

介護のことなら



富士通グループ

# ケアネット長野だより

令和5年2月号

(株) ケアネット 長野サービスセンター

〒382-0054 須坂市大字小山字蒔田 2518-1 TEL:026-251-2708 FAX:026-251-2774

第63号



北長池ケアマネジャーのご利用者様作品です。

Carenet

Carenet

Carenet



## ケアネット長野からお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用者の面会制限しています。

施設内に入る業者様・関係者様には

・手指の消毒・検温・マスクの着用

を お願いしています。ご協力よろしく申し上げます。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索

<http://www.carenet.fujitsu.com>

★1月25日(水)ホットケーキの日にちなんで

ホットケーキを作りました♡

\*1902年(明治35年)北海道旭川気象台において

日本の観測史上最低気温マイナス41.0℃を記録したことから

特に寒くなるこの時期に美味しいホットケーキを食べて心も体も暖めてほしいとの願いが込められている

第1 デイサービス



\*10年に一度の大寒波!大雪・暴風雪が凄かったですね!  
まだまだ寒さが厳しく体調を崩しやすいため、お体に気を付けてお過ごし頂ければと思います😊

★最近では雪合戦を見ることもありません。そこで、あんこの雪玉  
を作って食べました! (五感を刺激し、季節を感じ、生活意欲の向上として)



- ①バナナ餡とこめはぜを用意する
- ②こめはぜに餡玉入れる
- ③袋の中で形を整える
- ④出来上がり



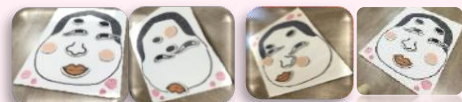
★今月も色々なレクを行いました:



\*レンガ渡し

\*だるま作り

\*福笑い(▽▽)



私達の様に美人:

\*壁画



いっしょに作るの楽しいわ...あ...

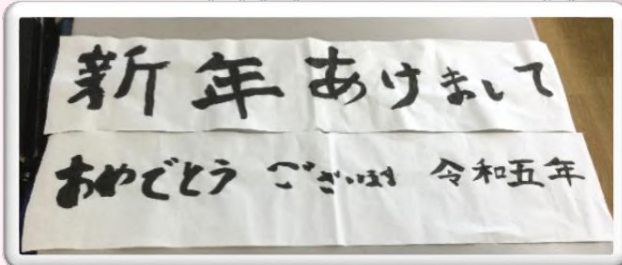




新年初日の  
昼食はお祝い御膳



書き初め



福笑



福笑門には  
福来たり



# ショートたより



年始にお正月らしいレクリエーション  
かるた取りに習字を行いました！！  
かるたは真剣に探していました。  
習字はお手本を見たり、自由な言葉を書  
いて楽しんでいました♪



1/15(日)  
ボランティアによる神楽で獅子舞いを  
披露して頂きました。  
笛の音や太鼓の音がホールに響き渡り、  
とてもご利用者の皆さん  
感動していらっしゃいました。



## 節分の日

# 安全な履物とは？

・必ずしもリハビリシューズなどの靴が安全とは限りません



ご来所の際には出来るだけ安全に歩行ができる服装や履物をお願いしております。では、安全な履物とは踵がしっかり入り着脱が容易な靴（リハビリシューズ）を指すのでしょうか？

とあるデイサービスで、スリッパをご持参いただいたご利用者様に対して職員が、「スリッパは危険なのでリハビリシューズに履き替えましょう」と提案し着用した10分後、靴底が床に引っかかって転んでしまった事故が起りました。

こちらはあくまでも一例であり、「ならサンダルでも問題ないな」ということではございません。

**安全な履物とはその方一人一人異なるものです。**時には長年履きなれた履物が一番安全なこともあります。

外出の機会がデイサービスや受診だけの方や、休日にはご家族様と買い物に行かれる方もいらっしゃると思います。正直自分でも**どんな履物が良いのか**迷ってしまうな・・・と思った時はぜひご利用されている事業者の**リハビリ職員にお尋ねください。**用途をお伺いしながらご利用者に合った履物のご提案にお力添えさせていただきます。

理学療法士 吉原 弘幸  
株式会社ケアネット ショートステイ長野  
Tel 026-251-2810  
お気軽にお問合せ下さい。

# 居宅介護支援事業所便り

こんにちは、ケアネット

居宅介護支援事業所です。

## ◆気象庁から

「10年に1度しか起きない

大寒波」の呼びかけがありました。

皆さん体調いかがですか？

暖房器具は安全に使用し、各部屋

の温度差を少なくヒートショック

にご注意ください。

高齢になると体温調節機能が低

下し低体温症になりやすいです。

環境や日頃の食事や運動で身体

の内側と外側どちらからも温め元

に過ぎずしていきましょう！



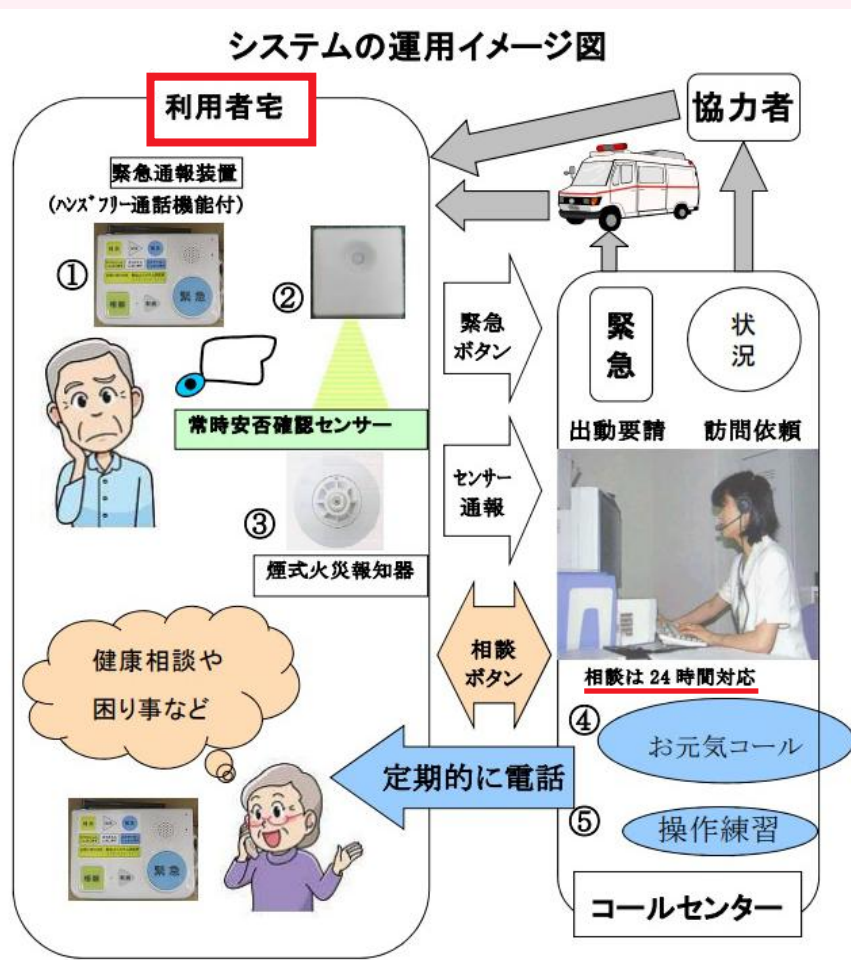
Carenet

Carenet

Carenet

## ◆ご存じですか？

### 「緊急通報装置システム」【須坂市・長野市】



長野市のホームページ・緊急通報装置について より引用 (令和5年2月12日)

Carenet

Carenet

Carenet



お気軽にご相談ください。



(ほろろのすみ草地蔵…ご利用者様作)

◆介護保険サービスや地域の社会資源のご提案できるよう定期的な勉強会を開催し、皆様の生活のお役に立てるよう頑張っています。

居宅介護支援事業所ケアネット  
長野サービスセンター  
(介護相談・ケアプラン作成等)

須坂 ☎ 026-251-2708  
北長池 ☎ 026-263-3000

# グループホーム

## 鏡開き



お汁粉をいただきながら、昔は家で餅つきして伸し餅と鏡餅作ったとか、切るのが大変だったなどといった話をされていました。

Carenet

Carenet

Carenet

## 小正月で…

小正月（一月十五日）はそれぞれの地域のどんど焼きでこの「まゆ玉」を焼いて食べて今年一年の健康を願います。



を焼いて食べて今年一年の健康を願います。

色とりどりのお団子を作り枝に刺しました。



大判・小判を下げ、二十日正月まで飾っておきます。



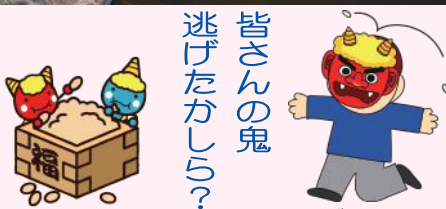
Carenet

Carenet

Carenet

## 鬼は外・福は内

3年ぶりに善光寺さんでも豆まきが行われました。グループホームでも豆まきをしました。



皆さんの鬼逃げたかしら？



鬼が近づいて、「投げて！」とお願いしても、豆を投げるに食べる方、鬼がお尻を向けると慌てて投げる方…鬼と豆の反応はそれぞれでした。

Carenet

Carenet

Carenet

## お誕生日会！

米寿のお祝い入所されて初めてのお誕生日！とっても豪華なケーキに少し戸惑い気味…でも、記憶に残った誕生日会になったかなあ？





# 栄養だより Carenet

(株) ケアネット  
令和 5年 2月

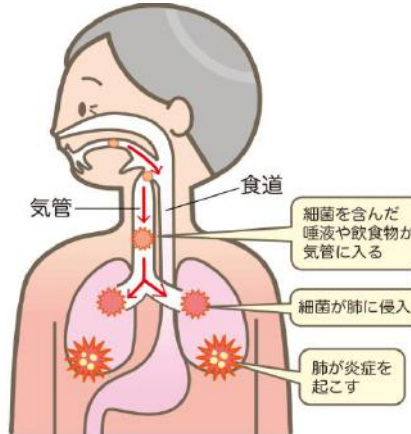
肺炎を予防しましょう！

肺炎は高齢者の身体機能を著しく低下させますので予防に努めましょう！

**誤嚥性（嚥下性）肺炎**とは  
食物がだ液に含まれた細菌  
が気管から肺に入り込むこ  
とで起こる肺炎

**高齢者の肺炎の8割は誤嚥性肺炎**

- 高齢者の死亡原因の1位が肺炎
- 肺炎での入院は身体機能が著しく低下する
- 口腔ケアで予防ができる
- 夜間に起こりやすく、ムセもなく起こることもある
- 脳梗塞、高齢による機能低下で食物が飲み込みにくくなることで起こる
- 体力や抵抗力の低下で起こる



**予防のポイント**

- 歯や義歯を整える  
よく噛めること
- 口腔ケアをしっかりとって  
口腔内の細菌を減らす  
歯だけではなく舌のケアも！
- 飲食物の誤嚥を防ぐ  
飲み物にとろみをつける  
柔らかく煮て、飲み込みやすくする
- 片栗粉、とろろなどで  
飲み込みやすくする
- とろみ調整食品（とろみ剤）を使う

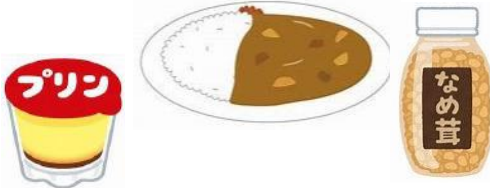


食事の誤えんを防ぐために

- **姿勢を正す**
- **少しずつ ゆっくり食べる**

**飲み込みやすい食品**

プリン  
ヨーグルト  
カレー、シチュー  
とろろ  
なめ茸 マヨネーズ  
片栗粉であんかけ



**長芋**

ビタミンB1、カリウムや食物繊維が含まれ、消化が良く、とろろにすると飲み込みやすい。



**嚥下体操**



発声

前後 左右 右回り・左回り



舌の運動

**長芋茶巾蒸し**

1人分 118Kcal たんぱく質 6.3g  
脂質 2.0g 塩分 1.1g

**材料 3人分**

長芋・・・160～170g 人参・・・1/3本  
ねぎ・・・12～13cm カニカマ・・・6本  
卵・・・1個 片栗粉・・・大さじ2

a [めんつゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1 水・・・大さじ3  
片栗粉・・・小さじ1



**作り方**

1. 人参、ねぎは粗みじん切りで600w 2分加熱する。  
1に長芋をすりおろし、細かく切ったカニカマと片栗粉を加えよくかき混ぜる。  
卵も加え混ぜる。
2. 6等分してラップにくるみ輪ゴムで止め、沸騰したお湯の中で、弱めの中火で10分加熱
3. aを混ぜてあんをつくり、2にかけて青ネギ、おろししょうがをのせる。

**健康は毎日の食事から**

管理栄養士 但馬 裕子  
TEL 026-251-2810  
tajima.hiroko@f-carenet.com  
食事相談などお気軽に  
連絡ください。