

A large field of bright yellow sunflowers with dark brown centers, stretching towards the horizon under a clear sky. The sunflowers are in various stages of bloom, and their green leaves are visible between the stems.

のどか Communication

Vol. 13
7月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

今月は2つの
お知らせがございます。

「持ち上げない介護」で
ご利用者様の安心・安全と
職員の健康を。

先月20日、厚生労働省は職場における腰痛予防対策の推進の為
「職場における腰痛予防対策指針」を改訂しました。
一般社団法人のどかが運営する、グループホームのどかの宍沼津・熱海では、
その指針に基づき、ご利用者様と職員の身体を守るため
「持ち上げない介護」を実践してまいります。

一般社団法人のどか
代表理事 富永 敦生

導入した
「床走行式電動介護リフト」



のどか居宅介護支援事業所のご案内

事業所の特徴

当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所で、
併設された介護サービス事業所がございません。

住み慣れた街で、ご利用者様ご自身が
自ら介護サービス事業所の選択をいただけます。

また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。

事業所の詳細

| | |
|-------------|--|
| 指 定 番 号 | 静岡県 2272302254 |
| 事 業 所 名 | のどか居宅介護支援事業所 |
| 住 所 | 富士市宮島 851-1 グレースA-1 102 |
| 電 話 ・ F A X | TEL : 0545-32-7241 FAX : 0545-32-7343 |
| 管 理 者 | 安部 裕子 |
| 事業の実施地域 | 富士市・富士宮市 |

事業所の地図



管理者よりごあいさつ

初めまして。
管理者の「安部 裕子」です。
どんな方にも愛されるのどか居宅を
地域の皆様と一緒に
作り上げていきたいと思っています。
みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。



のどか写真館

今月は
のどかの家 沼津から

富士中央公園のバラ園へ遠足に行きました。



遠足と言ったら…
もちろん手作り弁当!
外で食べるお弁当はまた格別です★



「まごの手」ボランティアの方々に
ご協力いただきました。ありがとうございます。
今回は、利用者様全員参加できました!

恒例!お誕生日会の様子です。



手作りケーキ
デコレーション中!



利用者様にプレゼント★



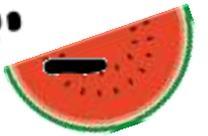
その後はカラオケ♪
職員も歌わせていただきました!



職員による「スコップ三味線」
大変盛り上がりましたw



のどか7月&8月カレンダー



7

7日(日) のどかの家熱海 のどかの家沼津 セブ

10日(水) のどかの家沼津 消防訓練

17日(水) のどかの家沼津 原東小学校3年生 体験学習

18日(木) のどかの家沼津 原東小学校3年生 体験学習

27日(土) のどかの家熱海 伊豆海の郷 夏祭り参加

のどかの家熱海 誕生日会
日付未定 (7月開催) 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
移動美容室 運営推進会議

のどかの家沼津 日付未定 (7月開催) 田沢医院 訪問診療

8

のどかの家熱海 誕生日会
日付未定 (8月開催) 湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療
日付未定 (8月開催) 運営推進会議 移動美容室

グループホーム のどかの家熱海 空室のお知らせ



2階のコチラの部屋が空いています。廊下の奥にあるお部屋なのでプライベートも保たれています。

2階の角部屋が空いています。入口も食堂も近く、生活しやすいお部屋ですよ!

のどかの家熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

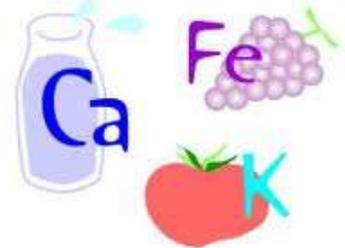
夏バテとは??

医学的定義はありませんが、夏の暑い時期に出るいくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」と呼んでいるようです。症状の特徴的なものとして、全身倦怠感、食欲不振、下痢や便秘等の胃腸症状、思考力の低下等があげられます。原因として、以下のような点が考えられます。



●体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36~37度の時が一番活動しやすいです。しかし、夏になると体温が上昇し、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし、汗は体内のミネラル分も排出するため、体内のミネラルが不足してしまいます。



●暑さによる消化機能の低下、栄養不足

暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、身体に必要なビタミン、ミネラル、たんぱく質等が不足し、夏バテ特有の症状(だるさ等)が出やすくなります。

また、冷たい飲み物の摂り過ぎは、胃腸が冷えて胃の働きが低下してしまいます。



●暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房が効いた室内から暑い屋外へ一歩踏み出すと眩暈や立ちくらみを感じたりすることはありませんか?これは体温を調節する自律神経が気温の変化に対応しきれなっている可能性が考えられます。室温と外気の温度差を5度以内にし、適度の水分補給をしましょう。



夏バテを起こしやすい生活習慣をチェックしてみましょう!いくつか当てはまりますか?

- ① 冷たいものばかり食べる ⇒ 内臓や身体が冷えてしまう為、疲れがたまりやすくなってしまいます。
- ② 野菜をあまり食べない ⇒ エネルギーを生むためのビタミンが不足し、バテやすくなります。
- ③ 冷房をガンガンかける ⇒ 温度差によって自律神経が乱れ、さらに身体が冷え、疲れがたまります。
- ④ 普段汗をかかない ⇒ 体熱を逃がす働きが弱くなっているかもしれません。
- ⑤ のどが乾いたらビールを飲む ⇒ 飲酒は利尿作用が強く、水分を放出してしまいます。
- ⑥ 炭酸飲料やジュースが大好き ⇒ 甘いものを摂ると、エネルギーを吸収するためにビタミン類を使いすぎてしまい、逆に疲れを溜めやすくなってしまいます。

★入浴タイムに夏バテ対策をしよう。

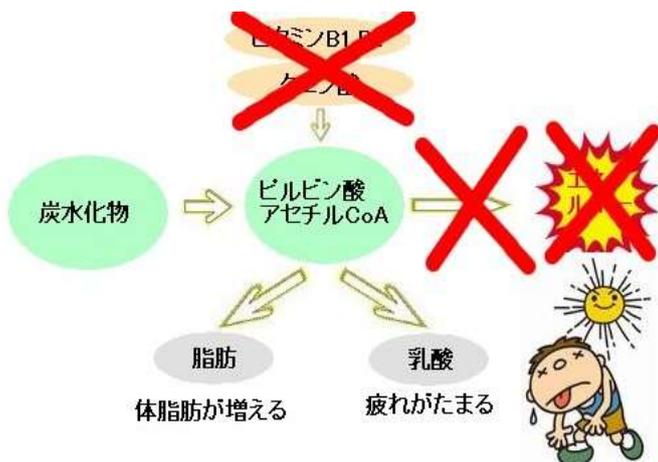
夏はとにかく汗をかきやすいので、1日に何度もシャワーを浴びたりすることがありますが、シャワーよりも、夜寝る前に1日の疲れをとるため、お風呂に入り、体の芯があたたまるように、お風呂の温度は37度から39度程度の低温にして、ゆっくり長めに体がつかるようにします。夏は少し低い温度で入ると、少々長風呂になっても、湯あたりすることがなく、1日の疲れを癒してくれます。



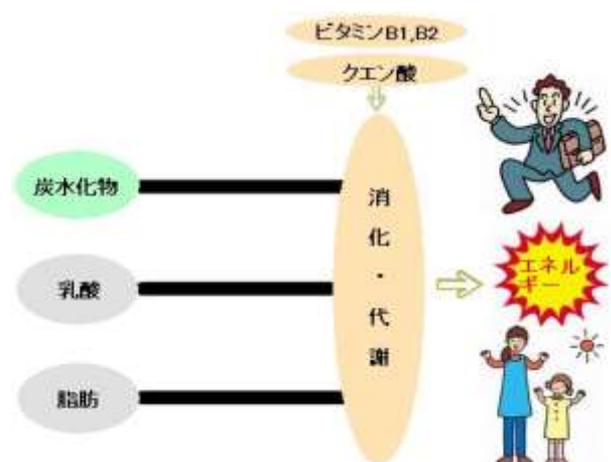
★ビタミンB1、B2、クエン酸

夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸です。これらの栄養素は、炭水化物の消化に必要ですが、炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効です。しかし、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらないので対策にはなりません。ビタミンB1、B2やクエン酸がなければ、いくらエネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わりません。それどころか、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。

【ビタミンB1、B2とクエン酸がないと・・・】



【ビタミンB1、B2とクエン酸があると！】



★【ビタミンB1、B2を豊富に含む夏バテ防止・解消の食材】



豚肉（特にもも肉、ヒレ肉）、レバー、枝豆、納豆、豆、玄米、ウナギ、いわし等

★【クエン酸を豊富に含む夏バテ防止・解消の食材】



酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干し等

※クエン酸は「汗のにおいを減らしてくれる」という効果もあります。クエン酸は体の代謝の働きを高めるため、血液中のにおい成分が早く分解されるので、汗のニオイが少なくなります。

のどかのお知らせ

のどかから 7月のお知らせ

のどかの家熱海より お知らせ

募集

空室2室あります!

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のどかの家沼津より お知らせ

募集

満床のため現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

~~定価 ¥39,800~~



¥29,850

台数
限られています。
お早めに!



大人気です!
売り切れ必至!

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにちは。のどか communication も1周年、のどかも1周年となりました!今月からは、のどか居宅もいよいよ本格始動致します。これからも、みなさまのお役にたてる「のどか」として頑張ってまいります。さて、7月に入りました。ニュースなどでもやっているように今年は雨が少ない気がします。そんな雨の少ない6月に、わが子の保育園の親子遠足で、小田原市にある「わんぱくランド」に行ってきました。子供がいないと縁遠い場所ですが…。子供の体力や元気の計り知れないパワーをひしひしと感じました。どこからあのパワーは出てくるのでしょうか。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343