

のどか
Communication

Vol.28
10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

「のどかアドバイス」
開設します！

『のどかアドバイス』って？

のどかアドバイスは、主に静岡県東部を中心に、一般のお客様へ、老人ホームなど、介護サービスの情報提供・ご相談・ご入居からその後まで一連をサポートする、地域密着型の相談窓口です。

介護施設が
ありすぎて、
どこを選んで良いのか
合からない。

相談業務経験
のある相談員が、
お客様のご希望を
お伺いし、
お客様に合った
施設のご提案や
施設見学の同行
なども行います。

介護施設の情報を
まとめて知りたい！

静岡県東部の
有料老人ホームや、
デイサービスなどの
パンフレットを
無料でお持ち帰り
いただけます。
ご自宅に持ち帰り、
じっくりとご検討
してください。

在宅介護の相談、
介護保険の
申請方法などを
知りたい！

お客様のお身体の
状況や、生活環境
などをお伺いし、
適切と思われる
相談先や、施設
の情報をご提案
させていただきます。

近日、店舗開設予定！ 070-1272-5339
詳しくは、お問い合わせください。 担当：椿

のどか写真館

のどかの家 沼津 から
のどかの家 熱海

のどかの家 沼津

9月28日



いつもの日常風景…
じゃんけんを楽しんだり、
新聞を読んだり。
『のどか』な空間が
そこにはあります。

9月13日

施設裏の、マックスバリュの
店長さんが来訪されました。
のどかの家 沼津で開催した
認知症サポーター養成講座に
従業員の皆様と参加され、それを
店長合講で発表されるようです。
みんなでバシヤリ📷



9月30日



9月中旬ごろ届いたお花…
こんなにキレイに咲きました！
K様の笑顔がとっても
素敵です(*^_^*)

のどかの家 熱海

9月15日

今日は敬老の日。
近所の奥様にお手伝い頂き、
おはぎ作りをしました！
あま〜いおはぎは
皆さんに大好評でした！



9月20日



HAPPY BIRTHDAY★
この日は、Yさまのお誕生日、
いつも奥様を大事にされている
Yさま…いつまでも仲良し
でいてくださいね(*^_^*)

9月30日

この日は利用者さまと
一緒に森林浴(*^_^*)
野花を摘んで、
帰ってきました！



のどか10月&11月カレンダー

10

3日(金) のどかの家沿津
田沢医院 訪問診療

7日(火) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

15日(水) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

22日(水) のどかの家沿津
運営推進会議

26日(日) のどかの家熱海
運動会



28日(金) のどかの家沿津
運動会



のどかの家熱海

毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
隔週水曜日 読み聞かせと歌

11

のどかの家沿津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
27日(木) 誕生日会
中旬 訪問美容室

のどかの家熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
上旬 誕生日会
28日(金) 運営推進会議
中旬 訪問美容室

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの家沿津



お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

空室あり



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ぜひ一度、施設見学に
いらしてください!
イベント時の施設見学がオススメです!

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

お問い合わせお待ちしております!

暑い夏が終わり、だんだんと秋らしくなっていましたね。秋も終われば次は冬がやってきます。メタボリックシンドロームの診断基準であるHDL コレステロールや空腹時血糖、そして血圧は季節によって変動することが分かっています。特にその季節による差が大きいのが血圧です。いずれも夏より冬に高くなる傾向にあります。



冬に血圧が高くなる理由

寒くなると、私たちのからだは体温を逃さないように血管が収縮するほか、運動不足や、忘年会、新年会などの食べたり飲んだりする機会が増えることも、血圧を上げる要因になります。

血圧の高めの人には寒さを感じたり、冷たい水などにさわったりしたときなどは血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。



高血圧の自覚症状は一般にはない場合が多く、ほとんどの場合、健診などで発見されます。急激な血圧上昇時には頭痛や頭重感、肩こり、めまいなどの症状が現れることもあります。

日常生活の注意点



1

温度の急激な変化を避ける

- ・室内のみではなく、トイレや脱衣所も暖める工夫をする
- ・夜間トイレに起きる時は靴下や上着を着用するなどの防寒対策をする
- ・お風呂は 40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・屋外に出るときはしっかり防寒対策をする

2

食習慣を見直し、アルコールはほどほどに

- ・脂質を控え、過剰なカロリー摂取を控える
- ・塩分は一日 10 g 以下にする。(理想は 7 g 以下)
- ・カリウムを積極的に摂取する
- ・アルコールは適量を守る



3

適度の運動

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的、少し汗ばむ程度のペースがよい。一日 20 分以上。
(数回に分けてもよい)

4

その他の生活習慣の改善

- ・喫煙には血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。たばこを吸う人はできる限り早い禁煙を心がけましょう。
- ・睡眠時間が短いと高血圧や動脈硬化などのリスクが高くなります。6 時間以上の睡眠を心がけましょう。

この食卓の塩分は？



※一日の塩分の目標値は男性 8g 女性 7g

減塩のポイント

- 麺類の汁は飲まない
- 味噌汁は具たくさんに
- 加工食品・インスタント食品は控える
- 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きに
- 塩のかわりに、酢・うまみ・薬味などを使っておいしく



のどかの お知らせ

のどかから10月の
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ



空室予約受付中!

お部屋の空き待ちが出来ます。
ぜひ、お問い合わせください!

のどかの家沼津より お知らせ



空室があります!

1部屋空室がございます。のどかの家沼津は、
お客様大歓迎です。いつでもお立ち寄りください。

のどか居宅よりお知らせ

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していただきます。

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。

介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

Profhand (プロフハンド)

「もう一度自分の足であるきたい」

自転車の様にペダルでこぐその反動で
片麻痺の人でも対応可能。
手元ハンドルで片手で操作でき、
また360度小回りも可能。



歩行器使用での歩行が怖くなってきた。
歩行器でも転倒する。でも歩けないわけじゃない。
今車椅子にすると本当に歩けなくなってしまう。
でもずっと誰かについていてもらうのが出来ない。
等の悩みの有る方。
プロフハンドを使用し下肢筋力のリハビリ効果で
又自分の足で歩けるようにしたい。
そのような方に。

価格は未定です。
お問い合わせはこちらまで。 055-926-1235

編集後記

こんにちは。すっかり涼しくなり、またインフルエンザの予防接種も始まり、本格的に冬が近づいてるなあ…と思う今日この頃。10月といえば?…運動会?紅葉?食欲の秋?色々出てきますが、最近では日本でも『ハロウィン』が定例行事になってきましたね!三島ではパレードも開かれてるみたいです。仮装してパーティー、ちょっと気になります(*_*) (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