

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6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 発行責任者：佐藤 貴幸

第67号



多職種の連携に関する研修会…詳細は5ページ

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・関係者様においては  
マスクの着用等、感染症予防をお願いします。  
ご協力よろしくをお願いします。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索

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



いつも **母の日**  
 ありがとう  
 ごじます

**第1 テイサービス**



♡5月14日(日) 日頃の感謝を込めて  
 手作りのカーネーションをお渡ししました♡

**レクリエーション**

飛行機(紙)でねらえ



**壁画**



**茶摘み**



\*他にもレクの種類がありますので詳細は  
 ケアネットHPをご覧ください😊

**機能訓練(畑作業)**  
 【マルチ張り】



玉ねぎの次は  
 ジャガイモだ!



昔を思い出して  
 頑張るぞ!



# 第2 デイサービス 招福便 R5.6月号

## 母の日



当日ご利用の  
女性利用者様に  
カーネーションを  
プレゼント

## 相田PTと 機能訓練



## お買い物ツアー



ビックに  
お買い物ツアーに  
行ってきました♪



前職は松本市の病院に勤務しており、  
通所リハ・回復期病棟・外来リハ・整形  
外科・訪問リハ等様々な場所で9年間経  
験してきました。特に整形で肩・腰・膝が  
痛い!等に対応する事が得意です(\*^^)v  
色々相談して頂ければありがたい  
です♪  
相田 元気

## 日々の様子





# シヨートたより



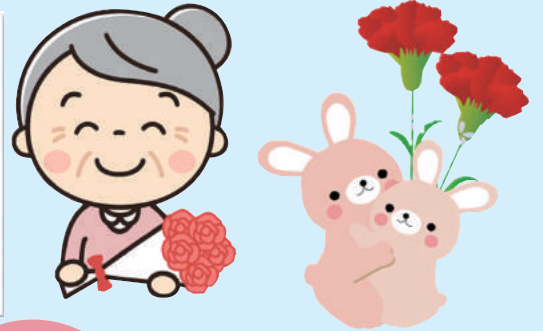
## こどもの日

みなさんに作っていただき  
ホール内に鯉のぼりが泳ぎだしました！！



ボランティアさんによる三味線  
みなさん聞き入っていましたね！

素敵な音色ありがとうございます m( )m



母の日  
職員より手作りカーネーションを贈らせて  
頂きました。  
喜んでいただけ良かったです(▽)



## 6月に向けて製作中...



## 多職種で「フレイル」を予防する研修会が開催されました！！

令和5年5月19日（金）須坂市保健センターにて多職種の連携に関する研修会が行われました。講演では、弊社の事業推進部統括で認定理学療法士の小野雅之を講師として、「多職種で高齢者をどのように支えるか」をテーマに、介護、看護、保健、リハビリ等の介護に携わる職員を対象として約45人が参加しました。

講和の中で、フレイル予防に向け、高齢者は「食べて、動いて、誰かとつながる」ことの大切さや、介護関係者は、それぞれができることを必死にやるのが大事」と強調されました。また、参加者へは、他の職種の職域を理解する必要性を指摘するとともに、「自身の職種以外の領域はその専門家へパス（相談）をするなど、相談できる関係性を築いてほしい」と呼びかけていました。



【小野雅之】



【研修会当日の様子】

### フレイルってなあに？

フレイルとは、要介護と健康の中間の状態です。

近所の方が「最近、前よりヨボヨボしてきたな」と感じたらそれはフレイルかもしれません。しかし、治療や予防などの適切な介入によって改善することができる状態です。



### 【フレイルの基準】

- 6か月で意図せず体重が2kg減少
- 歩行速度が1秒に1メートル未満
- 握力が男性28kg以下、女性18kg以下（筋力低下）
- 元気だったのに、ここ2週間で訳もなく疲れる 等

### フレイルの予防法は？（要介護へならないために）

フレイル予防には**3つの要素**が大切です！



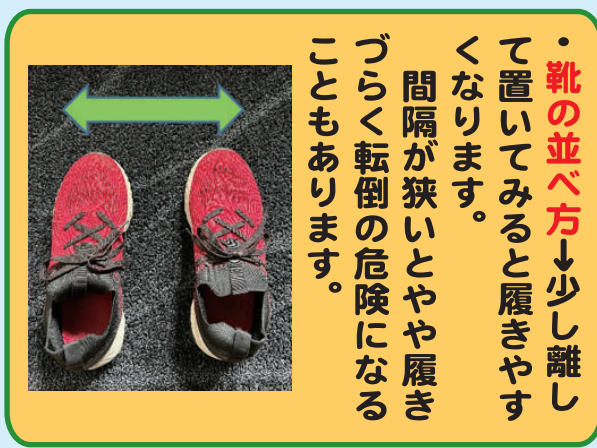
ケアネットはこれからも地域の皆様に寄り添えるような介護を提供させていただき、須高地域を支える事業所でいられるよう職員一同頑張っていきます。

## 身近に潜む転倒の危険性

## ～玄関編～



**玄関に椅子を置く**  
↓座って安全に履くのも一つの手段です



・靴の並べ方↓少し離して置いてみると履きやすくなります。  
間隔が狭いとやや履きづらく転倒の危険になることもあります。

・これまで転倒の危険性やそれに対する工夫などいくつかご紹介させていただきました。今回は「玄関」に着目して転倒の危険性やちょっとした工夫などご紹介させていただきます。  
ご利用のご相談はお気軽に最寄りの理学療法士まで！

Carenet

Carenet

Carenet



**高い上がり框（かまち）や階段↓手すりや小さい階段**  
の設置



・くつばらの使用↓長いくつばらや靴に挟めるくつばらの使用  
楽で安全な姿勢で靴を履くことができます。

Carenet

Carenet

Carenet



また次の日はとても大きなオムライス!!  
かなりの大きさでしたが「おいしく」とあつという間におなかの中へ(笑)  
たまには、お弁当もいいですね 😊



この日は、エアコンの工事の関係でお弁当!  
おかずも色々な種類がたくさん入っていましたが皆さんペロリと召し上がっておいりました。

# グループホーム

# たまには…♪



# 居宅介護支援事業所便り

今年も、各地での梅雨入りが例年より早いようです。長野県も梅雨入りが発表されました・・・  
 ・・・・気温が上昇してくると心配な事が、**熱中症・食中毒!**



**【熱中症】** 暑さによって体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症し、重症化すると死に至ることもある病気です。

\*小まめに水分補給・室温調節・衣類調節が必要です。喉の渇きを感じていなくても、小まめに水分補給する。経口補水液を取る。自力で水が飲めない・応答がおかしい時は、速やかに救急車を呼びましょう!

**【食中毒】** 梅雨の時期高温多湿となる為、食品中の細菌が増えやすくなり、食中毒が発生しやすくなります。

日頃から注意していると思いますが、今一つ気にかけてほしいですね。冷蔵庫保冷剤活用・食品の十分な加熱・調理道具の消毒等で予防しましょう!



●介護でお困りごとは  
 ございませんか?

在宅で生活するうえで、「困りごと」、介護保険に関することなど私たち介護支援専門員(ケアマネージャー)が相談対応させていただけます。

現在、ケアネット須坂4名、北長池8名で対応しております。

\*介護保険料の納入通知書が郵送される時期です。

介護保険サービスの財源となる物です。納入通知書が届きましたら内容を確認しましょう。

**※注意 保険料などの還付金詐欺には、注意しましょう!!!**

公的機関の職員だと名乗る電話がかかってくる可能性があります。

電話は特に注意!



お気軽にお問い合わせください。

## 居宅介護支援事業所 ケアネット長野サービスセンター

須坂(管理者) 牧野 ☎026-251-2708  
 北長池(管理者) 田川 ☎026-263-3000

# グループホーム

## たくさんのお花

今年もたくさんのお花が庭に咲きました。

机にも飾り華やかになりましたね



# ワクチン接種

6回目のワクチン接種でした。いつまでやり続けるのか・・・皆さんからは「痛い」などの声は聞こえず「もう終わったの?」と言っていました。



- 7 -







# 栄養だより Carenet

歯と口の健康週間 2023 6/4~6/10

(株) ケアネット  
令和 5年 6月

歯と口の健康の大切さを認識し、全身の健康を維持しましょう!

## オーラルフレイル (口腔内の衰え)

オーラルフレイルチェック ※チェックがいたら要注意!

- おぼろげ、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 活舌が悪い。舌が回らない
- □が乾く、においが気になる
- 自分の歯が少ない、アゴの力が弱い

★ ささいな衰えを見逃さない!

口腔環境は全身の健康に関連している



### ★虫歯予防

1. ショ糖 (砂糖) をとる回数を減らす 甘いおやつに注意
2. 歯ブラシによるみがき残し、みがきすぎに注意
3. 酸による虫歯に注意 酸により歯が弱くなる
  - ・脱水予防で水分補給時
  - スポーツドリンクでこまめな水分補給をする人
  - ・健康のために酢のドリンクを飲む人



## だ液のはたらき



## 旬の食材 新じゃが

ビタミンCは通常のじゃが芋の、約4倍 糖質が多いため、加熱しても損失が少ない



## 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

### 新規発症

身体的フレイル	2.4 倍
サルコペニア	2.1 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍

図3-4 ●オーラルフレイルに関する疫学データ1: 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク  
出所: 公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル」(2022年)



## 健康は毎日の食事から

## ~卵の花の炒り煮~ カルシウムたっぷり!

1人分 161cal 塩分 1.6g  
たんぱく質 12.8g 脂質 5.7g カルシウム 210mg

### 材料 2人分

- おから...100g にんじん...50g
- さくらえび...10g 油揚げ...1枚
- 玉子...1ヶ ねぎ...1本 干しシタケ...2枚
- 塩...小さじ 1/4 サラダ油...大さじ 1.5
- 酒...大さじ 1 砂糖...大さじ 1.5
- シタケ戻し汁...水を加えて 1.5 カップ
- しょうゆ...大さじ 1



### 作り方

1. もどした干しシタケ、油揚げ、人参、ねぎは細かく切る。卵は割ってほぐしておく
2. 鍋にサラダ油を入れ、熱くなったら、にんじん、干しシタケ、油揚げ、しらすおからを加えて炒め全体に油をなじませる。  
シタケの戻し汁と砂糖、塩、酒、しょうゆを加え、時々混ぜながら火を通す。
3. 最後に卵、ねぎを加えて全体に混ぜ、火を通す。



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。