

理事長挨拶



アルカディア通信

こ
ち
ら
は
か
ら



令和八年一月七日発行
第二〇六号
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059) 227-6681

新年明けましておめでとうございます。
謹んで健やかな新年をお迎えになられた
こととお慶び申し上げます。
皆様には、平素より当法人および当施設の
運営に多大なるご協力を賜り、心より
御礼申し上げます。

おかげさまで当法人は本年で設立26年目を迎えることができました。ここまで歩
みを進めることができましたのは、ご利用者様、ご家族の方々、地域の皆様の温かい
支え、そして日々献身的に務めてくれている職員一人ひとりの努力の積み重ねによる
ものです。深く御礼申し上げます。

2025年は介護人材の確保難や制度改定を見据えた対応など、介護現場を取り巻
く環境が引き続き厳しさを増す一年でありました。しかし、そのような中であっても、
利用者様の生活を第一に考え、安心と尊厳を守るために尽力してくれている職員の姿
勢は、当法人のかけがえのない財産です。

2026年は介護業界もさらなる変化に対応していかなければいけません。地域包
括ケアシステムのさらなる深化、医療・介護連携の強化、施設としての介護の質の向
上が一層求められます。当法人としても、この26年間で築いてきた信頼を土台に、
より良いケアを実現するための体制づくり、人材育成、働きやすい職場環境の整備に
引き続き取り組んでまいります。何卒、皆様からのご指導ご鞭撻の程、宜しく願い
いたします。

末筆ながら、本年が皆様にとって穏やかで実りの多い一年になりますよう祈念申し
上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2026年 元旦
医療法人十愛会 理事長 國仲真一





デイケア秋の運動会



11月に秋の運動会を開催しました。種目は、徒競走・玉入れ・輪投げ・綱引き・二人三脚・パン食い競争・借り物競争・全員リレーと盛り沢山です。種目名だけ聞くと「転んだりしないかな?」と思いますが、手足が動きにくい方や高齢者でも簡単にできる工夫と、安全に配慮することで事故なく行えました。

初めに紅組白組に分かれ、選手宣誓を行い、365歩のマーチの曲に合わせ準備体操をします。その後、各種目を決めた利用者様が参加して頂くという流れです。懐かしい運動会の音楽を流すことで、自チームで応援合戦が始まり、懐かしみ、楽しく白熱した時間になりました。最後は勝ったチームの表彰式です。身体を動かしながら楽しめるっていいですね!



デイケアクリスマス会



12月8・9・10日に少し早めのクリスマス会を開催しました。クリスマスムード満点の装飾と衣装で、「ビンゴ大会」を開催しました!なかなか「ビンゴ!」の声が出ず、皆さん集中して楽しんで頂きました。その後、職員の楽器演奏に合わせて、クリスマスソングを合唱。職員はクリスマスの仮装をして、お尻フリフリダンスを披露し、みなさんと一緒に歌を歌い、楽しいクリスマス会となりました!!





栄養だより



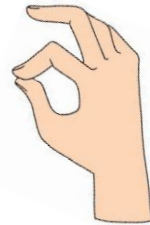
新しい年を迎え、冷え込みが一段と厳しくなる季節となりました。
冬は、寒さの影響で血圧が上がりやすく、体調管理が大切な時期です。
寒い時期を元気に過ごすために、健康に気を配りながら穏やかな冬をお過ごしください。

いまさら聞けない 料理用語

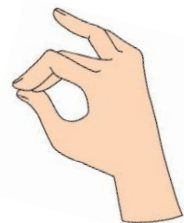
”塩少々”って、どのくらいなの？

料理のレシピにある塩の分量表記に頭を悩ませたことはありませんか？
「塩少々」や「塩ひとつまみ」は、料理器具を使用せず、手でつまんで量ります。指の大きさに個人差がありますので分量に多少の誤差はありますが、つまみ方に違いがありますので目安を覚えておいてください。

塩少々・・・親指と人差し指の2本でつまんだ量



塩ひとつまみ・・・親指と人差し指と中指の3本でつまんだ量



まろやか豆乳豚汁



《作り方》

- ① 豚肉は3cm幅、豆腐は1.5cm角に切る。
人参はいちょう切りにし、白ネギは斜めに薄切りする。
ごぼうは皮をむいて、ささがきにし、さつまいもは乱切りにする。
- ② ごま油を熱した鍋に①の豆腐以外を入れ、炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて豆腐を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に豆乳を加え、みそを入れる。青ネギを散らし出来上がり。

- 材料 《3人分》
- ・豚肉(スライス) 150g
 - ・絹ごし豆腐 1/2P
 - ・にんじん 2cm
 - ・白ネギ 4cm
 - ・ごぼう 50g
 - ・さつまいも 1/3本
 - ・ごま油 小1/2
 - ・味噌 大1と1/2
 - ・だし汁 300cc
 - ・無調整豆乳 150cc
 - ・青ネギ(小口切り) 1本



☆当施設の夕食の味噌汁には『調整豆乳』を加えて栄養を高め、まろやかな味に仕上げています。

冬場に多い**ヒートショック**に注意しましょう！！



リハビリ

こんにちは。リハビリの矢野です。あけましておめでとうございます。二〇二六年も、皆様と一緒に、楽しく元気に、リハビリを頑張りたいと思います。本年も、よろしくお願いいたします。

さて、皆様はヒートショック対策をしっかりと行えていますでしょうか。ヒートショックは、室内の温度変化によって、血圧が上下し、心臓や血管の疾患を引き起こしやすいと言われています。特に冬場は、場所によって室内の温度差が大きくなりやすく、注意が必要です。

ヒートショックが起こりやすい時期と要因

ヒートショックは、11月～2月までの時期になりやすいと言われています。この時期は、暖房によって、リビングの温度が上がり、浴室や脱衣所などの温度が下がるため、危険が高まります。

そして、その要因は、室内の温度変化と血圧の上下動にあります。暖かいところから寒いところへ移動した際には、寒さに対応するため、血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入ると、さらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。このように、温度変化に対して、血圧は上下することで対応しますが、特に、10℃以上の温度差がある場所は、危険とされており、注意が必要です。

さらに、ヒートショックは、脱衣所と浴室で起こりやすいですが、トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外の温度変化も注意が必要です。

ヒートショックになりやすい方

ヒートショックは、65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある方、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の方が影響を受けやすいと言われています。また、ご自宅の浴室に、暖房設備がない方、一番風呂が好き・熱い風呂が好きな方、飲酒後にお風呂に入ることがある方、30分以上お湯に浸かっている・長湯をされる方もヒートショックになりやすいです。

ヒートショックの予防

ヒートショックを予防するポイントは、血圧の急激な上下動を抑えることです。そのためには、室内の温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

①脱衣所と浴室を温める

暖かいリビングから脱衣所に移動した際の、温度変化を軽減するために、脱衣所に暖房器具を置きましょう。また、浴槽にお湯がたまっている場合には、入浴前にふたを外しておく、浴室の温度を上げることができます。そして、一番風呂は、浴室が十分に温まっていないので、なるべく避けるようにしましょう。

②お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担がかかると言われています。そのため、38～40℃に設定して、入浴することが勧められます。また、湯船に浸かる前に、手や足などの心臓から遠い場所にかけて湯をして、身体をお湯に慣れさせましょう。首までお湯に浸かると、心臓に負担をかけるので、浸かるとしても胸のラインくらいまでにしてください。

③ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かっているときは、身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下します。その状態で、急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。そのため、お風呂から出る時は、ゆっくり立ち上がることを心がけましょう。降圧剤内服中の人は、特に注意が必要です。また、飲酒後は、血圧が下がると言われていますので、飲酒後の入浴は、避けましょう。そして、入浴前には水分を摂取しておきましょう。