



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



川口市木曽呂 1347 番地

TEL 048-296-4973



2026年 8月号



みぬま・きょうどう介護職員交流に参加!!

6月に老健みぬまでの介護交流会に2日間参加してきました。施設での取り組み、どのようにご利用様が過ごされているかを見させていただき、訪問介護への繋がる方法などを学びました。

ご利用様はお話をされたり、運動されたりと職員の方々も一緒に楽しまれており、



特に足腰の運動に力を入れご利用様の持っている力を十分に活かしながら取り組まれています。車椅子での生活が多い中、椅子に移り直して食事をしたり、ご自分で立ち上がる方への出来る取り組みや体の状況に合わせた支援を見させていただきました。交流会を通じて今後も相談、連携できる絆が深まりました。

ヘルパーステーションいぶき



暑い夏がやってきました

☾ 体温が下がると眠れる！

眠れると熱中症予防にもつながります。

体の熱を外へ逃がし体温を少し下げることで自然に眠りにつきます。しかし、夏の夜は暑さや湿気で熱が逃げにくく、体温が下がりません。

そのため😞なかなか寝つけない☾夜中に目が覚める🏃ぐっすり眠れないといった睡眠不足につながります。睡眠不足になると、体温を調節する力が低下し、日中も熱中症になりやすくなります。

🌿 **快適に眠るポイント**としては、エアコンを上手に使い、室温は28℃以下、湿度は60%以下を目安にしましょう。体温が下がりやすくなり、ぐっすり眠れて、熱中症予防にもつながります。

熱中症予防と睡眠不足、どちらも予防していきましょう。

訪問看護ステーション虹



ちょこっとレシピ

♥夏バテ防止にはオクラのネバネバが最高♥

オクラの煮浸し

材料 ・オクラ 1 ネット ・塩 適量 ・麺つゆ 50cc
・水 150cc ・かつお節 適量



◎ネットごと塩をふり板摺りをし水で洗います。オクラの額をとり、オクラに爪楊枝で数カ所穴をあけます。深めの耐熱皿に水、麺つゆを合わせオクラを入れ、ふんわりラップをかけます。

電子レンジ 500Wで1分半かけます。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

食べるときにかつお節を入れて出来上がりです。

温かいのも美味しいですよ。疲れやだるさ、食欲不振にも最高の食材です。



ヘルパーステーションいぶきサービス提供責任者

知ってますか？笑いヨガ

6/16(火)オレンジカフェで笑いヨガが開催されました。参加者は和やかな雰囲気の中で呼吸法と簡単な表情運動、リズムカルな笑いのエクササイズを体験。最初は照れた様子の方も、講師の「間違っても平気」「認知症を笑い飛ばしましょう」といった掛け声に次第に自然な笑顔が広がり、会場には明るい笑い声があふれました。参加された方からは「体もほぐれて気持ちが軽くなった。」「今までで一番楽しかった、また参加したい。」といった声が寄せられ、交流の輪が広がる充実した時間となりました。今後も気軽に参加できるプログラムを企画しています。初めての方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。



ケアセンターきょうどう居宅介護支援専門員

編集後記

自宅で腸活！現代でも日本の家庭に欠かせない伝統食であり、植物性乳酸菌が豊富で栄養価が高い健康食品として再注目されている、ぬか漬け。忙しい時、お茶漬けだけでも、ぬか漬けがそばにあれば心を豊かにしてくれます。しかしながら「ぬか漬けはハードルが高いわ～」と言う方に「パンとビールで作る、パン床漬け」をご紹介します。冷蔵庫に入る程度のタッパー（Ziplocフリーザーバッグでもよし）と食パンとビールがあればオッケー！ 細かくちぎったパン一斤に塩大さじ3杯入れ、ビールを少しずつ注いで、ぬか床に近くなるまで揉んでいきます。



程よい粘度になったら、パン床の完成です。お好きな野菜を入れましょう。

1日おけば出来上がり。お好きなビールで楽しんで下さい。

追記…私は、きゅうりのパン床漬けが好き♥

ケアセンターきょうどう居宅介護支援専門員

