

介護老人保健施設 ケアセンター八潮

わたぼうし

オリンピックにむけて



**1 年延期となったオリンピックが
ついに開催間近となりました！**

**施設では中庭に世界中の国旗を飾り、
オリンピックの雰囲気を作っています。**

**職員・ご利用者様、みなさん空を
見上げ微笑んでいます。**

～新型コロナウイルスについて施設の取り組み～

県からの要請により、職員・委託業者を対象に
PCR 検査を月に 1～2 回実施しています。

これまでに 5 回実施し、いずれも全員陰性でした。
今後も引き続き感染対策を徹底してまいります。

介護保険事業者番号 1151080019

〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曽根1184-4

TEL 048-998-2220

ホームページアドレス <http://www.cc-yashio.jp>

広報誌がホームページに掲載されております。是非、ご覧ください。



栄養科考案！夏バテ防止メニュー

☆オクラと鶏ささみの梅肉和え（2人分）☆

オクラ 6本
塩 小さじ1
鶏ささみ 1本
料理酒 大さじ1

【A】
梅肉 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
砂糖 小さじ1
かつお節 適量
白煎りごま 適量



【作り方】

準備 ⇒ ささみの筋を取り除く。

- ① オクラに塩をふり、板ずりをしてへたを切り落とす。
- ② オクラを2～3分ほど茹でる。
- ③ ささみを耐熱容器に入れ、酒を振りかけて電子レンジで3分ほど加熱する。
- ④ オクラを5～8ミリサイズに切り、Aと合わせる。
- ⑤ ほぐしたささみを④と和えて皿に盛りつける。
- ⑥ かつお節と白煎りごまを振りかけたら完成！

～ポイント～

ささみはたんぱく質が豊富に含まれており、人間の体を作る上で欠かせない栄養素です。

また、梅干しに含まれているクエン酸には疲労回復効果があります。

～ よい良いお風呂時間を目指して ～

入浴の手順を見直しました！

去る6月より、1階利用者様への入浴の提供手順を変更いたしました。すでに2階および3階では実施していましたが、好評でしたので1階でも行うことになりました。

これまではお部屋から脱衣所までの案内、脱衣所での介助、浴室での介助などを複数の職員で分担していましたが、限られた時間で皆様に入浴していただくための手順でしたが、ゆっくりと落ち着いて入りたいという要望から入浴の手順を全体的に見直しました。

利用者様1名に対して介護職員1名が担当になり、お部屋からの案内や着替え、入浴時の介助など1対1で行う方式に変更して1か月になりますが、自然と浴室に集まる人数が減ったこともあり、「広いお風呂で貸し切りの様にゆったりと入れて気持ちよかった」「一人の職員さんとたくさん話しが出来てよかった」など、皆様から好評をいただいております。これからも皆様に気持ちよく入浴していただけるよう職員一同取り組んでまいります！





自宅で出来る!!リハビリ体操



段々と暑さが厳しさを増してまいりましたが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。コロナの事もありつつ家の中でエアコンをつけてじっとしている日々が多くなっていませんか？

夏バテの原因は①気温の差による自律神経の乱れ、②発汗による脱水症状、③食欲不振による栄養不足、④暑さによる寝苦しさからの睡眠不足、などと言われています。自律神経の乱れは軽い運動をして体を動かすことで整い、食欲増進やストレス解消、心地良い疲労により深い眠りにつながります。

軽い筋力トレーニング(就寝前のストレッチ)

方法：仰向けに寝て、両手はお腹に置きます。両足の裏を合わせ、骨盤が開いていることを意識してください。足の裏がつかない方は無理せず出来る範囲で大丈夫です。

これは骨盤と足首のストレッチです。お腹に手を置いてゆっくりと行うことで足先だけでなくお腹も温めることができます。



足は出来るところまで！

座ったままでも行えるラジオ体操(第一・第二)



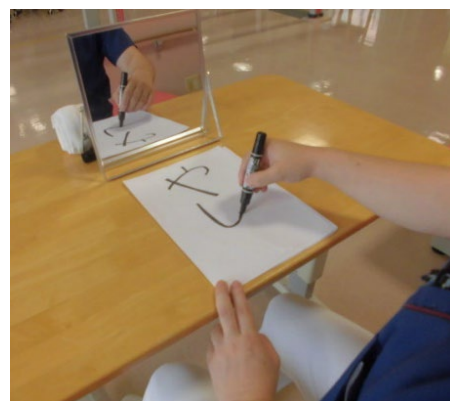
方法：万能な運動といわれるラジオ体操。ストレッチや筋トレの要素も入っているため、全身を使った程よい運動となります。血行も良くなり全身をほぐすことが期待されます。立つことが難しい場合は座っての体操をお勧めしています。

おまけの認知症予防トレーニング(鏡文字)

準備するもの：鏡・紙・ペン

方法：鏡の前に紙を置きます。

手元は見ずに、鏡に映る紙を見ながらひらがなで名前を書いてみましょう。慣れたら漢字で名前を書いたり、文字だけでなく○や×の記号や数字、動物の絵を描いてみましょう。



どの体操も無理の無い範囲で行って下さい！

暑い中、水分や塩分も取らないで運動をしてしまうと夏バテしてしまいます。適度にエアコンをつけて水分や塩分も補給してくださいね。



夏にまつわる漢字クイズ

1. 甲虫 = ○○○○○○

紙面にいます♪

2. 簾 = ○○○○

伝統的な日除けです

3. 玉蜀黍 = ○○○○○○○○

ヒゲの生えた黄色い野菜です

4. 団扇 = ○○○○

祭りのお供

～難読問題～

5. 棚機 = ○○○○

短冊を笹に飾ります

6. 陸蓮根 = ○○○○

粘々した夏野菜。実は英語名です

7. 薺 = ○○○○

観察日記の定番の花です



衣替えのお願い



梅雨が明けて徐々に暑くなってきましたので、入所各階でも衣替えを行っております。皆様の夏服を用意していただく際に、いくつかお願いがありますので、以下の注意点を参考に、ご不明な点がございましたらご連絡ください。



衣替えの注意点



・薄手の長袖をお願いします

・持っている方はアームウォーマーをお願いします。

高齢の方は、皮膚が弱くなり、少しの刺激で皮むけや内出血等の皮膚トラブルが起こりやすくなります。肌を出さない服装をすることで皮膚が守られるため、薄手の長袖のご用意をお願いしております。なお、ご自宅にありましたらアームウォーマーもお持ちください。

※施設内は、空調が効いていますので薄手の長袖でも問題はありません。

※夏服をお持ちいただいた際に、冬服のお持ち帰りをお願いすることがありますのでご了承ください。

★豆知識★ 衣替えの由来

平安時代の宮中行事が由来と言われています。当時の中国の風習で旧暦の4月1日と10月1日に夏服と冬服を入れ替えたことになって「更衣（こうい）」として行事に取り入れました。しかし、女官の職名に「更衣」というものがあったことから、民間では「衣替え」と呼ばれました。

その後、時代によって衣替えも時期や服装といった内容を変えながら人々の生活に普及していき、明治6年(1873年)に旧暦から新暦へと変更した際、役人や警察官等の衣替えを6月1日と10月1日に行うようになったことから、現在でもこの時期を目安として衣替えを行うようになりました。



～漢字クイズの答え～

1. カマド
2. 薺
3. トウモロコシ
4. 甲虫
5. たなぼた
6. オクラ
7. あきかき