



何か最新 若返った 気がするの〜

# ベストケア

介護の暮らし応援

発行/北条市辻610番地15  
ベストケア株式会社  
印刷/東予希望の家

## 食中毒予防

### 手洗いの徹底と 調理器具の消毒を

ヘルパーさんが、梅雨に最も気を 使うのが食中毒の予防。基本の手洗 いにはマニュアルがあります。

- 流水で石鹸をつけて30回以上 よく洗う。
- 指の間や指先もていねいに。
- 両手のひら→指の間→甲→親指 →小指→手首の順に。

小指の側面と 親指の付け根は 洗い残しが多い ので特に気をつ けます。



また、まな板・ 包丁は、熱湯消毒やアルコールで除 菌。ふきん等はこまめに洗ってよく 乾かすことが大切です。

魚を調理する時 は、キッチンペー パーなどを敷くと 後片付けも簡単で、 菌も残りにくくな って便利。

どうしても、食べ残しを冷蔵庫へ というお年寄りも多いので、この時 期は酢を使った調理が重宝します。 梅干しを調味料として、和え物や煮 魚などに使うのもお勧め。紫蘇や梅 には菌の繁殖を抑える作用がありま す。でも、冷蔵庫は魔法の箱ではあり ません。やはり食材は早めに食べ 切る、庫内を清潔に保つなど、注意 が必要です。

冷凍食品を解凍する時は、電子レ ンジで。冷凍庫から出して常温で解 凍すると菌が増える恐れも。

# 梅雨を快適に

梅雨時、不快指数が増すと、頭が重い・体の節々が痛いなど不調を感じる方も多いようです。そこで、簡単にできるストレッチで少しでも軽快に。また、部屋の除湿や食中毒に気をつけて梅雨を快適にのりきりしましょう。



### 肩

左右交互に 上げ下げ。 動作を大きく、 10~15回。



### 首筋



両手を後ろで組み、息を吸いなが ららひじを開き、胸を張ります。

### 2



息を吐きながらひじをすぼめ、 前に倒して5~6秒保ちます。 3~5回くりかえし。

### ひざ

壁に向かって 両足を前後に 開いて立ち、 前のひざを 曲げ、後ろの 足を伸ばして 上体をそらし ます。足を かけて10回 ずつ。



## 不調を軽減

血行を良くして気分すっきり!

リウマチなどを患った方は雨の 日の前に痛むという話を耳にしま す。気圧が下がると、副交感神経 が緊張し痛みを感じやすくなる、 関節の中の圧力が相対的に高くな った膨らみ痛みとして感じる等、 諸説あるようです。 気象と体調の関係は明らかでは ありませんが、梅雨時、なんと なく不調という方が多いのは事実。 首筋や関節周辺の血行を良くして リフレッシュ。重た〜い気分を撃 退しましょう。

## 湿気をとる

話題の炭パワーには 防カビ・防臭効果も!



実用的なものから素敵なアレンジまでいろいろ

炭には、湿度を調整す る効果があるということ で、「竹炭館」の松岡社 長に生活への取り入れ方 を教えて頂きました。 部屋の防湿に最も効果 的なのが敷き炭で、一坪 当り30kgの炭チップを床 下に敷くというもの。温 度や湿度を半永久的に調 整、シロアリ予防にもな



飾りやすい型付けタイプも

ブなどのいやな臭いを軽 減。浴槽のカビも防いで くれるそうです。 (取材協力) 癒しの炭華 竹炭館 松山市紅葉町5の7 29 9 4 6 1 1 4 5 4



また、炭を作る時にで きる竹酢液を入浴剤とし て使うと、血行がよくな り温泉気分の上に、バイ

## 北条

早急の訪問介護 完全バックアップ



■訪問介護事業 (ホームヘルパー)

1Fに りんご薬局併設

住所/北条市辻610番地15 TEL/089-960-2525

## 山越

介護のことなら 全てお任せ下さい



- 居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)
- 訪問介護事業
- 通所介護事業
- 福祉用具貸与事業
- 2級ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101

## 石井

「つぎも楽しみ!」 そんなデイサービスです



■通所介護事業 (デイサービス)

2Fに学習塾のably (エイブリー) 併設

住所/松山市東石井町694番地 TEL/089-914-8880



デイサービスセンター リハビリ型デイサービス 体験してみませんか? **1日無料体験募集**

居宅介護支援事業が、北条から松山に移転しました。 新事業所番号3870103219

業務内容 訪問介護・通所介護 福祉用具貸与 住宅改修 **ベストケア株式会社**

平成15年度 第1回  
ヘルパー研修開催

# 排泄の介助まかせて

## 介護保険の改定も研修



「の二つのテーマで研修が行われました。平成15年4月の介護保険改定にともない、利用料・サービス内容も大きく変わっています。ヘルパーさんからもたくさんの疑問や質問が飛び交い、今後の対応等を確認。改めて「サービスの質」の間われる時代となったことを痛感させられました。

続いての「排泄について」では、排泄の仕組みや、人間のバロメーターであるという講義があり、介助時の注意の実際指導が行われました。少しでも体を動かせる場合はトイレでの排泄を促すことが自立につながります。トイレ環境の整え方やポータブルトイレの介助ポイント等、体

平成15年度第1回ベストヘルパー研修会が、4月22・24日、ベストケアデイサービスセンター山越と、北条ふるさと館で開催されました。今回は、山越に35名・北条に70名が参加し、「介護保険の改定について」「排泄について」の二つのテーマで研修が行われました。

平成15年4月の介護保険改定にともない、利用料・サービス内容も大きく変わっています。ヘルパーさんからもたくさんの疑問や質問が飛び交い、今後の対応等を確認。改めて「サービスの質」の間われる時代となったことを痛感させられました。

続いての「排泄について」では、排泄の仕組みや、人間のバロメーターであるという講義があり、介助時の注意の実際指導が行われました。少しでも体を動かせる場合はトイレでの排泄を促すことが自立につながります。トイレ環境の整え方やポータブルトイレの介助ポイント等、体



の状態に応じた介助のコツを学びました。また、介助時の「失礼しますね」などの声かけ、羞恥心をやわらげるための配慮など精神面でのケアの重要性も再確認。安心して利用してもらうために、衛生面

# ヘルパーさんのレシピ

## ゆでなすと豚肉の冷菜



旬の野菜は栄養価が高いの、手軽に美味しく!



### 材料

- なす 1個 ■豚もも薄切り 20g
- 調味液 しょうゆ大1・酢大1・砂糖小1弱
- 生姜、ねぎ、にんにくのみじん切り少々
- 七味とうがらし、小ネギ 少々

### 作り方

- 1 なすはへたを取ってシマ状に皮をむく。たて半分に切り、5mmの薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
- 2 洗ったなすに、塩、酢を少々加え、1を入れて茹でる。しんなりしたら冷水に取り、水気を取る。
- 3 調味液であえて、小ネギをちらす。

## べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

### 「足のだるさやむくみは どうすれば軽くなる？」

仕事や突然の外出で普段よりたくさん歩いた日は足がむくんだり、体がだるくなったりします。そんな時は足湯をしてみては？ 癒しブームで人気を呼んでいる道後の足湯・手湯に行くのもいいですが、自宅でも簡単にできます。

まず、お湯を沸かし、深めのバケツなどにお湯を入れ、水不足を少し熱め、四三度くらいに調節します。

仕事や突然の外出で普段よりたくさん歩いた日は足がむくんだり、体がだるくなったりします。そんな時は足湯をしてみては？ 癒しブームで人気を呼んでいる道後の足湯・手湯に行くのもいいですが、自宅でも簡単にできます。

まず、お湯を沸かし、深めのバケツなどにお湯を入れ、水不足を少し熱め、四三度くらいに調節します。

そばにお湯を入れたポットも用意しておきます。そして、ひざから下をお湯につけるだけ。しばらくしてお湯の温度が下がってきたら、ポットのお湯を足し、今度は四四五度にし、今度は全身浴ならばと入れない温度ですが、足だけなら大丈夫。

お湯の中に足をつけたら、そのままじっとしているのではなく、足踏みをしたり、足の指を開いたり閉じたりといろいろ動かしてみよう。筋肉が収縮することによって静脈のポンプ作用が促進され、血液の流れがよくなり、足のだるさや痛みがなくなり、楽になります。これは足に静脈瘤のある人にも効果的です。

また、麻痺などのため、足が動かなくてむくんでいる場合には、重力の力を利用して足先から体の中心へと血液の流れがながされ、足のむくみが減りやすくなります。

## スタッフの オススメ ヘルシー&和風モダン



今年3月、古三津から移転オープン。16年来の変わらぬ味に、熱烈なファンの多いお好み焼き屋さんです。肉や野菜は国産にこだわります。

特に、寒い地方の巻きのしつかりしたキャベツは味が全然違うのだそう。人気の広島風お好み焼きは、そんな野菜たっぷりでもヘルシー。日頃ちょっと野菜不足？ という方にもお勧めです。

モダンな和風の広々とした店内。6人でゆっくり囲めるテーブルは、家族連れにも好評です。駐車スペースはなんと25台も!!

## 想いの宝箱

立岩街道 垣添 悟さん (82)



北条市立岩は、今でこそ市の中心から車で数分の距離ですが、昭和の始め頃は、荷馬車で行って一日かかる山中でした。「おかげで家内には名前が二つあるんですよ」なんでも立岩市出身の奥様が生まれた時、お父様が役場に名前を届けに行く途中、あまりの道中の長さに名前を忘れ、役場の人が勝手に命名。戸籍上の名前と本名ができてしまったのだとか。

今でも緑の残る地区ですが、当時はまさに自然の宝庫。山

には猪、狸、兎などなど、なみに狸はあまり美味しくないかったとか。現在北条市にリリーのある辺りではホトトギスがよく捕れ、肺病に効くと高値で売られていたりしました。垣添さんが生まれた神田でも、立岩川でたくさん釣りが捕れたそうです。

荷車を35円で購入し、山の木を運ぶ仕事を始めたのが、17才。戦争で兵隊にとられるまで、毎日、立岩街道を往復しました。「そのせいか若い時患った肋膜炎も治って、今も元気で生きとるんじやろ」。

この世代の方は健脚だと感心しきりです。今では車で運んでくる国津比古命神社の祭りのだんじりも、当然人力。祭りの気合いは相当なもので、はち合わせでは、だんじりそっちのけで喧嘩になることもしばしばでした。

立岩に残る「弓祭り」も伝統の行事。射の儀式の後、五合飯を山盛りにして食べるカケメシは、残すとその年不作といわれ無理にでも食べるのだとか。「年々人が減る部落では、行事を守る人も大変じゃ」昔の賑わいを懐かしそうに語ってくれました。



道路の真ん中でグルーミングを始める。農作業に行く近所のトラックは手前で待ってくれる。「ピーちゃん早く!!」飼主ははらはら。

近所の人が大切にしてくれ、のびのび育った。「ピーちゃん!!」「ニャーン」。買い物帰りのおばさんも「ピーちゃん!!」「ニャーン」。町内会の集まりでピーちゃんは人と会話できると話題になったと、妻が誇らしげに私に報告する。

拾われて10年。夜も昼もピーピーないで誰かを呼ぶので、ピーちゃんと呼びかけた。今では我が家の大将。健康電動マットの中央に居る。悠然と居る。