

のどかCommunication



Vol. 84 6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

住宅改修 施工事例

NEW!

アイズ介護用品では、住宅改修工事も行っており、基本的には工務店等への委託はしていません。高度な専門技術をもった職員が直接的に対応。委託しなくてもプロの仕事ができます。また、委託しない分、工事の着工も早くすることができ、費用も安くすることができます。(長期工事は除く。工事の規模や、水・電気回りの工事がある場合は、専門職を手配する場合があります。)

玄関、階段、脱衣場、1階・2階廊下一部、手すり新設

~Before~



~After~



対象者：63歳 女性

相談内容：若くして脊柱管狭窄症で苦しんでいる。階段を上る事や洗いの、掃除など、主婦として家事が出来なくて困っている。何回も転んでいて骨折までしてしまったが、まだ介助の手は借りたくない。住宅改修で可能な限り解決したい。限度額内で納めたい。

ご本人から十分に意見を聞くと共に、ご本人の動きや理想の位置確認を検証する。それに合わせ玄関、階段、廊下、脱衣場の手すりを施工する。完工後、アフターフォローで使用状況の確認を行ったところ、安心して家の中を移動でき、2階にも行けるようになった。主婦としての活動が出来るようになった事で、精神的苦痛も解消された。(写真：玄関、階段付近以外に廊下・脱衣場にも手すりを新設)

工事費(材料費等込)→19万円 ※相場価格 30万円前後

工事期間：1日(※実質5時間)

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

5月5日



子供の日は、かぶとを
被って写真撮影(*^-^*)v

5月12日



パズル完成!
日に日に
早くなっています!

5月19日



100歳のお誕生日会!
皆さんでお祝いました♪

のどかの家 熱海

5月10日



防災訓練!
災害時を想定して
避難しました(^-^)/

5月12日



母の日は皆でお祝い♪
ホットケーキを作り、
お祝いカードを皆さんに
お渡ししました(*^-^*)v



のどか6月&7月カレンダー



6

のどかの家沼津

5日(水) 田沢医院全体往診

16日(日) 誕生日会



28日(金) 施設勉強会

のどかの家熱海

2日(日) 誕生日会



13日(木) ジャカランダ見物

15日(土) 誕生日会



16日(日) 父の日



7

のどかの家沼津

8日(月) 田沢医院全体往診

15日(月) 夏祭り



20日(土) 花火大会

28日(日) 施設勉強会

のどかの家熱海

7日(日)



26日(金) 運営推進会議

(日程未定) 伊豆海の郷夏祭り
フルーツ演奏会

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

空室のお知らせ

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

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 進士

申込受付中



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ゼリー屋、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!

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

申込受付中



ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

管理栄養士による

今月のテーマは・・・

健康のお話 体内リズム

毎日、朝余裕をもって起床し、朝、昼、夜と3食なるべく同じ時間で食べ、早めの就寝を心掛けていますか？人間は約24時間周期の体内リズムを持ち、昼は活動的に、夜は休息モードになるというシステムが存在します。体温や血圧、各種ホルモンの分泌にも約24時間のリズムがあり、免疫や代謝までもが体内リズムの影響を受けています。ですので、そのリズムに合わせた生活をする事がとても重要になってくるのです。

朝に太陽の光で整う体内リズム



私たちには、体内時計の“時刻合わせ”をする機能が備わっています。最も影響力の大きな因子は光です。起きて太陽の光が目に入り、その刺激で体内時計はリセットされ、次の24時間が始まります。逆に変な時間に強い光を浴びると体内時計も乱れ、眠れなくなったりすることもあります。

朝食を食べることで更にリズムが整う



現代では、朝時間がなくて食べる習慣がないという人は約3人に1人います。光の次に食事でも体内リズムの調整に作用すると言われ、特に栄養バランスの整った食事の刺激が良いと言われています。朝食抜きといった生活リズムの乱れが眠りの問題、ひいては心と身体の状態を左右することになるので、朝しっかり食事を摂りましょう。



眠くなったらちょっと昼寝



体内時計によって昼は活動的になるという周期が作られますが、昼過ぎに眠気を感じるようなら、我慢せずに昼寝をする方が、その後の活力アップに繋がります。ただし、長く寝すぎると目覚めが悪くなってしまうので、30分以内の昼寝が望ましいようです。

いったん寝る前に体温を上げる



習慣的な運動を行う人は、そうでない人と比べると寝つきが良いとされています。睡眠と体温は連動していて、深い眠りを得るには体の中心部の体温を下げる必要があるのですが、運動によっていったん体温を上げておくと、就寝時の体温との落差が大きくなり、眠りに入りやすくなるのです。また、入浴で体温を上げても、運動と同様の効果が得られます。

夜は体をリラックスさせる



寝酒、喫煙、カフェインの摂取は好ましくありません。寝酒をすると寝つきが良くなるのを実感する人は多いですが、眠りは浅くなってしまいます。煙草に含まれているニコチンは比較的強い覚醒作用があり、カフェインの覚醒作用も周知のとおりです。最近の研究ではブルーライトの刺激が合わさるとメラトニンの分泌が遅れ、更に寝つきが悪くなるということも分かってきました。

心身の健康に様々な影響を及ぼす生活リズムを整え、
ストレスに負けない健康づくりを始めましょう



のどかの お知らせ

のどかから
6月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス函南からのお知らせ

☆空き情報☆

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	△	×	△	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	×	×



紫陽花の花が映える季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。在宅での生活を継続できるよう、買い物や調理、入浴等のサービスも提供しています。これから暑くなっていくので、水分をしっかりと摂り、熱中症にならないようヘルパー一同、お客様の体調に配慮しながらサービスを行っています。お気軽にご相談下さい!(^ ^)!



管理者 林蘭世

アイズ介護用品より お知らせ

RT.2 (アールティーツー)

注目商品はこちら!

ロボットアシストウォーカー
電源：リチウムイオンバッテリー
重量：9 kg

ポイント!

- ① 疲れた時は座って休憩
- ② ワンタッチ折りたたみ機能(折りたたみ時幅 26 cm)
- ③ 軽々持ち運び
- ④ ハンドル高さ調節 6 段(72.5/75/77.5/80/82.5/85)
- ⑤ コンパクトバッテリー連続 4 時間歩行可能
- ⑥ 登り坂でも自動的にパワーアシストが働き、楽にのぼれる
- ⑦ 下り坂では自動的にブレーキが働き、適度に減速
- ⑧ 傾いた道では、ハンドルを取られることなく安定して進める
- ⑨ 坂道で手を離すと自動的に停止



レンタル価格 (1割負担)

700円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

身体機能や使用環境にあわせて調整

細かな設定
各4段階で組み合わせは64通り

アシスト	弱	強
ブレーキ	弱	強
速度	遅	速

ボタン操作で簡単設定

声でもアシストおしゃべり機能

おつかれさまでした。
急斜面です。注意して下さい!
今回の歩行は00mでした。

速度を検知すると自動ブレーキ

ググッとブレーキ

速度超過を検知すると自動的に減速ブレーキ、転倒を防止します(制限速度の値は調整可能です)

編集後記

5月後半は、異例の真夏日が続きました。運動はしておらず、汗もかいていないのに、熱中症のような症状が出た日がありました。「スポーツドリンクを沢山飲んで、冷えピタを常備していなさい」と母に言われました(笑) これからどんどん気温が上がっていきます。皆さんも熱中症にならないよう、気をつけましょう!(noa)

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 丸の内沼津ビル1階
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アーピアエンドウA 201
TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992

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 静岡県沼津市新宿町 16-5 まるやビル1-B
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

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・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243