e-care 通信

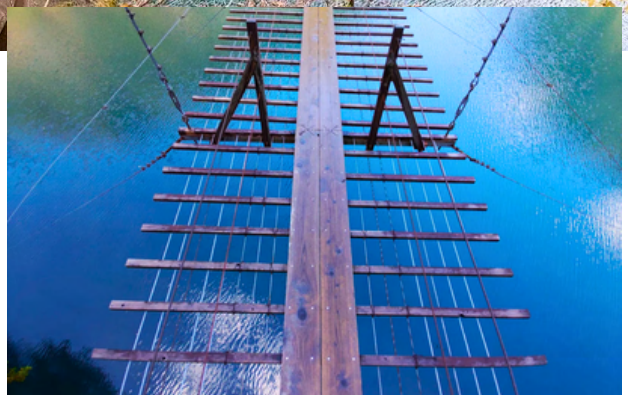


Vol.186
2026年11月

Cover Spot



寸又峡・夢のつり橋



秋が深まる11月、静岡県内でも美しい紅葉を楽しめる名所が各地で見頃を迎えます。寸又峡・夢のつり橋では、エメラルドグリーンの湖面と色鮮やかな木々が織りなす絶景を楽しめます。ほかにも、小國神社や修善寺自然公園など、趣の異なる紅葉スポットがいっぱい。澄んだ秋の空気を感じながら、静岡の自然を訪ねてみてはいかがでしょうか。

ちょっと豆知識【敬老の日】

祝

敬老の日は、１９４７年の戦後間もない頃、
〝お年寄りを大切にし知恵を借りて村作りをしよう〟と
農作業が一段落する９月１５日に敬老会を開いた事が
ルーツだそうです
１９６６年に祝日として制定され、
長年社会に尽くしてきた高齢者の方を敬愛し
長寿を祝う日になったとか。のちに法改正に伴い
９月の第３月曜日を敬老の日として定めたそうです。



敬老の日★川島田



RESPECT FOR THE AGED DAY 2026

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

特集!!グループホームイー





レクリエーション活動の一環としてストラックアウトゲームを実施しました。
参加された皆さんは最高得点を目指し、狙いを定めてゲームに取り組まれていました。今後も体を動かしながら楽しめる企画を実施していく予定です。



ご利用者の皆さまと一緒に
秋を感じられる10月の壁飾りを作成。
かわいい柿の木ができました。



この日のレクリエーションでは体操をし、皆さんで体を動かしました。毎月、たくさんのイベントや予定がいっぱい。

・ケア座間



ヘアカットで
身だしなみもバッチリ。





昭和の歌を歌ったり
風船バレー大会で職員も
一緒に盛り上がりました。



敬老の日の一幕
肩たたきの歌に合わせて
肩を叩きあいました。



入居者様のご家族とご友人による
お琴やオカリナの演奏。
素敵な音色に感動しました。



洗い物に、洗濯物
できることはたくさん。
お手伝いありがとうございます。





大勢で、かるた大会を
おこないました。

イー・ケア座間
神奈川県座間市栗原中央3-10-1
TEL：046-257-1226



今月のテーマは…

糖尿病予防

11月14日は、世界保健機関（WHO）や国際糖尿病連合（IDF）が制定した「世界糖尿病デー」です。インスリンを発見したフレデリック・バンティング博士の誕生日にちなみ、世界中で糖尿病の予防や適切なケアに関する啓発活動が行われています。

日本の現状と発症のリスク

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」などによると、日本国内では糖尿病が強く疑われる方や、その予備群とされる方が多く存在することが分かっています。また、日本人は欧米人に比べて「やせ型」であってもインスリン（血糖値を下げるホルモン）の分泌量が少ない傾向にあり、過度な肥満でなくても発症するリスクがあるのが特徴の一つです。

【糖尿病の主なタイプ】

＜1型糖尿病 ＞ 膵臓の働きが低下し、インスリンが十分に分泌されなくなるタイプ
（注射などでインスリンを補う治療を行います）
＜2型糖尿病＞ 体質や、食生活・運動不足などの生活習慣が重なって起こるタイプ
（日本の糖尿病のほとんど（約9割）がこのタイプです）

放置すると恐ろしい「サイレント・キラー」

糖尿病の大きな特徴は、「初期には自覚症状がほとんど現れない」点にあります。喉が渇く、疲れやすいなどの症状に気づいたときには、病状が進んでいることも少なくありません。高血糖の状態が長期間続くと、全身の細い血管が傷つき、「3大合併症」と呼ばれる重大な障害につながるリスクが高まります。

【3大合併症】

＜神経障害＞ 手足のしびれや痛みの麻痺（進行すると怪我に気づきにくくなります）
＜網膜症＞　 目の中の血管が傷つき視力が低下（成人の失明原因の上位とされています）
＜腎症＞　　 腎臓のろ過機能が低下（進行すると人工透析が必要になる場合があります）

血糖コントロールの実践アイデア

「1食の組み合わせ」を見直して糖質偏重を防ぐ



炭水化物がメインの食事は血糖値を急激に上昇させやすくなります。

＜たんぱく質（主菜）をしっかり添える＞

お肉・お魚・大豆製品・卵などを組み合わせると、消化吸収が穏やかになり、食後の激しい血糖変動をやわらげる助けになります

＜小鉢（副菜）で一品プラス＞

和え物、おひたし、お味噌汁などを添えて「定食スタイル」にすることで、栄養バランスが整い、満足感もアップします

食物繊維を毎日の食事にプラスする

食物繊維は、食後の血糖値の急激な変化をやわらげる助けになるといわれています。

＜主食の工夫＞　白米に雑穀などを少量取り入れてみる

＜おかずの工夫＞　野菜類や海藻類、きのこ類など意識して取り入れる

「食習慣のペース」を整えて身体の負担を減らす



＜1日3食を均等な間隔で＞

朝食を抜いたり、夕食を遅い時間にまとめて摂ったりすると、膵臓（インスリンを出す器官）に大きな負担がかかります

＜一口20～30回を目安によく噛む＞

ゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、過食を防ぐとともに、消化酵素の分泌が促されて負担を軽くできます

食後の「ちょっとした運動」を習慣にする

食後にじっと座ったまま過ごすよりも、軽く身体を動かすことで筋肉へのブドウ糖の取り込みが促されます。食後に片付けや掃除をしたり、10～15分程度の軽い散歩を行ったりするだけでも、食後の高血糖状態をやわらげる助けになるといわれています。

住宅型有料老人ホーム

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

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

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

訪問介護事業所

[函南町]
ポプラ訪問介護ステーション南箱根
TEL:055-974-1323

[沼津市]
ポプラ訪問介護ステーション沼津
TEL:055-924-3871

[富士宮市]
ポプラ訪問介護ステーション富士宮
TEL:0544-66-9170

[御殿場市]
きらら訪問介護ステーション
TEL:0550-88-8611

[富士市]
わくわく訪問介護ステーション富士
TEL:0545-30-7158

居宅介護支援事業所

[沼津市]
あおい居宅介護支援事業所
TEL:055-924-3871

[富士市]
あおい居宅介護支援事業所富士
TEL:0545-30-7158

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。
お気軽にお問合せください。