

合縁～あいえん～

サンテールでの勤務年数・バイト2年を経て7年になりました。
介護職を選んだ理由は？・母親の影響です。

介護職員：實方 秋

最近暑さもやわらぎ秋らしく涼しくなってきましたね、季節の変わり目という事もあり一気に涼しくなり日中と夕方の温度差で風邪を引きやすくなってしまいう時期です。お出かけには1枚羽織るものがあるといいですね。



早朝や夜もかなりの冷え込みになってきています。そろそろ暖かいものが恋しくなってくるかもしれませんね。秋と言えば食欲の秋、読書の秋など〇〇の秋と表現されることがありますよね。皆さんが秋に食べたいおいしいものはなんですか？ちなみに僕は鍋焼きうどんが大好きです。心も身体もホカホカになります。



木々の葉も綺麗に紅葉し今年も田畑の実りがおいしい秋の深まりを感じる季節になってきます。お身体に気を付けてお過ごしください。

ご当地グルメ～香川編～



香川と言えば...うどんですがスイーツで有名なのがこの「おいり」♡
節目のお祝いや嫁入り時のお菓子だそうです。
カラフルで見た目も可愛いですよね。
「幸せ」のお菓子とされています。



おいりを持って他家へ嫁ぐことで「家族の一員として お入り(おいり)になります」
「心を丸くもって まめまめしく働きますので よろしくお願ひ致します」
という意味が込められています。

お知らせ

11月7日8日9日

11月14日15日16日

上記日程で、松ヶ丘中学校生徒たちの職場体験を予定しております。3日間ですが、子供たちが笑顔で実習を終えいろんなことを吸収出来るようにと考えております。ご協力お願い致します。



発行日 2023年 11月 1日

発行元 敬老園サンテール千葉

TEL 043-226-7500 第20号

ご入居者様紹介：長野県諏訪市出身

長野県は、タケヤ味噌が有名。諏訪湖もあり自然があふれるところで生まれたそうです。

昔は、スキーもお得意で運動神経が抜群。そして、頭もよく計算をすると職員は負けてしまいます。手先も器用で編み物も得意な面があります。時には、職員の手伝いなど、洗濯物と一緒にきれいに畳んでくれます。性格は、明朗活発。おやつの際は、目を輝かせて職員を積極的に見にくる様子が可愛らしく微笑ましい時間となっています。好き嫌いなく食べており、大好きなおやつはニコニコしながら食べております。週3回、デイケアサービスを利用しておりそこでも人気物。

長野県出身者の性格を調べてみました。長野県の女性は、真面目でしっかりしていて現実主義。そして、苗字も『小林さん』が一番多いそうです。

職員一同、小林様の素敵な笑顔にいつもパワーを頂いています。これからも思い出のアルバムを残していきたいと思っております。



機能訓練指導員

サンテールでの勤務年数：1年6か月

高野 智直

機能訓練指導員になった理由は？：病気になった家族のリハビリを自分がやりたかったから

すっかり秋らしい気温になり、昼夜の気温差が大きくなってきました。もうすぐ寒い冬ですよ～❄️
寒いと体の中ではどうなっているか知っていますか？

まず体温を逃がさないようにするため筋肉が収縮します。すると血管も細くなって血流が悪くなり、手足など抹消への血行に影響を及ぼし、より体が冷え、寒さを感じるのです。

ということは… 逆に考えると、抹消部分の血行を良くし、その上で熱を奪われにくくしてあげればいいわけです！
それでは具体的な運動ですが、「第二の心臓」と呼ばれているふくらはぎの筋肉を使った運動を行きましょう！

方法は、椅子に座ってかかとの上げ下ろしするだけ。
こまめにこの運動を行って、体の冷えを予防しましょう！



健康情報～看護より



その疲れ『寒暖差疲労』かも…

日本の今年の夏は、1898年の統計開始以降過去125年間で最も暑い夏になったそうです。11月に入り、段々と寒さが増してきました。本格的な冬に入る前のこの時期は寒暖の差が大きくなる時期です。この寒暖の差によって身体に様々な不調が起こってくる『寒暖差疲労』についてご紹介いたします。

《寒暖差疲労とは？》

私たちの体温は、自律神経によって調節されています。自律神経は交感神経（体温を上げる働き）と副交感神経（体温を下げる働き）からなりお互いに働きあっています。しかし、寒暖差の大きい環境にいるとそれに対応しようとするにより必要以上にエネルギーを消費してしまい疲労が蓄積します。

《寒暖差疲労によって起こる不調》

前日との気温差や1日の最高気温と最低気温差が5度以上あると身体に影響を与え不調がでやすいと言われています。

（身体的不調）体の冷え・眩暈・頭痛・腰痛・肩こり・顔のほてり・倦怠感

（精神的不調）食欲不振・睡眠障害・イライラや気分の落ち込み

《予防・改善のための対策》

- ・3食バランス良く食べる。冷たい飲み物は控え、常温以上の物を飲む。
- ・体を動かして体力維持、増進。
- ・調節しやすい衣服の工夫
- ・入浴はぬるめ（38℃～40℃くらい）⇒血流促進・リラックス効果が期待できる

・手首・足首・首の三首を温める⇒皮膚が薄く温まりやすい。温まった血液が効率よく全身に廻る



～医療情報個人票の更新について～

皆さまにご協力頂いている「医療情報個人票」ですが、今年度末（令和6年3月）に情報更新を致します。後日ご案内をさせていただきますので宜しくお願い致します。ご不明な点は看護までお声掛けください。