



特集

旬の魚秋刀魚について--- 2面
骨粗鬆症のおはなし 2--- 2面
あんしんサポートねっと2について--- 2面

The pure Tushin

ぴゅあ通信 10月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com



第39回 国際福祉機器展が9月26日~28日の間で東京ビッグサイトにて行なわれました。ピュアホームズでは、今回で第8回の企画となり大型バスをチャーターし、9月27日(金)に行つて参りました。当日は、28名のケアマネージャー様に参加頂き、盛況に行なわれました。帰りのバス車内からは東京スカイツリーをご覧頂きました。

国際福祉器機展 (HCR) レポート

今年の模様



東日本大震災チャリティイベント開催!

日時: 10/20 (土) 10:00~15:00
場所: 川口市芝1-14-3 株式会社ピュアホームズ 本社
チャリティバザー 楽しみ工作広場
便利グッズ販売 福祉用具展示
受付時間: 10/20 (土) 10:00~15:00
50円券

平成24年10月20日(土) 昨年より再開いたしました本社(埼玉県川口市芝1-14-3)で東日本大震災チャリティイベントを開催します。当日はバザー品の販売、模擬店、福祉用具展示、工作コーナーを企画しております。収益金につきましては、引き続き東日本大震災への寄付とさせていただきますのでぜひご参加お願い致します。

本社東日本大震災チャリティイベント開催

大洗水族館 (アクアワールド) で 10/9(火) 水の生命の神秘に迫る! 定員25名 料金18,000円

10月9日(火)には、千葉県大洗海岸にあります水族館(アクアワールド)を予定しております。海鮮チラシなどを召し上がって頂き、イルカショーの見学等を企画しております。

大洗水族館(アクアワールド)の見学等



9月4日と9月18日(火)にぶどう狩りツアーを実施致しました。デイサービスの浪漫に集合し、山梨県勝沼にありまぶどう園に行つて参りました。昼食は、名物のほうとうを召し上がって頂き、ぶどうの試食やお土産を選んだり楽しい旅行過ごして頂きました。今後も、色々な企画をしております。

旅行業ツアー報告・情報

PIT 旅行事業 担当: 安達 TEL080(6857) 8037

不動産情報

オープンルームを4物件で実施致します。

OPEN ROOM開催! 10月13日(日)・14日(月) 1,580円 2,880円 1,180円 3,180円

宇奈とと

川口・西川口・蕨各店舗でキャンペーン実施しております。

埼玉限定企画 チラシ 持参で五百円



川口店・西川口店・蕨店の各店舗でご利用できるチラシを現在、配布中です! 是非この機会にご利用下さい。

p-style ダイニングスタイル ランチメニューもリニューアルしました。貸切もご利用下さい。 TEL050-8002-8781

住まいのドクター 普段何気なく使用している住まいで気になっていないところはなんでしょうか? 大掛かりな工事をしないで、必要な部分だけの交換や取替えを考えてみてはいかがでしょう? 工事期間も短く、予算も抑えて住まいを快適に大变身させる プチリフォームをオススメいたします。今回はサニタリースペース(水廻り)の一部をご紹介します。毎日使うサニタリースペースは使用頻度が高く、使いづらさがストレスに感じたり、消耗品に気づかず不便さを感じたりしているケースが多い場所です。



ひとつのご提案としてキッチンの水栓を交換してみたいかがでしょうか? お湯と水が別々のハンドルというタイプを片手で簡単に使える シングルレバー水栓に交換して毎日の家事を楽にしてみませんか? 取り付け費込みで定価以下の費用で簡単に変わります。次回はいくつかのリフォームご提案いたします。では!

株式会社ピュアホームズ お気軽にお問合せ下さい。 TEL048(267) 2111 FAX048(267) 2333

お気軽にお問合せ下さい。 048-267-2148



ぴゅあ介護通信

10月号

株式会社 ピュアホームズ 〒333-0866 埼玉県川口市芝1-14-3 Tel 048-267-2111 Fax 048-267-2333 http://www.pure-homes.com

10月旬の食材

秋の魚といえば秋刀魚を思い浮かぶと思います。

キッチン通信

せっかく買ってても「脂が乗ってない」「美味しくなかった」などの失敗をしない為に次の5つのポイントをチェックして秋刀魚を選びましょう。
頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのある秋刀魚の方がより脂が乗っています。
魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬い秋刀魚の方が新鮮です。
黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる。
尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つ秋刀魚は新鮮です。
口と尾が黄色いものは脂が乗って美味しいと言われています。



秋刀魚は海で泳いでいるときは口の先が黄色い魚ですがデリケートな魚なので、

ナース通信

骨粗鬆症のおはなし

骨粗鬆症の治療・そして予防について

「骨粗鬆症（こつそしょうじょう）」は、骨からカルシウムが抜け、骨が全体にスカスカになってしまうことで、特に大きな負荷をかけていないにも関わらず骨折しやすくなる症状を指します。「骨粗鬆症（こつそしょうじょう）」の治療は、「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の三つを基本として行われます。
このうち、骨粗鬆症にまだなっていない



水揚げのときに死んでしまい時間が経つにつれ、だんだん黄色い色素が抜けていくこの事です。
つまり口先の黄色が残っているほど、水揚げから時間が経っていないという事になり、新鮮というわけです。
最初から開いて売っている秋刀魚もありますが、切った断面が酸化して、鮮度が落ちやすいので美味しさを追求するならば、もちろん開いてない魚の方が良い訳です。

秋刀魚にはたくさんの栄養が含まれています。
必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミン、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

今話題の頭の良くなるとわれているDHAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、体系の気になる方、育ち盛りのお子さんからお年寄り、閉経後の女性とまさに老若男女に効果的な万能の食材と言えます。
その予防という観点からは「食事」と「運動」の二つが重要になります。
日本人のカルシウム所要量は600mgとされますが、全体に不足気味と言われています。

特に高齢者は、800mg程度のカルシウム摂取で、ようやくマイナスにならなくなるため、日頃からカルシウム（乳製品・大豆製品・小魚類など）の多い食品、そしてその吸収をよくするためのビタミンDの多い食品（さけ・さば・まぐろ・いわし・生しいたけなど）の摂取が必要となります。
またカルシウムを骨に定着させるはたらきのあるビタミンK2を非常に多く

また、秋刀魚に付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており合わせて食べるとまさに一石二鳥です。

【秋刀魚の上手な焼き方】
秋刀魚を焼くと網に皮が張り付いて裏返しにした時に、皮が剥がれてしまい汚くなる事が多いと思います。美味しく焼くには次の方法を一度試してみてください。
焼く1時間程前に塩を振っておきます。塩を振ることで身が締まり、網と秋刀魚の接地面が少なくなる為、皮の貼り付を少なく出来ます。
又、網にサラダ油を軽く塗っておく事で張り付きを減らせます。

ケアマネ通信

ご存知ですか？ あんしんサポートねっと2

先月号では、あんしんサポートねっとの概要をお伝えしました。
今回は、実際に利用されている方がどんな支援を受けているのかお話しします。

含む納豆も骨粗鬆症の予防にたいへんよい食品ですので、積極的にとりたいものです。
なお、カルシウムは単独で食べても、ほとんど体内に吸収されません。
ビタミンDの働きが必要になりますので、両方をバランスよくとるよう努めましょう。
また骨粗鬆症こわさのあまり、カルシウムだけを急ピッチでとりすぎると、「高カルシウム血症」という病気になったり、腎臓に石ができたりする場合もありますので、注意が必要です（とりわけ、医師の処方での粗鬆症の内服薬を飲んでいるのに、さらに市販のカルシウムのサプリな

92歳 女性
H19に夫が他界してからアパートでひとり暮らしとなりました。子供はいません。

他市に住む親戚がいますが、日常生活上のサポートをお願いすることは難しい状況です。
食事や着替え、排泄など身の回りのことはなんとか行なえますが、手足が悪いため調理や買い物、掃除などをすることができないのでヘルパーさんをお願いしています。

入浴も一人ではできないのでデイサービスで行っています。
服薬管理もきちんとしていくことが難しいため、訪問看護師さんとヘルパーさんがお手伝いしています。

ひどいもの忘れはありませんが、理解力が低下してきており金融機関へ出向いて引き出しをしたり、毎日利用している配食サービス等の代金振込みなども行えません。
そのため数年前に、担当のケアマネジャーを通じてあんしんサポートねっとに相談を行いました。実態調査のために担当の専門員さんが訪問し、ひと月

を飲んでいらっしゃる方が「高カルシウム血症」におちいりやすい、と言われるます。
運動療法では、高齢者に最適な運動としては、屋外での歩行が勧められます。

外で日光にあたることによつて、骨折に予防効果があるとされるビタミンDの体内合成にもつながります。
ウォーキングとまで力まずとも、買い物や散歩など、日常生活における歩行の機会を、こまめに確保することが大切です。
また、家のなかですまじたり転倒したりしないよう、家具などの障害物を生活導線上に置かぬよう、自宅

の収支の確認や必要な生活費、利用している金融機関、各支払先の確認などを行いました。
その調査をもとに、専門員さんが必要な援助内容を記した支援計画書を作成するとともに、実際にお手伝いしてくれる支援員さんを決め、利用援助契約を交わし、支援が開始となりました。

現在毎月1回、以下の内容で支援を受けています。
本人に代わって利用金融機関に出向き、ひと月分の生活費を引き出す。配食サービスの利用料などを振り込む。

大家さん宅へ家賃を支払うに行く。等
支援員さんは、毎回支援内容の記録を残し、通帳のコピーをとって専門員さんに提出しています。

月初めに支援員さんが訪問してくれることが生活の一部になり、各方面への支払いなどの心配がなくなつて、今は安心してお任せされています。



の環境を整えることも大切になります。家の中を夜でもよく見渡せるように照明を明るくしたり、靴や室内スリッパのサイズをちゃんと合わせるなどの、細かな配慮も必要になります。
ちなみに高齢者のみならず、若い女性などがダイエットで極端な食事制限・偏食を続けている場合は、ホルモンバランスの変調による生理不順・栄養不足による骨量の減少などのために、若くして骨粗鬆症となる可能性もあらわれます。
目先の体重減少を優先した無理なダイエットを行うことは、将来的な骨粗鬆症の発症リスクを大きく高めることに、注意すべきです。