

のどかCommunication



Vol. 45 3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

アイズ介護用品による
住宅改修が行われました。

依頼者：●80歳代の男性



●脳梗塞の後遺症で片麻痺

●歩行は支えが必要で時々車椅子を使用

相談内容

- 階段移動の場合の安全確保の為に手すりまたは転落しないように柵が欲しい。
- 今は歩けるまで回復したが、いつ車いすが必須の生活になるかわからない。
- 出来るだけ回復した状態が維持出来るようにしたい。
- スロープがあった方がいざって時に安心。

問題点

- 元々の階段の段差が15cm、高い所で17cm以上ある。
- 車いすを使用する時、玄関までの道がない。
- 手すりまたは柵がない事でバランスを崩したら階段下へ転落してしまう。

改善点

- ご本人の足を上げたときの高さから一段12cmを上限にして段差を低くした。
- 生活でのリハビリも兼ねて階段を使うときと車いすでの移動時にスロープも使用出来るように併用を考えた。
- また今後車いすでも対応出来るように屋外ではスロープ、屋内では段差をなくしトイレ・風呂場には手すりを付け、キッチンと廊下の床のかさ上げも行った。(この際シンクの取り換えも行いました)
- 玄関前スペースの確保、スロープの車いす有効幅確保の為、階段の範囲を全体的にうしろへずらしスペースを確保。



Before



After



のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

2月3日



「オニは外〜!」職員が
オニになり、鬼退治です!
仲良く記念写真も♪

2月10日



桃太郎の貼り絵を作ります★
ストーリーを場面ごとに作るので、
超大作にチャレンジです!
完成がたのしみですね(^o^)

2月18日



体験学習に来てくれた生徒さんから
指導参観のお誘いが来ました♪
職員の毎年楽しみにしている
行事の一つです(*^▽^*)
発表はとても素晴らしくて感動しました!!

のどかの家 熱海

2月3日



節分の豆入れ箱を入居者様と作り
おやつに提供です!豆は少し硬い
ので代わりにかっぱえびせんです♪

2月8日



みんなで古本市場へ!
色々な本があり、施設の中で
読めるように購入しました★

2月14日



バレンタインデーということで、ホットケーキは
チョコレート味です♪入居者様の素敵な笑顔!
みんなで作るおやつは格別ですね(*^□^*)

のどか3月&4月カレンダー

3

のどかの家沿津
3日(木) のどかの家熱海 **ひな祭り**

のどかの家沿津
4日(金) ケアカンファレンス

のどかの家沿津
8日(火) 田沢医院 訪問診療

のどかの家熱海
9日(水) かっぺい寿司

のどかの家熱海
25日(金) 運営推進会議

のどかの家沿津
28日(月) 職員勉強会

のどかの家熱海
29日(火) 訪問美容室

のどかの家熱海 (日程未定)
合同誕生日会・フルーツボランティア
読み聞かせボランティア

4

1日(金)
or のどかの家沿津 **お花見**
2日(土)

のどかの家沿津
5日(火) ケアカンファレンス

のどかの家沿津
8日(金) 田沢医院 訪問診療

のどかの家沿津(仮)
12日(火) 訪問美容室

のどかの家熱海
15日(金) 誕生日会

のどかの家沿津
20日(水) 消防訓練

のどかの家沿津
28日(木) 職員勉強会

(日程未定)
のどかの家熱海 **お花見**

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
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
移動美容室 運営推進会議

空室のお知らせ

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

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

空室あり



ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

グループホーム
のどかの家沿津



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

お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

入居予約
受付中!



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!

管理栄養士による

今月のテーマは…

健康のお話 肥満

食べたいものがいつでも手に入る時代になり、肥満による健康問題が増えています。日本では、中高年で3人に1人は肥満とされています。肥満からの合併症を起こさないためにも、食習慣の見直しをしていくことが大切になってきます。



◎肥満症の判定基準◎

肥満の診断はBMIが使われます。標準は22になります。自分自身で計算をしてどの分類になるか見てみましょう。

《BMIの測り方》

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMIは健康指数を示す数値ですが、体内に含まれる脂肪の割合を判定しているわけではありません。“かくれ肥満”の恐れもあるのでご注意下さい。

新しい肥満度分類

BMI	判定
18.5以下	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満※	肥満（3度）
40以上※	肥満（4度）

※BMI35以上を「高度肥満」と定義



○改善のポイント○

右の表のポイントですが、太らない体づくりにかかせないポイントになります。

肥満はエネルギーのとり過ぎが原因なので運動などにより、消費エネルギーを増やすことも大切です。

無理のある減量は長続きしません。1カ月に1～2kgを目安にゆっくりと減量するようにしましょう。

生活習慣のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べること。
- ② 腹八分目を守る。
- ③ 寝る2時間前までに食事を終える。
- ④ 周囲におやつを置かない。
- ⑤ 外食では野菜の多いものを適量とる。
- ⑥ お酒とおつまみは適量にする。
- ⑦ できるだけ1日をテキパキ行動する。
- ⑧ 食事と体重を毎日記録する。

《食事のポイント》

◆主食◆

パンやパスタよりも、消化が穏やかで栄養素を含んだ玄米を中心に。

◆主菜◆

脂肪分の少ない赤身の肉、鶏肉、魚介類、大豆製品をたんぱく源に。

◆副菜◆

昔ながらの日本の家庭料理を基本に野菜、海藻類、きのこ類を多く取り入れた献立に。

◆間食◆

スナック菓子類や甘いものではなく、果物やいも類などの食品に。

☆肥満対策レシピ☆こんにゃくサラダ

＜材料＞4人分

- ・糸こんにゃく…80g
- ・人参…100g
- ・切干大根…10g
- ・醤油…大さじ1 (A)
- ・いりごま…20g
- ・酢…30g
- ・だし汁…15cc
- ・醤油…小さじ1

＜作り方＞

- ① 人参は千切りにする。こんにゃく・切干大根は食べやすい長さに切る。
- ② 切干大根は水で洗っておく。人参は蒸し煮にします。
こんにゃくは湯通しをしてから醤油(A)と少量の水で煮ます。
- ③ (B)の調味料を合わせ②の食材を合わせて出来上がり。

(B) <1人分 72 kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.8g 塩分 0.8g >

こんにゃくは食物繊維が豊富で、脂肪の吸収をガードしてくれると共に、腸に溜まった老廃物を除去してくれます。



のどかの お知らせ

のどかから
3月のお知らせです。

のどか訪問介護の事業所からのお知らせ

各訪問介護の事業所では、ご自宅で介護が必要な方の対応や介護保険外で行う自費訪問(例:買い物の同行・外食の付き添い・病院の受診付き添いなど)も行っております。また公的介護保険では対応できないサービス(例:ペットのお散歩や草むしりなど)も行っております。各事業所にお気軽にご相談・お問い合わせください!

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す。
住みなれた街で、利用者様自身が自ら介護サービスの事業所の選択をして頂きます。
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。

アイズ介護用品より お知らせ

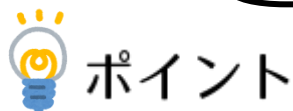
介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

認知症徘徊感知器

注目商品はこちら!

HITOCOCOのご案内
ヒトココ

省電力で長距離電波を飛ばせる
新型ICを搭載した小型感知器



ポイント

広範囲な飛距離で探索時間の時間を実現する位置情報発信器(特許出願中)。
災害対策、山岳遭難対策、徘徊対策、迷子対策などあらゆるシーンに威力を発揮します!!認知症による徘徊での事故を防ぐ為に人の居場所を特定出来る『ヒトココ』を導入する施設も増えています!

レンタル価格(1割負担)

250円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

伊東市に2月下旬に営業に行ったときに、河津桜と梅を少しですが見ることが出来ました♪車の中から「きれいだな〜、写真撮りたいな〜」と思っていたら、ある施設さんの敷地内に梅の花が…!ピンク色で可愛らしくて、間近で見ることが出来たのでとても嬉しい気持ちになりました(*^▽^*)さて、3月と言えば卒業シーズンですね!出会いと別れの時季とも言えますね。皆様の卒業式にはどんな思い出がありますか?(八木)

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

のどか 居宅介護支援事業所函南

〒419-0123
静岡県田方郡函南町間宮685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどかアドバイス

〒410-0048
静岡県沼津市新宿16-5 まるやビル1階
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護 サービス沼津

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101
TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186

のどか訪問介護 サービス函南

〒419-0123
静岡県田方郡函南町間宮685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護 サービス富士

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1 102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243