



ファンファン

FUN FAN!

秋号
vol.12

暮らしに役立つケア21の情報誌

2023.8

むくんで履けない…

誰の持ち物かわからなくなるのよね…

カタチが合わないわ…

締め付けがイヤ!

P2 特集 足先を守る伸びる靴下

靴下難民の救世主登場

元気生活の要となる靴の選び方や正しいサイズの測り方などは、これまでもFUNFANで取り上げてきましたが、今回のテーマは足先に欠かせない“靴下”。ご高齢者の中には体調や疾患の影響で浮腫や変形がすすみ、ちゃんとはける靴下が見つからない…などのお悩みをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。実はそんな皆さまにぴったりのアイテムがあるのです!

- P3 体操・運動 歩行能力テスト「TUGテスト」 シェフが教える 秋に注意したい食中毒
- P4 おしらせ 秋もしっかり水分補給／ケア21NEWS②

ケア21 NEWS ①

ケア21 新規開設のお知らせ

2023年6月1日、ケア21の有料老人ホーム「プレザンメゾン塩釜口」「プレザンメゾン西東京」が開設しました。プレザンとはフランス語で“たのしい”“気持ちが良い”という意味。ご入居者様にとって楽しく、健やかで快適な毎日をお過ごしいただくために、知識と経験豊富なプロフェッショナルがチーム一丸となり、サービスをご提供します。

〈資料請求・ご見学のお問い合わせ〉
ケア21受付センター(9:00~18:00)

☎ 0120-944-821

モーニングが食べられる
喫茶スペースあり

1年中ミモザの花が
皆様をお出迎え



プレザンメゾン塩釜口



プレザンメゾン西東京

施設詳細はコチラ▶

老人ホームナビ

検索

ケア21介護施設
検索サイト

暖かい
だけじゃ
ないよ



普段なにげなく履いている靴下ですが、
どのような役割を果たしているのかご存知でしょうか？

まずは保温。麻痺や血行障害などがあると、夏場などでも足元に冷えを感じる方は多く、足先を包む靴下は欠かせません。そして保護。裸足のままでは足先の皮膚が傷ついて炎症を起こしたり、白癬や肥大化のある爪で衣服をひっかけたり、なにかとトラブルを生じさせる原因にも。

傷つきやすい足先だからこそ、靴下できちんと保護することが大切です。

伸びーる靴下が やさしく受けとめます。

お薦めしたいのは、高齢者用シューズでおなじみの
“あゆみ”シリーズから生まれた『のびのび靴下』。

最大の長は、周囲約35cmと良く伸びること！ご高齢者本人が履きやすいのはもちろん、介護者の方にとってもうれしい履かせやすさです。



特殊な編み方でかかとのない円柱形に仕上げてあり、足に変形があっても気持ちよくフィット。締め付け感もありません。さらに赤ちゃんの肌着と同様、縫い目は外側に。かぶれを生じやすかったり、爪の白癬や肥大化などのトラブルを抱えている場合でも、ひっかかりがなく快適な履き心地。靴下選びにお悩みの方は、ぜひいちどお試しください。

むくみ 変形 尖足 内反



のびのび靴下
4つの特徴

お休み時にも
最適な
履き心地

履き口はもちろん、つま先近くの部分までどこでも伸縮性がありほどよくフィット

のびのび靴下



長さ
約38cm

伸縮性抜群！ギプスや装具の上からでも履ける！
両足：1,540円（税込）

のびのびロング



長さ
約53cm

のびのび靴下よりも15cm長いロングタイプ。
両足：1,870円（税込）

名前が書けるのびのび



長さ
約38cm

名前が書き込める白ライン入りもご用意！
両足：1,650円（税込）

施設用にも
おすすめ！

共通内容 サイズ：フリー 全種類片足だけの対応もしています。
カラー：●ピンク ●ベージュ ●グレー ●ブラック

柔らかい素材で心地良いか、一日中履いていても締め付け感がないか、というのは長時間身体に触れ、足を守る靴下を選ぶポイントのひとつです。利用された方からは、満足の声をいただいております。



（資料・商品情報提供）徳武産業株式会社

ケア21 福祉用具専門相談員 大久保

福祉用具の利用・販売価格に関するご相談は担当のケアマネジャーへまずはご相談ください。

自宅でもできる 歩行能力テスト TUGテスト

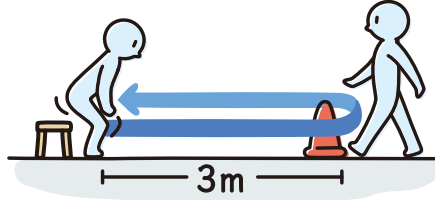


TUGテストとは?

正式名称「Timed Up & Go Test」。椅子に座った状態から立ち上がり、決められた距離を歩いて戻り、椅子に座るまでの時間を計測し、歩行能力を評価します。高齢者の身体機能評価の1つとして広く用いられている手法です。

実際に「TUGテスト」を行ってみましょう!

椅子に座った状態から、立って、3m先の目印の周りを周り、戻って椅子に座るまでの時間をストップウォッチなどで測ってください。



計測結果の目安
13.5秒以上⇒転倒のリスク増大
例：要支援の認定を受けている
高齢の方の計測値平均は12.2秒
※計測値はあくまで一つの指標です。

目印を回る時の幅を考慮し、十分なスペースを確保しましょう。静かで邪魔の入らない環境での実施が望ましいです。計測は無理をせず、ご自身のペースで行ってください。

身体機能を正しく評価することは、転倒のリスクの早期把握につながり、予防や、個別のリハビリテーション計画の策定に役立ちます。



単体のテスト結果だけでなく、他の評価や医療プロフェッショナルの判断と組み合わせることが重要ですので、気になることがあれば、ケア21のスタッフにお気軽にご相談ください。

株式会社ケア21メディカル 理学療法士 藤野

ケア21
シェフが
教える

食欲の秋…その前に! 秋に注意したい 食中毒

今回は特別企画!
暮らしに役立つ季節のお悩みに、
ケア21シェフがお答えします。

ケア21シェフが
教えるレシピも
チェック!



食中毒の分類

秋・冬 ウィルス性
ノロウイルス など

夏・秋 細菌性

〈感染型〉	〈毒素型〉
熱に弱い	熱に強い
腸炎ピブリオ サルモネラ 病原性大腸炎 カンピロバクター など	黄色ブドウ球菌 セレウス菌 など

自然毒 科学性 寄生虫

気温が高い真夏に多いと思われがちですが、実は9月～10月にかけて食中毒の発生件数が多くなります。さらに、秋は季節の変わり目。夏季に多くなる **細菌性** の食中毒と、冬に多くなる **ウィルス性** の食中毒どちらにも注意が必要です。

細菌が増殖する3条件 → **栄養・温度・水分**
3つの条件が揃い、時間が経つと食中毒が発生!

食中毒を予防するための3原則

つけない 食品に菌をつけないよう、調理器具の消毒やこまめな手洗いなど清潔を心掛けましょう。

増やさない 食品についた菌が増えないよう、迅速な調理・提供と冷却を心掛けましょう。

やっつける 食品は中心部が75℃以上で1分以上加熱しましょう。ノロウイルスに限り、死滅するには85℃以上で90秒以上加熱してください。

調理以外にも、購入時には生ものの汁が他の食品につかないようにビニール袋で保護するのもおすすめです。

ケア21の施設で提供する食事では、管理マニュアルの元、徹底した衛生管理を行っています。すべてのご利用者様に安心して美味しい食事の時間をお過ごしいただきたいという想いで、スタッフ一同取り組んでいます。

西日本ダイニング料理長 坂田



PicUp!

おすすめ
商品

＼大人も、お子様も／

秋もしっかり水分補給



OS-1 オーエスワン

送料込 **5,670円** (税込) 500ml/24本 (1ケース)

商品番号 1080-0011

医療現場でも使われる安心の経口補水液が体の水分バランスをサポートします。
起床時、外出時、体調がすぐれない時など、
多様なシーンにおすすめです。

栄養成分 (100g当たり) : エネルギー10kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.292g、カリウム 78mg、マグネシウム 2.4mg、リン 6.2mg、ブドウ糖 1.8g、塩素 177mg



より心地よい暮らしのために、
介護用おむつや日用品など
介護のプロがセレクトした介護・健康・
ケア商品を幅広く取り扱っております。

商品についてはコチラより
お気軽にお問い合わせください

いつでもいいものを 未来に羽ばたく

株式会社 **EE21**

生活支援事業部 未来ケアショップ

フリーダイヤル **0120-47-2220**

Email ee21-seikatsu@miraicare.jp

※お支払は口座振替をお願いしております。
所定の申込用紙をご自宅に郵送させていただきます。

ケア21 NEWS ②



すべての
ご利用者を
笑顔に

ケア21グループ新入社員が 3カ月の研修を修了しました。

2023年4月に仲間に加わったケア21グループの新入社員が、3カ月に及ぶ研修を乗り越え、大きく成長し、7月よりそれぞれの配属先に着任しました。共に学び、共有した想いを胸に、これからはそれぞれの場所で、ご利用者様へのサービスの提供に尽力します。

研修 の コマ

グループワーク



たくさんの教科書と向き合い、接遇マナー、コミュニケーション力、多様な考えを受け入れチームワークを生み出す思考法など社会人としての基礎を学びました。

ボランティア活動



車椅子の方が快適に街を散策できるマップを作りました

配属地域を深く理解し、考え、自分ができることを実践する、という課題に取り組みました。グループで知恵を出し合い、一つの答えを生み出しました。

人を大事にし、人を育てる

これは、ケア21の経営理念の一つです。AI技術の進化や様々な仕事のデジタル化が加速する中、気持ちに寄り添い、仲間と力を合わせてサービスの提供を行うことは「人」にしかできない技術です。ケア21はサービスを支える仲間を大切に、これからもご利用者様の笑顔とより良いサービス提供のために人財の育成に取り組んでまいります。



東証スタンダード上場 未来を創造する総合福祉企業

FUN FAN! とは、たのしいことが好きな人々、たのしいで繋がり、集うこと。
「たのしい」という明るい気持ちが互いを支え合い、優しい社会を築いていくのだと、
ケア21は考えます。皆様の暮らしがよりよく、たのしくなるようなお役立ち情報をお届けします。



発行 2023年8月 株式会社ケア21 大阪市北区堂島2丁目2番2号 近鉄堂島ビル10階

https://care21.co.jp