

# e-care 通信



Vol.158  
2024年7月

# Cover Sweets

## 錦玉羹 きんぎょかん



錦玉羹の始まりは、寒天が発明された江戸時代とみられています。寒天と水を煮溶かし、砂糖を加えて作った和菓子のこと。京都発祥の、目にも涼やかな、夏の代表菓子です。

お知らせ



イー・ケアの施設ブログを  
弊社ホームページに移行しました。  
各施設のブログのアクセスは、  
**イー・ケア通信の最後のページのQRコードから！**



## りなの の森

防災訓練を実施しました。今回は大雨・洪水による浸水を想定し、2階に避難します。大雨は地震や火事と違って事前に備えることができますね。避難した先で過ごすことができるように座る場所を準備します。ご入居者の皆様、ご協力ありがとうございました。



入居者様、何やら外が気になるご様子…  
「見て、猫ちゃんがそこで寝てるみたい」  
「触ってもいいのかしら…」  
外も暑くなってきてあんまり日向に出たくないみたいで…  
ずつと車の陰でのんびりしてる猫ちゃんでした🐱zZ



# 川島田 フロアレンス

HELLO

〇様の入浴後、居室に戻る際に最近行っているルーティーンがあります。それはA様に手を振る事です👋 いつしかお互いニコニコの笑顔で手を振る事がお決まりになっていました😊



HA HA

デザートも  
欠かせないね!

DELICIOUS



先日M様の歯医者通院に同行後、回転寿司に行ってきました🍣とても天気が良い、「歯医者から歩いて行ける距離だから行こう!」という話になり、いざ向かうと徒歩3分程…近い👀✨ずっとマグロが食べたかったようで、マグロをたくさん召し上がられました(〃\*)最後にチョコレートケーキも召し上がられてご満悦の様子でした💎💖

# 富士の郷 フロアレンス

カラーやパーマ、  
顔そりまでしてくれます!



先日、移動美容室が来てくださった時のご様子です(\*'ω'\*) みなさん、夏にむけてさっぱりして素敵な笑顔も見られました☆彡



# 新富士



誕生日を迎えた入居者様、  
今年入職した新人職員から手書きの  
バースデーカードのプレゼント🎁  
にっこり微笑んで喜んで下さいました。



フローレンス新富士では、施設内で毎月勉強会を行っています。この日は成人用オムツの製造を行っている日本製紙クレシア株式会社から講師の方が来て、紙おむつの講習会を行っていただきました。

- ? オムツの正しい着用方法とは?
  - ? 着用する方に負担の少ない着用方法
  - ? 漏れを防ぐための着用方法
  - ? 正しいサイズの選び方
- などなど…

毎日扱っているものですが、改めて知ることや、初めて知ることもあり、とても有意義な勉強会となりました。いつもは施設内で行っている勉強会ですが、外部から講師の方を招くと得るものも多い気がします。



# 南箱根



南箱根の  
Instagram  
始めました!

入居者の皆様で  
ランチへ出掛けました!



豪華で美味しい  
食事に  
大大大大満足!!  
ご馳走様でした☆  
また、行きます  
(^^)



## 防災訓練



ご入居者、職員で  
防災訓練を行いました。

# 中里 イー・ケア

せーのっ!



グループホームでは  
室内でもできるボール遊びで、  
みんなで楽しく  
運動することで元気いっぱい  
梅雨を乗り切っていきます(\*^\_^\*)



せーのっ!

雨が続く日が多く本格的に梅雨の時期になったと  
感じます…

よく、雨が降った日に頭痛がする人がいますが、  
それには大きな原因があります!

- 👉 気圧の変化が激しく、交感神経が優位に働き、  
無駄にエネルギー消費してしまう（疲労やだるさ）
- 👉 湿気の高さで、体外に水分を排泄しにくくなり、  
老廃物が体の中にたまり、むくみやだるさが起こる。

そのためバランスの良い朝食や軽い運動などをして体調  
を整えていくことが大切なんです☺

# グループホーム イー・ケア

入居者様同士の交流を深めるために  
カラオケ大会を開催しました!  
歌が大好きな皆様は、この日を心待ち  
にしていたようです(\*'ω'\*)

これより、  
カラオケ大会を  
始めます!





今月のテーマは…



お酒と健康

厚生労働省は、2024年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。アルコール健康障害を防ぎ、アルコールに関連する問題への関心と理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。アルコールによりどのような影響があるのかを知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## 健康に配慮した飲酒の仕方等について



### ① 自分の飲酒状況を把握する

ご自身が、週にどの程度、一日にどのくらい、どのような状態になるまで飲酒をするのかを把握し、飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。AUDIT（問題のある飲酒をしている人を把握するためにWHOが作成したテスト。簡単な質問に答えるだけで飲酒問題の早期発見に繋がります。）等を参考にチェックしてみましょう。

参考 [サントリーHP](https://www.suntory.co.jp/arp/check_habit/)

[https://www.suntory.co.jp/arp/check\\_habit/](https://www.suntory.co.jp/arp/check_habit/)



### ② あらかじめ量を決めて飲酒する

自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。



### ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をする。

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。



### ④ 飲酒の合間に水や炭酸水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする

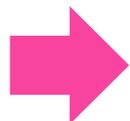
飲む量に占める純アルコールの量を減らす効果があります。



### ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

飲酒量チェック  
飲酒運転防止



飲酒量チェックツール SNAPPY PANDA  
<https://snappy.udb.jp/drink-check>



# こんな飲酒は避けましょう

病気療養中の飲酒や  
服薬後の飲酒

飲酒中又は  
飲酒後における  
運動・入浴



他人への飲酒の強要

不安や不眠を  
解消するための飲酒

短時間での多量飲酒

飲酒をする場合には、自分が現在どのような状況にあるのかを確認し、  
飲酒に適するかを個別に判断していく必要があります。

<過度な飲酒による影響>

**長期・大量に飲酒することによる「発症」**

アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等

**飲酒後にトラブルが発生しやすい「行動面」**

高所での作業による事故、ケガや他人とのトラブル、火気を伴う器具類の扱いによる事故等

厚生労働省HP 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインに関するページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_38541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html)



健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_38541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html)



### フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町  
平井1690-37  
TEL:055-974-1323



### りなの森

静岡県沼津市  
大諏訪234  
TEL:055-952-7770



### フローレンス川島田

静岡県御殿場市  
川島田796-1  
TEL:0550-84-7099



### フローレンス新富士

静岡県富士市  
宮島993-1  
TEL:0545-64-2827



### フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市  
万野原新田4068-9  
TEL:0544-58-9605



デイサービス

### わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市  
ひばりが丘884  
TEL:0544-66-9170



### デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市  
中里172-7  
TEL:0545-32-6653



グループホーム

### イー・ケア中里

静岡県富士市  
中里172-7  
TEL:0545-32-6654



### イー・ケア座間

神奈川県座間市  
栗原中央3-10-1  
TEL:046-257-1226



[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

訪問介護事業所

### 居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士  
TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所  
TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島  
TEL:055-955-7350

### 居宅介護支援事業所

[富士市] ゆい介護用品  
TEL:0545-32-9387

# 株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町16-16 高島本町ビル2階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL:<https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中!

0120-968-758

HPからも資料請求ができます。  
お気軽にお問い合わせください。

