

PicUp!

送料無料

おすすめ商品

水分、電解質の補給に適した経口補水液

# エブリサポート

多量の発汗で体の中から失われた水分と電解質をすばやく吸収します!



飲みやすい!

ゼリータイプ

スポーツ時に  
熱中症対策に

エブリサポート

200g/30パック(1ケース)

1パックあたり  
およそ  
191円

送料  
無料 5,720円(税込)

高齢者や嚥下困難の方も飲みやすい♪

## 未来ケア<sup>ショップ</sup> Shop

より心地よくくらしのために、  
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。



# FUN FAN!

暮らしに役立つケア21の情報誌

夏号  
vol.11

2023.5

## P1 特集 寝苦しい季節を 乗り切るひと工夫♪



ジメジメ、ムシムシ…、高温多湿の手ごわい夏が今年もやってきます。横になっている時間が長い高齢者の方には、肌の蒸れが褥瘡(床ずれ)を引き起こしたり、悪化させる一因にも。ご家族の皆さまにとっても、寝苦しさや寝汗でお困りの方は多いのではないのでしょうか。心地よい眠りは健康の基本です。爽やかな快眠環境を整えるアイデアを探ってみましょう。

- P2 体操・運動 転倒しにくい歩き方 旬レシピ チキンステーキのトマト香味ソース
- P4 おしらせ 経口補水液のススメ / 有料老人ホーム「プレザングラン豊洲」誕生!

## ケア21初! 食品スーパー・保育所・医療モールなどが揃う、 大型複合施設内に誕生

介護付有料老人ホーム

### プレザングラン豊洲

全国で52か所目となる

有料老人ホームが2023年4月1日、  
再開発により居住地として人気が高まる  
ベイエリア「豊洲」に誕生しました。

和モダンをテーマとした空間は、施設内に一歩足を踏み入れると、凛とした趣があります。レストラン形式の選べるお食事、コンシェルジュサービス、豊富なアクティビティなど、お一人お一人に深く寄り添い、健やかでたのしい暮らしをサポートします。



プレザングラン豊洲 施設長メッセージ

ケア21初の複合型施設とあって、他の(フロア)の業種と一緒に作っていく施設だと考えています。私たちとして何ができるか、これまでの経験を活かし、新しいサービスの形を作りたいです。

ご見学・資料請求 随時承っております

■ケア21受付センター 受付時間 / 9:00~18:00

フリーダイヤル  
0120-944-821

ケア21 プレザングラン豊洲 検索



河崎(かわさき)

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

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いちを支え合い、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。



https://care21.co.jp

### ケア21 NEWS

#### ケア21グループ 新入社員研修が始まりました



入社式

4月3日、少しの緊張と希望に満ちた表情で入社式に参加したケア21グループの新入社員。3ヶ月に及ぶ研修がスタートしました。意欲的に学び、考え、進んで発言し、異なる意見も柔軟に受け止め、素直に褒める姿に頼もしさを感じています。



研修

研修

ケア21は「人を大事にし、人を育てる」という経営理念の下、同じ志を持つ新しい仲間を大切に育て、より良いサービスの提供にまい進します。



特集 **まず睡眠の「質」を上げるポイントは…?**

ポイント1

**素材×肌ざわりにこだわる!**

パジャマやシーツ、枕カバーなど、素肌に触れる部分の素材を吟味してみましょう。

麻や綿・シルクなど、まずは自然素材がおすすめです。

ポイント2

**湿度×気流も要チェック!**

温度設定だけでなく、湿度や空気の流れにも配慮して寝室の環境を整えてみましょう。

間接照明やアロマ(香り)を取り入れてみるのもいいですね。

ポイント3

**入眠ルーティン×脳を鎮める!**

軽いストレッチや白湯を飲むなどの『頭を使わない』動作を、お休み前のルールに。

脳の興奮を抑えることで、健やかな深い眠りに入りやすくなります。



介護が必要な方におすすめ

進化した **エアマット**

- ✓ 体圧分散機能で誰でも寝心地快適
- ✓ 湿った空気を入れ替えて蒸れ対策!

除圧とサポートの絶妙な構造

人の手に近い優しい体位変換を自動で!

操作不要! 圧対策おまかせ自動運転タイプも!

ピリーブ **BELIEVE** 介護保険 貸与品

〈資料・商品情報提供〉株式会社モルテン 健康用品事業本部



最近のエアマットは驚くほど進化を遂げています。空気のセルが体圧を分散させ、身体へのフィット感を高めて寝心地抜群。寝具にこもる湿った空気を換気できるので褥瘡悪化につながる蒸れ対策も安心です。また自動体位変換機能があり、介護者の方の負担も軽減できます。

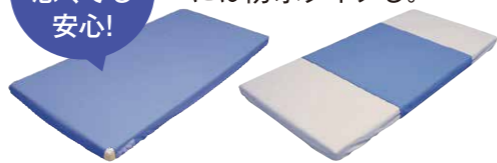
すべての方におすすめ

汗かき体質の方、寝汗でびしょりのお子さまにも

**ハイパー除湿シート**

汗などの水分を素早く吸収し、中間層でさらっと拡散。表面はいつもサラサラで快適です。エアマットとの組み合わせはもちろん、通常の敷布団にもどうぞ。

寝相が悪くても安心! 失禁の不安がある場合には防水タイプも。



ボックス全身タイプ ハーフタイプ

高機能エアマットレスの定番と言えば「オスカー」

エアマットレスに必要とされる特性を全て備えた優れたものです。さらに最新のエアマットレス「ピリーブ」は、マットレスが利用者様の状態を自動で判定して、自動で最適な硬さに調整! 操作や設定不要で人気です。

ケア21 福祉用具専門相談員 桑原



体操・運動

100年続かないカラダづくり 運動のコツをご紹介します

理学療法士が教える「転倒しにくい歩き方」



転倒の原因と、歩き方のコツをお伝えします。はじめは難しいかもしれませんが、意識し続けることで自然と歩き方が変わることもありますのでチャレンジしてみてくださいね!

リハビリ考案:株式会社ケア21×メディカル 理学療法士 藤野

公式YouTubeでこの他のストレッチもチェック!



転倒の原因1 ふらついて転ぶ

対策: **重心は足の内側へ。**

足の内側(親指)に重心をのせて歩きます。両足の重心が内側にかかっていることによって横や後ろにふらつくことを軽減することができます。



転倒の原因2 つまずいて転ぶ

対策: **つま先を上げる。**

足を前に振り出した時に、つま先が上がっていないことが原因なので、意識してつま先を上げて足を前に出すことを心がけましょう。



\*運動は痛みのないように注意して行ってください。

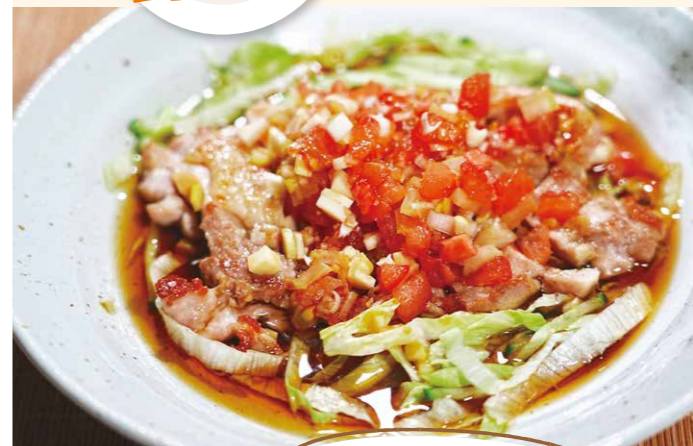
ケア21 シェフの旬レシピ

ご高齢者も! 小さなお子様にも!

ケア21の施設でおいしい料理を提供するシェフが、コツ付きでレシピをご紹介します

**チキンステーキのトマト香味ソース**

公式YouTubeでこの他のレシピもチェック!



材料 (1人分)

鶏もも肉	80g (1/2枚)	白ねぎ	1/3本
塩・こしょう・料理酒	適量	A セロリ	1/3本
サラダ油	大さじ2	トマト	小1個
レタス	3枚(約40g)	しょうが(すりおろす)	小さじ1
きゅうり	1/2本	B しょう油・酢・砂糖	各大さじ2
		料理酒	大さじ1

- 鶏もも肉は分厚い部分を切り開き、全体的に細かく切り目を入れ塩、こしょう、酒を軽くもみ込む。
- レタス、きゅうりは千切りにして、1分ほど流水にさらしてからザルにあげて水を切る。
- Aの白ねぎとセロリはみじん切り、トマトは皮を湯むきして5mm角に切る。
- フライパンにサラダ油をひき、弱火で①の両面をこんがり焼き目が付くまで焼く。
- 鍋にBの調味料と③の野菜を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 器に②の野菜をしいて、その上に④を5等分に切って盛り付ける。
- 盛り付けた鶏肉に⑤のソースをかける。

鶏肉を切り開いて細かい切り込みを入れることで火が通りやすく、かみ切り易い食感になります。

ソースにトマトをたっぷり入れることで夏らしい爽やかな酸味で食が進みます。



レシピ提供:西日本ダイニング料理長 坂田

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。