも熱中症になることも多いので、
水分補給をこまめにし、気を付けていきましょう。



訪問看護ステーションまほろば

「梅雨冷え」「梅雨だる」など体調を崩しやすい梅雨の時期になりました。諸々の要因があり、

- ① 屋外での活動、リフレッシュが困難
- ② 湿度が高く、不快に感じやすい
- ③ 低気圧の影響で副交感神経が刺激される
- ④ 体感温度は低くても発汗などが低下するため熱がこもりやすい
- ⑤ 屋内外、朝夕の気温差が大きい



など枚挙にいとまがありません。対策としてこまめに体温調整をする、部屋を明るくする、屋内でできる運動を取り入れる、十分な栄養と休憩をとる、等が有効とされています。

梅雨冷え等の体調不調が梅雨明けの際に夏バテに移行するケースもあるため、自己管理はもとより、気分転換をとりいれ、気分が落ち込まないようにしましょう。



管理者：高橋 宏明

津島デイサービス

トゴール石を使用した準天然温泉をお楽しみいただけます。

<機能訓練>



<創作レク>



<パン教室>

くまんパンを作りました！
とっても可愛いです♡



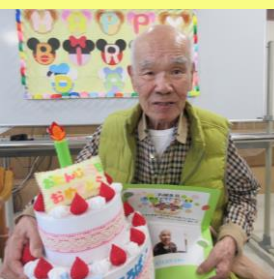
カラフルな
てるてる坊主ができました！
明日も晴れますように・・・



<レクの様子>



今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



<食レク>



白あんのどら焼きを作りました！



愛宕デイサービス

理学療法士が常駐しております。

総合事業で短時間のデイも行っています。

鯉のぼりの飾りを制作しました。
細かい作業に、
苦戦しながら作りました



春の花や青葉を
制作し、
飾っています。



皆さん黙々と
筆を持って
字を書きました。



<食レク「ギョニソ焼き」>



魚肉ソーセージを入れてたこ焼きを作りました。
鉄板が熱く危険なためスタッフがお手伝いし、
利用者様には盛り付けをして頂きました。
「あっさりしていて美味しいよ、
久しぶりに食べるわ」と楽しまれた様子でした。



<パン教室>



クリームチーズパンを作りました。
チーズが溶けて包む作業が大変でしたが
「あっさりしていて美味しい」と好評でした。



今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



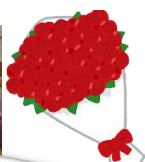
大当郎デイサービス

名古屋の「まほろば」です。

アットホームなデイサービスです！

貼り絵

カーネーションの貼り絵で
手先の運動です♪



5月8日は**母の日**！

カーネーションの花束と思い出に
パシャリ♪

いつもありがとうございます！！



食レク



甘い匂いが部屋中漂ってありました♪
黒みつをかけ「おいしい」と
おかわりされる方も♪



抹茶ホットケーキ
のあんバター

工作レク



「どう折るんだった？」
兜を作るのに苦戦しながら
素敵な写真入れが
出来上がりました♪



パン教室

チョコチップスティック
パン作り



楕円になるようまとめ、
チョコチップを入れ込みました！
焼き立てパンは美味ですね♪



以前埋めたお花が咲きました♪

今月のお誕生日の方です。おめでとうございます！



青塚有料老人ホーム

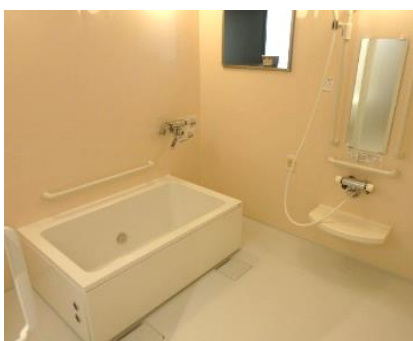


24時間365日看護師常駐のため
医療依存度の高い方にもご対応いたします。

お部屋は広々18㎡！

完全個室です。

居室内にもトイレ、洗面台があります。家具3点
(チェスト、デスク、イス)つき、エアコン、クローゼット、
ナースコールも完備です。
見守りシステムを導入しているため、夜間も安心です。



津島市青塚町にあります、住宅型有料老人ホームです。

ご入居・ご見学等ご希望ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【入居・見学のお問い合わせ】

青塚ケアセンターまほろば

住所：津島市青塚町6丁目142番地

TEL：0567-31-8152 担当 西川・濱本

残り3室と
なりました！

「手作り」にこだわる
「食材」にこだわる
「味」にこだわる

厨房からです。



5月5日（木）の特別食

黄飯やエビフライ、新じゃがとベーコンのグラタンなどを提供しました。

黄飯は美味しかったと好評でした。エビフライは衣がサクサクしていて美味しかったという意見と、かたくて食べづらかったという意見をいただきました。新じゃがとベーコンのグラタンは特別感があり嬉しかった、美味しかったと好評でした。



5月18日（水）の特別食

ハンバーグ、アスパラの白和え、茶わん蒸しなどを提供しました。

ハンバーグは大きくてよかった、おいしかったと好評でした。反対に切り方が大きく、食べにくかったという意見をいただきました。茶わん蒸しはおいしいという意見もありましたが、かしわや銀杏を入れてほしいという意見もありました。

●6月特別食

6月4日（土）の特別食は、枝豆と梅ご飯や、蒸し鶏の野菜ドレッシングかけ、人気の茶碗蒸しもご用意しております。他にも彩がきれいな二色ゼリーなどをご用意しております。

6月22日（水）の特別食はオムライスや、スパとほうれん草のクリーム煮など、洋風なメニューをご用意いたしました。ぜひ、まほろばでご賞味ください。

●鶏肉

鶏肉は、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質が不足してしまうと、筋肉量が低下し、骨折やけがをしやすくなるとも言われています。鶏肉でしっかりとたんぱく質を摂取しておきたいものですね！

そのほかにも、人間の体内ではつくることのできない必須アミノ酸（トリプトファン）は、セロトニン、メラトニンというホルモンの生成に関わっているため、精神的ストレスの軽減や、睡眠の質改善に役立つと言われています。他にも、ビタミンA、コラーゲンなども豊富に含んでおり、たくさんの魅力が詰まった食材なのです。



●レタス

レタスは水分量が多いため、栄養素が少ないと感じる方も多い傾向にありますが実際には、カリウムや食物繊維、β-カロテン、葉酸、ビタミンB群、ビタミンKといった多くの栄養素が含まれています。カリウムにはナトリウムを排出し、細胞の浸透圧を調整する効能があります。塩分の摂取量が多い日本人にとっては、非常に重要な栄養素の1つとされています。食物繊維は大腸を刺激して蠕動運動を活発化させ、糖質の吸収を緩やかにしてくれたり、さらには、食後における血糖値の上昇を抑制する効能も認められています。

こんにちはケアマネです

夏の「換気」のススメ

①換気しないと汚れた空気が溜まり続けます

エアコンは空気の入れ替えではなく室内の**空気だけを循環**しています。
そのため、部屋を閉め切ったままだと**汚れた空気が溜まり**続けます。



②エアコン使用時は1時間に2回換気をしましょう

1時間に5～10分程度の換気を2回行うとよいです。

エアコンは起動時に電力をたっぷり消費するので、換気ごとに点けたり消したりすると電気代が必要以上にかかってしまいます。エアコンは点けたままでも問題ありません。



③対角線上の窓を2か所開けましょう

換気を効率的に行うためには、空気の通り道を作ってあげる事が重要です。

対角線上にある2か所の窓を開けると効率的です。

窓が一つしかない場合は、窓を開けつつ部屋のドアも開けて、
扇風機を窓の外に向けて設置すると空気が良く通ります。ぜひ、実践してみてください。



【当社事業所】

津島：0567-22-5766 愛宕：0567-55-9596 大当郎：052-364-7706

管理者 金田

管理者 寺西

管理者 星川

訪問介護ステーションまほろばです。

梅雨の時期は気温と湿度が上がるため、高齢者の**肌トラブル**にも**注意が必要です**。



例えば、布団の中は湿気や汗で湿度上がり、皮膚が不潔になりやすくなります。

不潔になった皮膚と布団とで摩擦が生じると、床ずれを起こしやすくなります。また、おむつや尿とりパッドも同様に非常に蒸れやすい状態です。

寝ているとき、座っているときなど、同じ部分に圧力がかかると、梅雨時はいつも以上に床ずれが発生しやすくなるので、赤くなったりかぶれたりしていないかなど皮膚状態をこまめに観察し、清潔を保つようにしましょう。



エアコンの除湿機能にも注意が必要です。

湿度を下げようとエアコンのドライを使うと、肌が乾燥して痒みの原因になることがありますので、その場合は、保湿剤などでスキンケアをしましょう。



愛宕ケアセンターまほろばTEL 0567-55-9571

サービス提供時間：7：00～22：00（時間外でもご相談ください）

土・日・祝祭日も訪問させていただきます。

サービス実施地域：津島市、愛西市、あま市

担当：平井・加藤・一柳

津島ショートステイ

1泊からご利用可能。洗濯は無料です。
送迎も行っています。

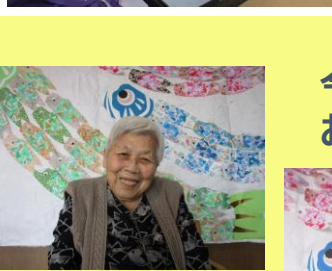
5月の作品



藤の花と
紫陽花です♪



エレベーターの中には
沢山の手作り風車を
飾りました！

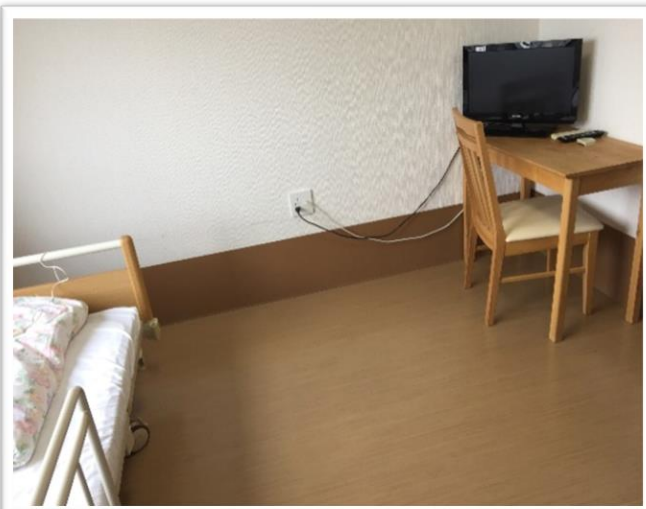


今月のお誕生日の方です。
おめでとうございます！



大当郎有料老人ホーム

365日看護職員滞在です。
自社訪問看護もあります。
医療行為の必要な方もご相談ください！



大当郎訪問介護

ご自宅へ伺い

○身体介助（食事、入浴、排せつなど）

○生活援助（掃除、洗濯、買い物など）

の介護サービスを提供します。

住み慣れたご自宅で暮らせるように、生活の支援をいたします。
ぜひご利用ください。

大当郎ケアセンターまほろば分室

住所：名古屋市中川区大当郎二丁目1501番地

マリポーサ上田1階

TEL：052-364-7720

担当 佐藤

青塚デイサービス

10時30分から15時40分
までの短時間で行っています✿

かるた取りゲーム



今月の
作品で
す へへ



レーズンパン
美味しかった！

パン教室



クレープ作り

