



きょうどうだより



医療生協さいたま ケアセンターきょうどう



川口市木曾呂 1347 番地

TEL 048-296-4973



2026年 特別号



年頭の挨拶

2026年の年頭にあたり新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より当法人・介護福祉サービスをご利用いただき、心より御感謝申し上げます。

医療生協さいたまの理念は「人が人として大切にされる社会をめざし保健・医療介護事業と運動をとおして様々な人たちと手をつなぎあい平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくりまします」とあります。この理念のもと、「住み慣れた場所で尊厳ある在宅生活を続けられる」をミッションとして、利用者様一人ひとりの生活に寄り添い、生協 10 の基本ケアを根拠としたケアの取り組みを継続しております。

国は 2026 年は介護と医療の連携強化を重要政策として位置づけております。今年度、ケアセンターきょうどうでは医療・介護のさらなる連携強化をすすめて参りました。今後も法人内外問わず医療・介護の垣根を越えた多職種連携・チームケアを推進し、利用者様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、職員一同、サービスの質向上に引き続き努めてまいります。

ケアセンターきょうどう 所長



居宅

新年あけましておめでとうございます。昨年は、オレンジカフェやフードパントリー、学習会などを通じて、地域の皆さまと温かいつながりを築くことができました。

本年も、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、心を込めて支援してまいります。

居宅介護支援事業所管理者

虹

新年あけましておめでとうございます。昨年は、訪問看護にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

本年も自立支援や尊厳を大切にしたかわりを心掛け、多職種と連携を取りながら、安心して在宅で過ごせるように努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。

訪問看護ステーション虹 管理者

いぶき

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、私どもの訪問介護、定期巡回サービスをご利用いただき誠にありがとうございました。職員一同、皆様の暮らしに寄り添い、安全で安心、そして楽しく過ごせるよう支援を心がけて参りました。本年も変わらぬ思いやりと誠意をもって、一人ひとりに合った支援を提供して参ります。皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

ヘルパーステーションいぶき 管理者



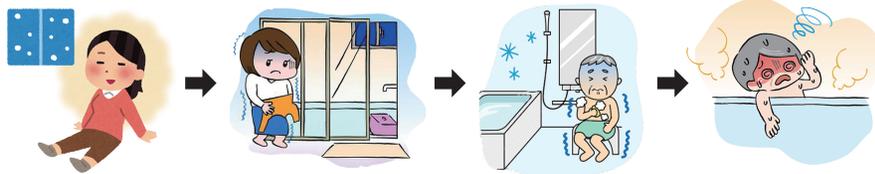


ヒートショックを予防しましょう



ヒートショックは、急激な温度変化によって血圧が変動し、体に大きな負担がかかる現象です。適切な対策を講じることで予防が可能です。

- 脱衣所と浴室を温める：暖房器具の使用や浴槽の蓋を開けてお湯をはり、脱衣所や浴室を温めます。
- 湯温と入浴時間に注意する：お湯の温度は38～40℃程度のぬるめのお湯につかることが推奨されます。入浴時間は10分程度を目安にし、長湯に気を付けましょう。
- 入浴前後に水分補給：コップ1杯ずつの水分補給がお勧めです。
- 体調に合わせた入浴：食後すぐや飲酒後の入浴は、血圧低下を招きやすいので避けましょう。また体調がわるい時、睡眠薬などの服用をしている時の入浴は避けましょう。



訪問看護ステーション虹

ちよこつと体操

おいしい物を食べるのが好き！という人は多いと思います。

【食べる楽しみ】それは生きる喜びにもつながります。

皆さんは『オーラルフレイル』という言葉は聞いたことがありますか？オーラルフレイルとは、お口の機能が弱ることです。オーラルフレイルの始まりは、活舌が悪くなる、食べこぼしが増える、むせる、噛みにくくなった、口が渇くなど、些細な症状です。オーラルフレイルを予防するには・・・

①口の中を清潔に保ちましょう

毎食後の歯磨きや入れ歯の手入れの他に、舌も磨くようにしましょう。

②口の機能を保ちましょう

口の機能を保つには、唇や舌、頬やのどを鍛える必要があります！

口の渇きは、だ液の量が減っているかもしれません。唾液には様々な働きがありますが、そこはまたの機会に・・・

お口を体操して
唾液の分泌を
促しましょう

『パ・タ・カ・ラ体操』

『パ』唇を開け閉めする力を強くします

『タ』舌全体の力を強くします

『カ』舌の奥の力を強くします

『ラ』舌の先の力を強くします



もっと詳しく知りたい！ちょっと気になるので話を聞きたい！などあれば、お気軽にご相談ください♪

訪問看護ステーション虹

編集後記

2026年は午年（うまどし）。昔は「馬は福を運ぶ」と信じられ、旅の安全を祈る象徴でもありました。今年も皆さまに多くの福が訪れますようお願いを込めて、本号をお届けします。

訪問看護ステーション虹

