

快適な暮らしを応援!
送料無料でお届けします

こんにちは

ケア21グループの

EE21未来ケアショップです。

ご利用者さまの介護用おむつや日用品

などを幅広く取り扱っております。

ご登録いただくとお得な情報を

お届けいたします! ぜひ、

お気軽にお問い合わせくださいませ!!

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@miraiicare.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。

2023年3月末までの特別価格
(通常価格の40%OFF)

プラズマクラスター空気清浄機(加湿空気清浄機) KI-M850S-S



空気を浄化して、浮遊カビ菌・付着カビ菌の増殖抑制や浮遊ウイルスの作用を抑制します。

- 浮遊二オキシゲン菌の作用を抑制、快適な空気環境をお届け。
- 静電気を除去し、カーテンや衣服などに花粉などの付着を抑制。
- スピード除電気流でホコリを吸い込み、HEPAフィルターで微小な粒子をしっかり捕集。
- 加湿タンクキャップにAG+イオンカートリッジを装着することでタンクの水を清潔に保つ。

(適用床面積(目安))
○空気清浄:約38畳 ○高濃度プラズマクラスター:約22畳
○加湿空気清浄:約22畳(プレハブ洋室)
(最大加湿能力)800ml/h (サイズ)幅420×奥行340×高さ684mm
(重量)約13kg (タンク容量)約4.0L
(付属品)AG+イオンカートリッジ×2個・使い捨てプレフィルター×6枚

40%OFF
送料無料で
62,700円(税込)

あらゆる不動産に関わるご相談に対応します /
株式会社ケア21不動産のご紹介



株式会社 ケア21不動産

東京営業所 ☎03-5296-9323 担当:関



ケア21
グループ従業員の
新築一戸建て購入
をお世話させて
いただきました

ご希望と予算の両立!

理想の住まいづくりを手厚くサポートいたします。

新型コロナウイルスの影響により、建物資材不足や材料価格の高騰で建築が遅れる状況のなか、お客様の理想を実現したいという想いをもって関係者一丸となって取り組み、無事引渡し完了となりました。

これまでに携わらせていただいたお客様からは「気軽に相談することができた」「納得いくまで話をする事ができた」など、嬉しいお声もいただいております。

株式会社ケア21不動産は「確かな安心」をスローガンとし、施設のご利用者様、お知り合いの皆様、ケア21グループの従業員から相談を受けた様々な不動産の悩み事に対応しております。物件の現地調査、各種行政での調査、不動産の購入や売却、ご自宅のリフォームや相続相談など様々な案件に対応いたします。

お持ちの不動産を
無料査定

買替・売却
迅速に対応

税金・名義変更等 各種
相続に関する
ご提案

購入を検討の方に
不動産物件を
ご紹介

バリアフリー・傷みなど
リフォーム・
修繕

自宅・空家の
不用品・
残置物の処分

お気軽にご相談ください



ケア21 グループ

東証スタンダード上場 未来を創造する総合福祉企業

発行 2023年2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

FUN FAN! とは、「たのしい!」事が好きな人々のことであり、「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いを支え合い、優しい社会の未来を築いていきます。ケア21から役に立つ情報をこの誌面に詰め込んで、皆様のもとへお届けします。

<https://care21.co.jp>



INDEX

表紙 ケア21NEWS 中面特集 STOP!入浴事故 安心の入浴タイムを♪

P3 立ち姿をいつまでも美しく春のおすすめレシピ

P4 プラズマクラスター空気清浄機のご紹介
株式会社ケア21不動産のご紹介

Story 寒さの中にも、徐々に春のきらめきを感じられるようになってきました。まもなく桃の節句。女の子の健やかな成長を願うひな祭りは、平安時代から続く由緒ある行事です。甘酒やひなあられ、ちらし寿司を思い浮かべる方も多いでしょうか。懐かしい人の面影をお雛様に重ねながら、昔話に花を咲かせるのも楽しいですね。



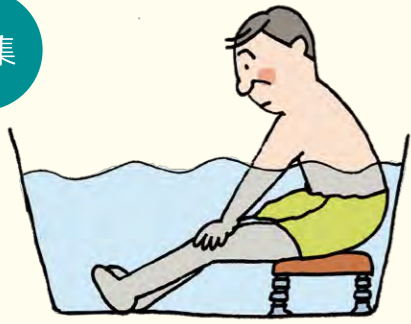
ケア21 NEWS

ケア21「研修センター」を開設しました



居室を再現したトイレ・浴室

2022年11月に大阪本社、2023年1月には東京本社に研修センターを開設しました。介護知識のほか、マナー・コミュニケーションなど座学研修室に加え、半身麻痺用のトイレや浴室、各種車椅子、介護用ベッドなど、介護現場を想定した研修が行えるよう、様々な設備を揃えております。これからもご利用者様に、より細やかに行き届いたサービスを提供するために、人材育成のための環境づくりに尽力いたします。



STOP! 入浴事故 安心の入浴タイムを♪

まだまだ寒いこの時期、温かいお風呂を楽しみにしていらっしゃる方も多いことでしょう。

しかし高齢者にとっては、入浴中の溺水事故への注意が必要です。

どなたにもリラックスして快適なバスタイムを楽しんでいただくためにはどうすれば良いのか？一緒に考えてみましょう。



寒さが気になる季節の 入浴時ココにご注意!



1 食後やお酒・薬を飲んですぐ入浴しない!

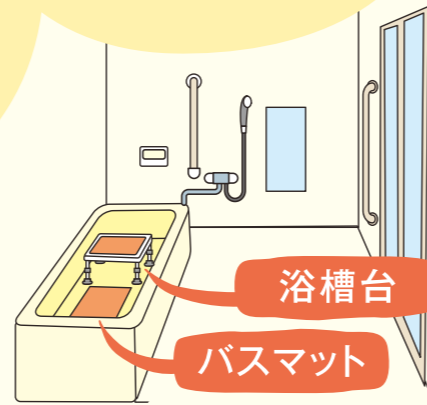
血圧の変動が起きやすく、気分が悪くなったり意識を失うリスクもあります。

2 浴室・脱衣所を温めておく!

脱衣所にも暖房を。暖かいリビングや居室との温度差を極力なくしましょう。

3 湯温41℃以下 & 10分まで!

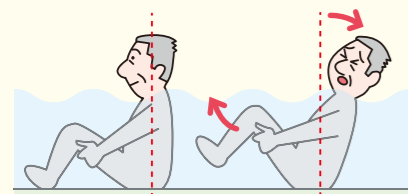
熱いお湯での“のぼせ”も大敵。41℃以下&10分までの入浴と心得ましょう。



溺れない工夫に“浴槽台”を使ってみませんか♪

厚生労働省の人口動態統計によると、年齢が上がるにつれて、家庭内の不慮の事故で亡くなる方が増えています。その4割以上を占めるのが「不慮の溺死及び溺水」^(※1)。これは、浴室内外の極端な温度差による「ヒートショック」が引き金となり、心筋梗塞や脳卒中などを発症し、溺れてしまうケースが増えることが一因。高齢者にとっては、まずは入浴時の寒暖差に注意を払うことが必要です。

もうひとつ、大切なのが「入浴姿勢」。浴槽に浸かると浮力が働くために脚が浮きやすくなり、お湯の中に身体がずり落ち、溺れやすくなってしまいます。長くて広い浴槽で、足が突っ張れず立ち上がれず、怖い思いをした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、湯舟の中で安定した入浴姿勢を保つためにおすすめしたいのが『バスマット』や『浴槽台』。バスタブの中に置くすべり止めや小型のイスです。浴槽台に座ると自然な前傾姿勢となり、脚が浮かないのですべりにくく、安心してお湯に浸かっています。また、湯舟から立ち上がるときに起こりがちな“立ちくらみ”の対策にも効果的。2段階で安定した体勢で動くことができます。



浴槽の背角度が緩やか
身体がずれやすい
浴槽が長いので
脚を突っ張れない
脚が浮いて背中が倒れる
おぼれる

頭の位置が少し後方に傾くだけで脚が浮きます。(背中と浴槽壁との空間が大きいほど顕著です)

他にもおぼれる原因は、こんなことが考えられます。

・脱水・血圧の急降下による覚醒度の低下や失神

※1. 令和3年 厚生労働省人口動態統計 65才以上の数値より算出

おすすめの浴槽台は…

浴槽台にもいろいろありますが、まずはロングセラーの『ユクリア』シリーズをお試しください。自重で沈むため設置が簡単で、脚底にはミニ吸盤が付いて滑りにくさを高めています。座面のしっかりとした(軽量タイプ)と座り心地のよい(ソフトタイプ)から選べます。立ち上がり状態が変化しても高さが調整できるので安心です。座って肩や背中が出てしまうのがちょっと…と思われる方は、乾いたタオルをはおると寒さが気になりません。もっと手軽に、とお考えならバスマットを。転倒防止に効果的です。足元に敷いて、またぎ動作や立ち上がり動作を支えてくれます。



脚底 ミニ吸盤



入浴は身体を清潔に保つだけでなく、ストレス解消やリラックス効果が得られるなど、健康な生活には欠かせない習慣です。ぜひ安心・快適なお風呂タイムを楽しめるよう、工夫してみてください。

おすすめ入浴アイテム

浴槽台 軽量・ソフトの2タイプから選べます **介護保険 購入対象品目** **組立 完成品**

ユクリア Airレギュラー1220



PN-L11220 参考価格:23,100円(税込)

ユクリア ソフトAirレギュラー1220



PN-L11420 参考価格:25,300円(税込)

最大使用者
体重
100kg



浴槽台に座って姿勢を安定! ソフトタイプは座り心地が快適♪カバーもはずして洗えます。

※踏み台としての用途だけでは 保険適用外となることもあります。

すべり止めマット

足もとに敷いて、またぎ動作や立ち上がり動作を支えます。



(Mサイズ)PN-L10201 参考価格:6,000円(税抜)
(Lサイズ)PN-L10202 参考価格:6,300円(税抜)

辺と角が多いから 360度高いグリップ力!



※浴槽の材質や底の凹凸でマットが使えない場合があります。 ※マットは消耗品なので、表面がすり減ったり固くなってきたら交換してください。



バナソニック エイジフリー欄 についてはコチラ

商品情報提供:バナソニック エイジフリー株式会社

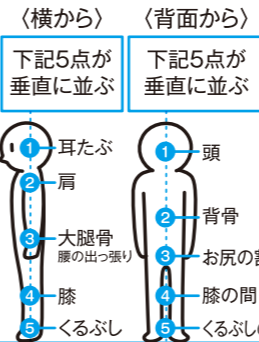
福祉用具の利用に関するご相談は担当のケアマネジャーへまずはご相談ください。

お役立ちコラム

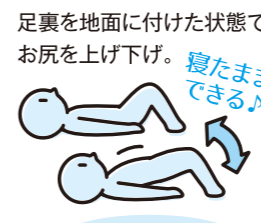
“きれいな姿勢” チェックポイントと運動のコツをご紹介します



正しい姿勢の確認方法



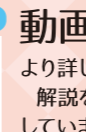
お尻上げ運動 (目安5回)



足裏を地面に付けた状態で お尻を上げ下げ。寝たままできる! お尻の筋肉、腹筋、太ももの前後の筋肉を鍛えられます!

※運動は痛みのないように注意して行ってください。

リハビリ考案: 株式会社ケア21メディカル 訪問看護び〜す月隈



春のおすすめレシピ

充実した食生活は健康の第一歩! カラダに優しいレシピをご紹介します!



春野菜と桜えびのペペロンチーノ

材料(1人分)
パスタ……………1束(約100g)
春キャベツ……………4枚(約60g)
アスパラ……………2本
玉ねぎ……………1/2個
桜えび(乾燥)…小さじ1(約5g)
おろしにんにく……………少々
鷹の爪……………1本
オリーブオイル……………大さじ1
塩・黒コショウ……………適量

- 春キャベツは1cm幅にカット、アスパラは根本の硬い部分を切り落として皮を剥き2cm幅にカットする。玉ねぎは1cm幅にスライス。鷹の爪は中の種を取って輪切りにする。
- 鍋に水と塩(分量外)を少量入れて沸騰させ、パスタを茹でる。使用するパスタの茹で時間より1分ほど早めにあげる。
- パスタを茹でている間にフライパンでオリーブオイルとおろしにんにく、鷹の爪を弱火で炒め、香りを出す。にんにくの香りが出始めたら、①の具材と桜えびを入れ炒める。
- ③に②のパスタとおたま1杯弱ほどのゆで汁を加え、素早く混ぜ合わせたら塩、黒コショウで味付けをする。