

ヘルパーステーション

☆家事でながら健康法!

テレビを見ながら、家事をしながら、歩きながら等『ながら健康法』が無理なく続けられる健康法と言われてます。皆様も日々の生活の中で自分に合った健康法を探してみたいかでしょうか?



洗濯物をたたみながら脇腹シェイプアップ

- (1)洗濯物をたたんだら、座った前に置く。
- (2)洗濯物を両手で持ち、左右共、斜め前・真横・斜め後ろの6か所に別する。

大きく上体をねじる事がポイント。

お尻を右にずらして座り上体を左へ、左にずらして座り上体を右へねじるとさらに効果的です!脇腹の引き締め・腰痛の改善・肩や腕のストレッチ・基礎代謝アップ・冷え症や便秘の改善にも効果が期待できます。

居宅支援事業所・地域包括支援センター

低温やけどにご注意を!!

暖房器具が欠かせないこの季節、「低温やけど」に注意が必要です。こたつや電気あんか、湯たんぼなどの使用方法を誤ると起こります。

「温かく快適」と感じる温度でも長時間体の同じ部分にふれていれば、皮膚は熱による損傷を受けます。特に脚は感覚が鈍く、また血行が滞りやすいために、やけどを起こしやすいのです。

お体の不自由な方は熱いと思って対処できないことがありますので、周囲の人が注意を払って下さい。

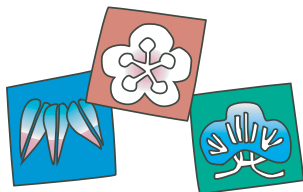
低温やけどは、低温でゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく、気がついた時には皮膚の深部まで達する重症のやけどになっているケースが多くあります。

低温やけどの場合、通常のやけどと違い、水で冷やしても応急手当の効果があまり期待できません。

一見軽いやけどのようでも深いことがあり、早めに病院を受診することをお勧めします。

低温やけどの予防

- 直接熱源に触れない
使い捨てカイロは下着の上から貼ります。湯たんぼは厚手の布袋で包みます。
- 長時間同じ場所に固定しない
使い捨てカイロは1か所に長時間当てない。
- 睡眠中は使わない
こたつやホットカーペットで眠らない。電気あんかや電気毛布は早めにセットし、就寝時は電源をきるか1~2時間のタイマーを使用する。
- 熱源を押し付けない
湯たんぼや電気あんかに足を押しつけるように乗せない。



たんぽぽ通信

平成24年1月発行 第17号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増

あけましておめでとうございます。



新春のご挨拶

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

皆様明けましておめでとうございます。穏やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また本年が皆様にとってよい年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、3月11日に発生した東日本大震災及びその大津波の影響により東京電力福島第一原子力発電所からの放射能飛散による汚染があります。未だに復興の途上にあり、収束の道筋が見えて来ない中ではありますが、改めて震災に遭われた方々には心よりお悔やみ、お見舞い申し上げます。また、放射能汚染に遭われ未だ避難生活を強いられている方々には一日も早い避難生活の解除を願っております。昨年の世相を表す「今年の漢字」が「絆」に決定し、清水寺で日本漢字能力検定協会より発表されました。東日本大震災では改めて家族・仲間・地域等での人と人との「絆」の大切さを感じました。

震災後に当施設では防災計画の見直しを行い、大地震を想定した避難訓練も実施しました。当施設内の計画に止まらず、板橋区内の福祉避難所として地域との連携を更に強化し、地域の皆様の安心に少しでも繋がればと考えております。

今年は3年に一度の介護保険制度の改定があります。改正の中心的内容としては「地域包括ケアシステム」となります。地域包括ケアシステムとは、高齢者や要介護者が住み慣れた地域で生活が継続できるように、日常生活圏において医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスを一体的に提供する体制のことでありますが、地域の皆様が安心して生活できるような、持続可能で良い制度となるように事業者として更に努力をする所存でございます。

ご関係の皆様にはこれからもご支援・ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

その他

新たな年を迎え職員一同初心に立ち返り頑張っておりますので、温かいご支援とご協力をお願いいたします。

次号は4月上旬発行予定です。お楽しみにして下さい。

<http://www.misono-fukushikai.or.jp>





約80cm×110cm
の模造紙に折り紙・綿・毛糸を使い、全ご利用者に参加して
頂き、ちぎり絵を制作しています。

今回は、「クリスマスの品」と今年の干支の「辰」を、一
枚一枚丁寧に仕上げさせて頂きました。完成すると皆様達成感で
笑みがこぼれておりました。



今年も11月に光が丘公園へ紅葉狩りに行きました。例年より
遅い紅葉に利用者様からは「まだねー」との声も聞かれました
が、貯水池周辺の銀杏並木では、落葉が黄色いじゅうたんの
様にきれいでした。紅葉を眺めながら、季節を感じることが
できました。



12月と言えば、『クリスマス』ということで、クリスマス
ケーキを作りました。ホットケーキミックスを使い、ホット
プレートで蒸したケーキに、みなさんが泡立てた生クリーム
を乗せ、その上にチョコレートスプレーで色とりどりに飾り
ました。「今までの料理で、1番おいしかったよ!」と、甘
いケーキにほころんだ笑顔、素敵なひと時でした。

