



# ふれあいの森 介護ショップ

平成27年10月

【営業時間】 9:00～18:00  
【定休日】 日/祝祭日  
【電話番号】 0224-61-0721

数多くの福祉用具の商品が、毎日の暮らしの中で活躍していますが、福祉用具の利用者様のニーズも年々高まり、大変、多様化して参りました。私たちは、福祉用具を専門に取り扱う事業所として、常に介護をする方、される方々が求めておられる「安全」、「安心」、「介護環境の配慮」を心掛け、日々の業務に取り組んでおります。そして、介護に携わる全ての方々が数多くの福祉用具を通じて、日常生活をもっと快適に、生きがいを持った暮らしの実現に向けて、より安心できるパートナーとしてお役に立てますよう、しっかりと支えさせていただきます。これからもふれあいの森を宜しくお願い致します。



## あったかグッズのご紹介



### やわらか湯たんぽ

就寝時に手足が冷えて寝付けなかったり目覚めたりそんな経験ありませんか？電気毛布まで必要ないけど手足を温めたい方にはちょうど良い電気ゆたんぽ。15分の充電時間で約8時間ぽかぽかです。

¥ 3,888 (税込)

### うらもこサポーター

裏地がボアになっている膝を保温するサポーターです。伸縮性がある生地からくるほどよいフィット感！足首まで下げればレッグウォーマーにもなります。

¥ 540 (税込)



### ★お手軽レシピ



### 冷え性予防・食欲増進

### 鶏ひき肉のワンタンスープ ♪♪

#### 材料(2人分)

- 鶏ひき肉 100g
- 溶き卵 1/4個
- 小麦粉 小さじ1
- 醤油・こしょう 少々
- ワンタンの皮 10枚
- 白菜 60g
- 春雨 (乾燥) 10g
- 万能ねぎ 適量

#### 【A】

- 水 500cc
- 中華だし 小さじ1/4
- 塩・こしょう 少々
- 醤油 小さじ1/2

- (1) ひき肉に卵、小麦粉、しょうゆ、こしょうをよく混ぜ合わせて10等分し、ワンタンの皮で包みます。
- (2) 白菜はせん切りにし、春雨は湯でもどします。
- (3) 鍋でAを温め、(1)、(2)を加えてひと煮立ちさせます。
- (4) しょうゆとこしょうで味を調えて器に盛り、きざんだ万能ねぎをのせます。



# かぜ・インフルエンザを予防しよう！

朝晩が肌寒くなり、風邪やインフルエンザの流行に気をつけなくてはならない季節になってきました。

風邪やインフルエンザにかかる患者さんは、1日の寒暖の差が大きくなる10月末～11月の秋深まる時期から急激に増加します。季節の変わり目は、寒暖の差が大きく空気も乾燥するため、感染しやすい時期なのでしっかりとした対策が必要です。

## 予防のポイント！



### 1. 外出後の手洗いうがい

うがいや手洗いは咽頭粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。外出先から帰宅した際は、こまめにうがい・手洗いを行いましょう。

### 2. 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18～20℃。身体を冷やすと免疫力が低下して、風邪を引きやすくなります。さらに、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、**十分な湿度(50～60%)**を保ちましょう。

### 3. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

### 4. マスクの着用

マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけるとより効果的です。



### 5. 流行前のワクチンの接種

インフルエンザに関しては、ワクチン接種もあげられます。インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。インフルエンザの流行は12月下旬～3月上旬が中心になるため、**12月中旬までに済ませた方がよい**とされています。

## 介護の負担軽減について 移乗ボードを使った移乗方法



ベッド・車椅子・ポータブルトイレなどの間の移乗を、ご利用者が座ったままで行っていただける移乗用具です。

立ったり座ったりといった上下運動や立位での方向転換を省くことで、転倒事故を未然に防ぐ効果があります。ご使用方法は、ベッドと車椅子の間に「スライディングボード」を渡し、お尻を乗せて、移乗先へとお尻を滑らせます。ご利用者の状態や慣れによっては、「スライディングボード」を使いお一人で移乗していただくことも可能です。



床ずれなど、皮膚トラブルのある方の場合は、布製の「スライディングシート」との併用が有効です。「スライディングシート」は、低摩擦素材を使用しているため、お尻を滑らせたときの摩擦が少なく、また、身体の大きな方でも少ない力で移動できます。



ベッドと車いすの間隔が広い場合の移乗に最適



介護保険レンタル対応商品  
月額料金 100円

購入料金

ご相談ください。

「ふれあいの森」へお気軽にご相談下さい。