

のどかCommunication



Vol. 87 9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

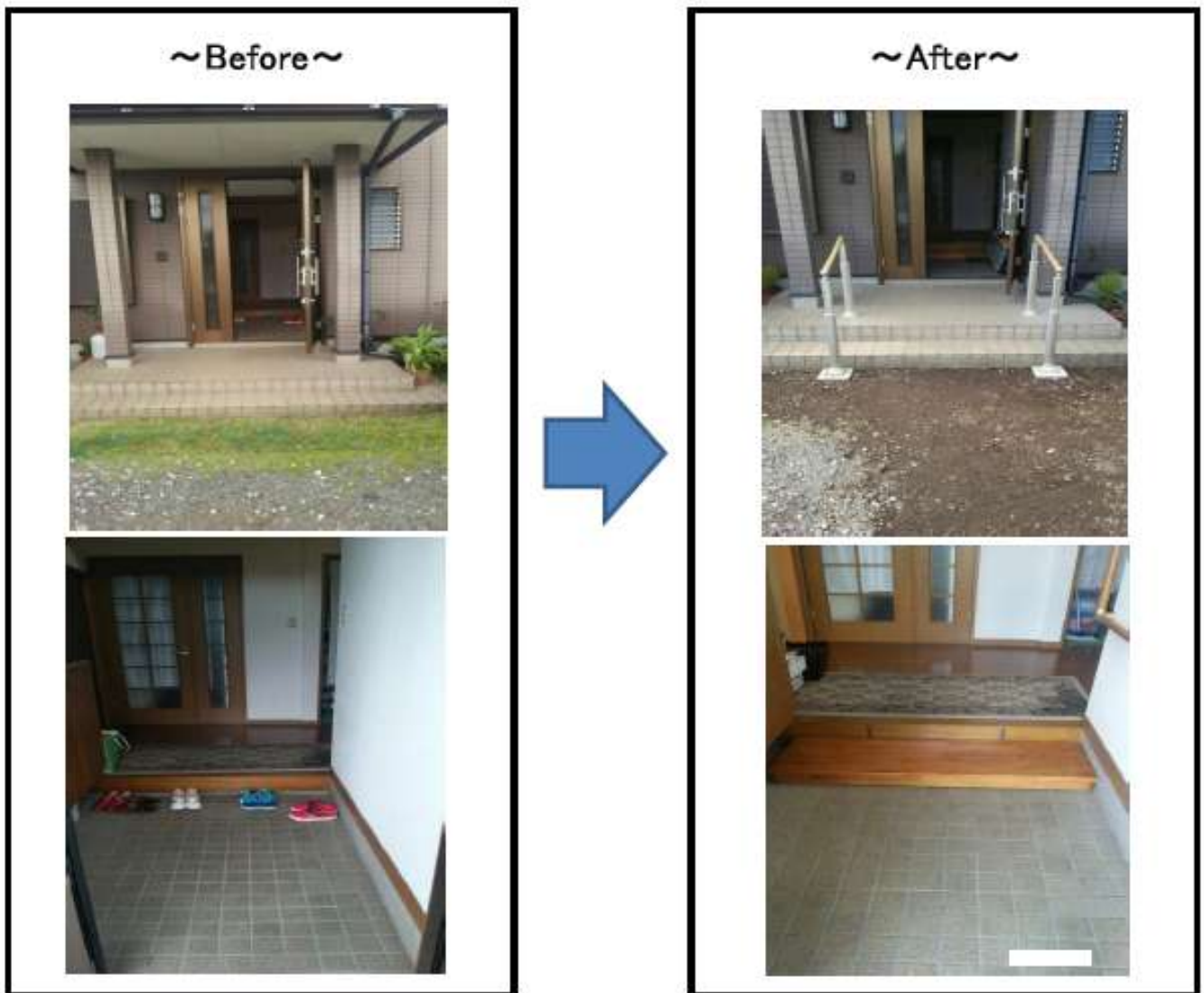
のどか トピックス

アイズ介護用品の

住宅改修 施工事例

アイズ介護用品では、住宅改修工事を行っており、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。

玄関ポーチ手すり、段差解消、手すり設置工事



相談内容：入院中でリハビリを受けていて、退院後に自宅に帰るのに、家の中は生活環境が整っているが、家に入るまでの玄関回りをなんとかしたい…

75歳 男性



⇒退院時にご本人の状態を十分に確認。玄関外の段差解消として手すりを設置し、玄関内には上がり框(かまち)の解消として「ステップ台+手すり」を設置。
(この規模の工事内容でも住宅改修の上限金額を大きく下回ることができます。)

工事費(材料費等込)→16万円 ※相場 約21万円

工事期間：2日(コンクリート打設後養生期間含む ※実質工事1日)

のどか写真館

のどかの家 津 沼
のどかの家 熱海 沼から

のどかの家 津 沼

8月15日



この日は、誕生日パーティーをしました!
HAPPY BIRTHDAY!

8月17日



夏と言えば花火!
この日は、皆で外へ出て
花火を楽しみました。
パチパチと綺麗に光る
花火を見て
とっても心が和みました(^.^♪

のどかの家 熱海 沼

8月1日



今日は夏祭り! サマーショートボランティアでやってきた
中学生の子と一緒にかき氷や綿菓子を食べたり、
おもちゃ掬いや盆踊りをしました(^o^)/

8月12日



ビンゴ大会をしました。
職員と一緒に挑戦(*^^)v
当たった方には昔ながら駄菓子のプレゼント!
おめでとうございます!




のどか9月&10月カレンダー



9

のどかの家沼津

4日(水) 田沢医院全体往診

10日(火) 誕生日会 

13日(金)


防災訓練

15日(日) 敬老会

25日(水) 施設勉強会

のどかの家熱海

1日(日) 地域防災訓練

10日(火) 誕生日会 

16日(月) 敬老会 

27日(金) 運営推進会議

日付未定：訪問美容室

のどかの家沼津

7日(月) 田沢医院全体往診

15日(火) 誕生日会 

20日(日) お楽しみ会

28日(水) 施設勉強会

31日(木) ハロウィンパーティー 

のどかの家熱海

3日(木) 誕生日会 

12日(土) 地域の秋祭り

日付未定：運動会、
フルーツ演奏ボランティア

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^●)
イベント時の
施設見学がオススメ!



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?



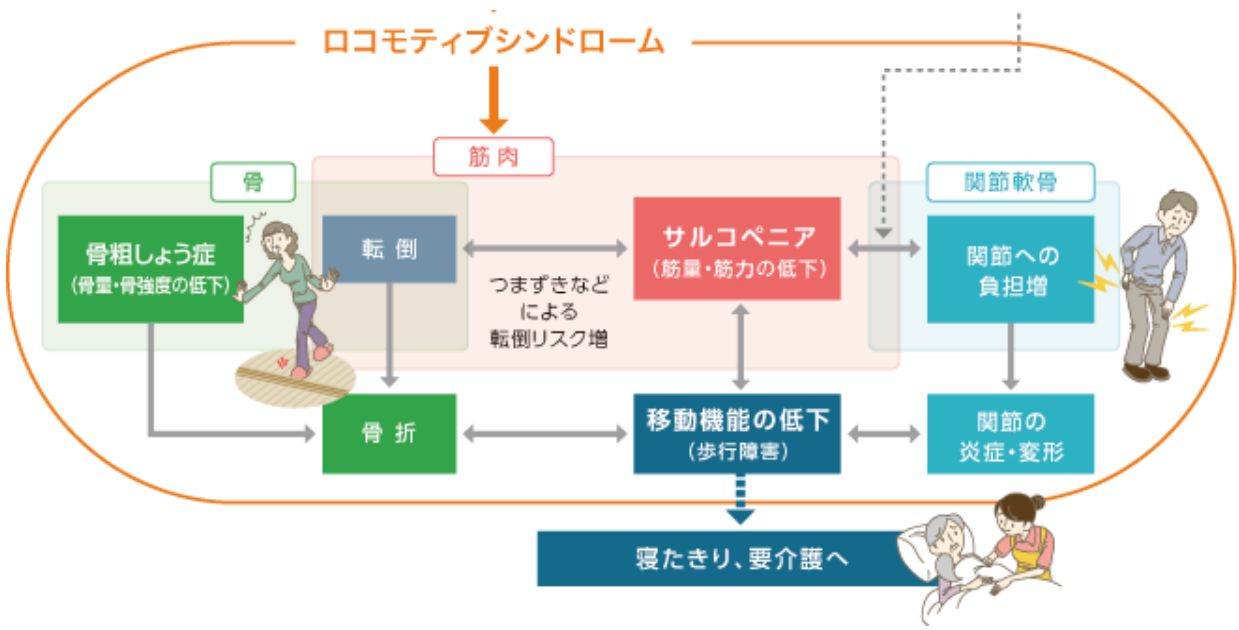
健康のお話 ロコモティブシンドローム

超高齢社会になり、更に高齢化が進む今、介護の必要なく、自力で日常生活を送ることができる健康寿命を、出来るだけ伸ばすことが社会的な課題となっています。特に、介護や寝たきりに繋がる大きなリスクファクターとしてロコモティブシンドロームに注目が集まっています。その予防には運動だけでなく、栄養面でも対策が必要になります。

ロコモティブシンドロームとは



高齢になると関節や脊椎の病気で膝や腰の痛みが生じたり、骨がもろくなって骨折することがあります。このように筋肉や骨、関節等のいずれか、または複数か所に障害が起き、歩行や日常生活に支障を来して要介護になるリスクの高い状態になることを、ロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。



ロコモ予防のキーポイントは筋肉

ロコモは体の運動器の障害がバラバラに起きて進行するのではなく、骨・関節・筋肉などで起きた障害が他の機能の障害へと連鎖して進んでいくと考えられています。予防対策には骨、関節のケアが注目されていますが、運動器障害の改善には「筋肉」が重要な働きを担っています。

筋肉アップに必要なものは



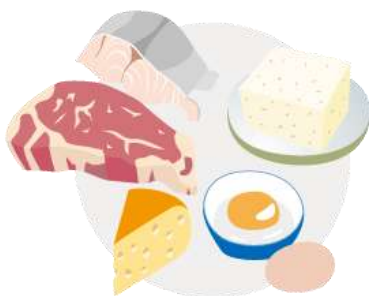
運動

休息

栄養



筋肉は運動だけでは消耗して筋力が低下し、栄養だけでは霜降り肉の様な状態になってしまいます。つまり、**運動**、**睡眠休息**、**栄養**が大切なのです。毎日の食事では、筋肉に効果的な動物性たんぱく質をしっかりと摂ることを心掛けましょう。たんぱく質の吸収を高めるビタミン B6 も一緒に摂れるといいですね。この3点を取り入れることを意識し、ロコモを予防していきましょう！！



たんぱく質



ビタミン B6



のどかの お知らせ

のどかから
9月のお知らせです。

のどか居宅介護支援事業所函南からお知らせ

私達の仕事は対人関係が全てです。
普段、気を付けている5のSをご紹介します。

整理・整頓・清潔・清掃・躰。

毎日、丁寧に実行し仕事の品質管理を行っております。

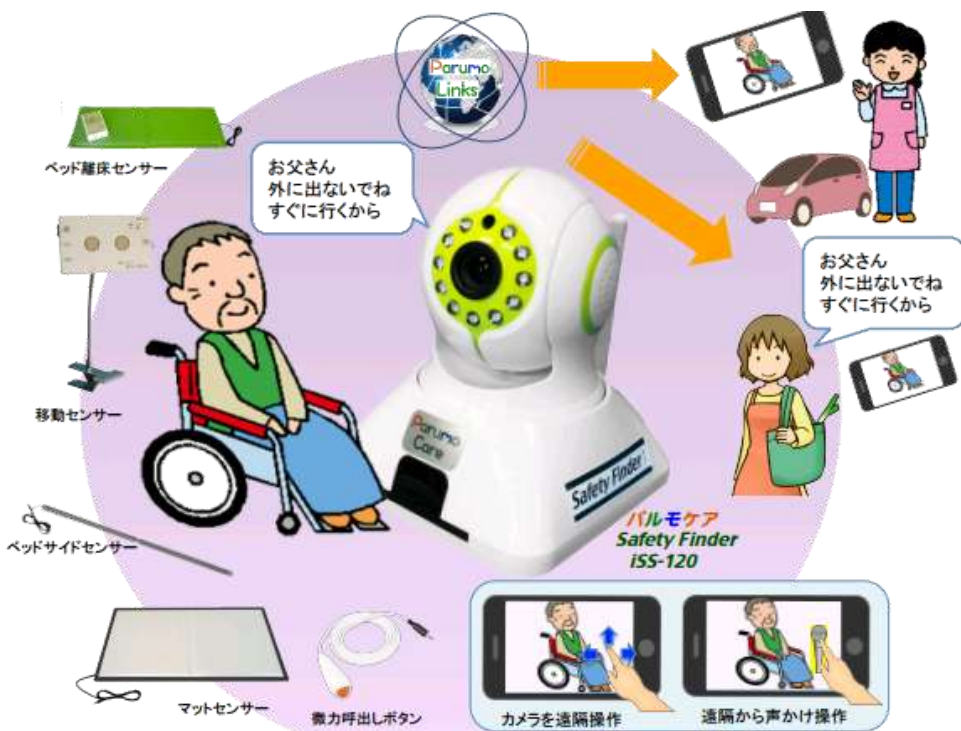


管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

パルモケアシステム

介護保険適用
認知症老人徘徊感知機能



- ① 見守りセンサーの変化をインターネットでスマホに通知
- ② スマホ操作で即座にカメラ映像が見れる
- ③ スマホでカメラを360度回転。部屋の隅々まで映像確認
- ④ 遠隔のスマホから、声掛けができる
- ⑤ 離れていても見守れる、見守りホットライン

併用利用にオススメの

「HITOCOCO」

も取り扱っています！

デモンストレーションも承って

おりますので、是非お気軽に

お問い合わせください。

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

レンタル価格 (1割負担)

450円/月

編集後記

今月の表紙の花は、「チョコレートコスモス」です。皆さま御存じですか？チョコレートの様な香りが特徴です。品種としては、「キャラメル・チョコレート」「ストロベリー・チョコレート」などがあるようです。聞いているだけで美味しそうですね！野生では絶滅してしまったようですが、管理された公園やフラワーガーデンなどでは見れたりするようです。1度は、お目に掛かりたいですね。(A)

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 むすび沼津ビル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