

愛の家通信

今月のベストショット



あつという間に春が過ぎ、気が付いたら梅雨入りしていますね。梅雨明け前だというのに、既にうだるような暑さが続いていますか？みなさんはいかがお過ごしでしょうか？お米の高騰のニュースから一転、備蓄米が市場に出たりと食にまつわるニュースもさることながら、7月には参議院選挙が控えていますね。みなさんは、選挙に行かれていますか？7月に入ると、徐々に花火大会の話題や祭囃子がそろそろ聞こえてきそうですね。熱中症など皆さんもぜひ体調にはお気を付けください。
ホーム長 大竹

【むくみの解消にはカリウムが必要！？】

カリウムはむくみの解消に効果があります。体内の水分はナトリウムとカリウムがバランスをとっています。カリウムは汗や尿で過剰な水分やナトリウムを体外へ排出し水分バランスをとります。水分やナトリウムを排出するカリウムが不足するとむくみが起こります。むくみは体内の水分バランスが崩れ、皮下組織に余った水分が溜まった状態です。したがって、むくみ解消にはカリウムの不足を補うことが効果的ということです。

【カリウムが多く含まれる食べ物】

- ・アボカド ・バナナ ・メロン ・キウイ
- ・鮭 ・カツオ ・ぶり
- ・鶏もも肉 ・豚ロースなど

健達ねっと

家族の介護と介護を受ける家族の情報サイト



春に入社した新人さんをご紹介！Part 3

みなさん、こんにちは！愛の家甲斐長塚の千野です。今年の春に甲斐長塚に入社した新人さんをご紹介します。



平賀里緒(ひらが りお)さん

～なんでこの仕事をえらんだの？～

以前から興味があり、企業説明会で話を聞いてこの仕事に就きたいと思いました。

～介護のお仕事をしてみてどうですか？～

まだできない事もあり、大変だと思える事も多くあります。入社したての頃と比べるとできる事も増え、このまま少しずつできる事を増やしていけたらいいな、と思います。

『熱中症予防に汗は拭いた方が良い？』

暑くなると、エアコンのきいたお部屋で過ごすことが多くなりますよね。熱中症予防の為に涼しい所に私もいたいなと思いますが、汗をかいた時には「ポンポン」と汗を拭いた方が良いでしょう。汗に含まれている塩分が毛穴に詰まってしまい、熱中症になりやすくなるそうです。



広い世代へ介護の魅力を発信



介護の現場では、職員さん同士の出身地や歩んできた道が話題になることがあります。地元の方が飛び交ったり、聞きなれない言葉を聞いて話題になることもあります。職員同士だけでなく、入居者様との会話でも元気づけをいただくことがあります。ある日、「大阪からお嫁に来たの」と話す職員さんに、「遠くから来て頑張ってるねえ」と優しく声をかける入居者様。その一言に、言葉にならない思いが込み上げ、目頭が熱くなる。介護はただ支えるだけでなく、心と心が通い合う場でもあるのです。日々の小さなやり取りが、誰かの励みや勇気になることを忘れずにいたいものです。そして、ふとした言葉がどれほど人の心を温かくするかを改めて感じました。思いやりの連鎖が広がる場所、それが介護の現場なのかもしれません。



働きに慣れて vol.28

