

もしかして隠れ夏バテかも!?

P.2

特集

今から始める夏バテ対策

なんとなく不調…… それ、夏バテの始まりかもしれません。
大切なのは早めの気づきと対策。ケア21グループでご利用者様を
お支えているプロフェッショナルたちが、
今日からできる予防法をわかりやすくご紹介します。

P.3 旬レシピ 蒸し鶏のレモンうどん

P.4 おしらせ ケア21ライフプラス設立 / 新規開設のお知らせ(たのしい家 姫島・たのしい家 上高井戸)

ケア21 NEWS

4月、ケア21グループに 60名の新たな仲間が加わりました。

新卒社員たちは入社後、全国の各事業所で“プロフェッショナル”として活躍することを目指して、東京・大阪の本社で2カ月間の研修に臨んでいます。真剣なまなざしで学びに取り組む姿と、仲間と笑い合う明るい表情が印象的な彼ら。これから現場で経験を重ねて大きく成長し、未来のケア21を支えていきます。どうぞご期待ください。



入社当日にグループごとに撮影した
新卒社員たちの記念写真です。新社会人としての
晴れやかな表情に、頼もしさを感じられます!



特集

今から始める



夏の過ごし方のちょっとした見直しで、今年も

この夏も、元気に過ごしていただきたい——。そんな思いを込めて、介護、看護、栄養管理のプロが監修した「そうなる前の

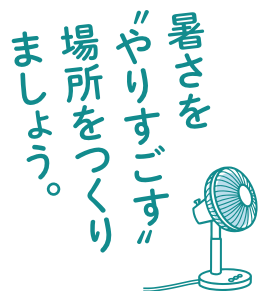
身体の声に耳をかたむけながら、無理なく元気にのりきりましょう!

夏を乗り切る小さな工夫

「水分はこまめに」とよく言われますが、実は「のどがかわいてから」では遅いときもあります。朝起きたとき1杯、おやつの時間に1杯、夜眠る前に1杯、など。そんなふうに「水分をとるタイミング」を決めて習慣にすれば、忘れずに続けられます。水分は白湯が常温水がおすすめ! 内臓の働きを活性化させ、免疫力UPも期待できます。



ケア21メディカル 看護師 きっかわ



エアコンや扇風機の風が苦手な方も多いですが、お部屋に熱がこもると、身体の中にも熱がたまってしまいます。“ちょうどいい涼しさ”を見つけて、上手に熱を逃がしましょう。

- 入浴や運動、家事などを利用して「少しだけ汗をかく」機会を。
- 扇風機の風は身体へ直接当てずに、部屋の空気を動かす。
- ひざ掛けや薄手のカーディガンで、冷えすぎをカバー。



室温計があると、暑さを視覚的に把握することができるので夏バテ対策の第一歩になります。



暑くなると、どうしても食欲が落ちてきますね。そんなときは「三食きっちり」とがんばらなくても大丈夫です。

- おにぎりをひと口でも。3食→5食に分けてもOK。
- 食べやすいそうめんや、冷たい茶わん蒸しをメニューに加えてさっぱりと。



「これなら食べたい」と思えるものを、ご自身のペースで、少しずつとること。それだけで身体の元気につながります。

食べられるときに食べたいものを。

さらに、栄養の偏りが気になるときは、

- そうめんや卵やとろろをのせる。
- ゆで卵やちくわを取り入れてタンパク質をプラス。
- ゼリーやヨーグルトにバナナを添える。



ちょっとだけ栄養を“プラスする”工夫が、身体をやさしく支えてくれます。



美味しい料理 管理栄養士 うらかみ

※食事に制限のある方は、主治医の指導に従ってください。

うれしい保育園
看護師が伝えたい!

お子さんの夏バテ予防



うれしい保育園 看護師

暑い時期は冷たいものが欲しくなりますよね。

ですが冷たいものをとりすぎると、身体の内側が冷えて血流が悪くなり、胃腸が冷えて消化機能が低下します。その結果、下痢や食欲の低下を引き起こすこともあります。なるべく常温、常温のものを食べると、身体への負担が少なく、元気に過ごしやすいです。またこの時期は、お昼寝や休息の時間をしっかり確保し、無理のない生活リズムで、

夏バテ対策

も元気に乗り切りましょう。

思いで、ケア21グループの「夏バテ対策」をご紹介します。

“いつもと違う”を見逃さない!

「夏バテ」サインの ✓チェックリスト

最近の体調や様子を振り返ってみましょう。

- ☐ 食事の量が減った
- ☐ のどが渇いている感じがしないので、水分をあまりとっていない
- ☐ なんとなく身体がだるい、重いと感じる
- ☐ 昼間にウトウトして、夜は寝つきが悪い
- ☐ 立ち上がると、ふらつくことが増えた
- ☐ 顔が赤くなる、汗をかきにくくなった
- ☐ 口数が少なくなった、あるいは笑顔が減ったと家族に言われた
- ☐ お通じやおしっこ回数・量がいつもより少ない、または多い
- ☐ 室内の温度、湿度は高めだが、身体が冷えている
- ☐ 暑いのに、冷房や扇風機を使いたくないと思ってしまう

3つ以上の項目にチェックが入った方は、ご自分をいたわるサインかもしれません。

いつもと違うなと感じたら、誰かに相談するなど、がまんをしないことが何よりの予防になります。

※体調に変化があれば、かかりつけ医にご相談ください。

夏の働きも弱まりがち。

しくは少し冷たいくらいの飲み物や食べ季節は、大人以上に子どもは疲れやすく元気にのりきりしましょう!



ケア21
シェフの
旬レシピ

蒸し鶏のレモンうどん

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!

材料 (1人分)

冷凍うどん 1玉
鶏ささみ 1本(約60g)
赤玉ねぎ 1/12個(約15g)
かいわれ菜 少々(約5g)
レモン輪切り 3枚
めんつゆ* 200cc
(※濃縮タイプは商品の説明通りに
水で薄めて使用。)

ご利用者様から
好評をいただいているメニューです。
ささみに豊富に含まれるたんぱく質と、
レモンのビタミンCをプラスして、
夏の麺をパワーアップ!

レシピ提供: ケア21グループ 株式会社美味しい料理
管理栄養士 うらかみ



- ① 鶏ささみは筋を取り除く。
- ② 鍋に湯(分量外)をわかし、塩(分量外)と①を入れてゆでる。※ゆで湯1ℓに対し塩小さじ1の割合で入れるとよい。
- ③ ささみの中まで熱が通ってゆで上がった後、ザルに上げ粗熱を取り、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 赤玉ねぎは縦に薄くスライスして水に5分ほどさらしたあと、ザルに上げ水気を切る。
- ⑤ レモンは薄い輪切りにする。かいわれ菜は根の部分を取り落として軽く水で洗い、水気を切る。

- ⑥ 鍋に湯(分量外)をわかし、冷凍うどんを入れて商品説明通りの時間でゆでる。
- ⑦ ⑥を流水にさらして冷まし、水気をよく切って皿に盛り付ける。
- ⑧ ⑦に③、④、⑤をトッピングする。
- ⑨ 食べる直前に⑧へめんつゆをかける。

他にも
ケア21シェフのレシピを
動画で配信中です



ケア21グループはチームで安心を支える「総合福祉企業」です。

今号の特集は、看護のプロフェッショナル
「ケア21メディカル」が監修しました。



株式会社 ケア21メディカル

訪問看護や訪問リハビリテーションを通じて、ご利用者様の尊厳と自立を尊重した医療・看護サービスを提供。住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる社会の実現を目指し、グループでの連携ときめ細やかな支援でご自身らしい暮らしを支えます。

ケア21グループが
さらにパワーアップ!

ケア21ライフプラス

「あなたらしいシニアライフを笑顔と品質で支えたい」

福祉用具・用品の販売・貸与に加え、公的支援では補いきれない清掃代行、家事代行、不用品処分、生活雑貨の通信販売など、日常生活全般を支える多彩なサービスを提供しています。

介護にとどまらず、暮らしのすべてを支えるトータルサポートで、より豊かな日常を創出します。



ケア21ライフプラス代表取締役社長 吉田和正ご挨拶

私たちは、「介護にプラスを」という想いを原点に、新たな価値を地域の暮らしに届けるべく、すでにサービスを展開しています。事業スローガン「一歩先を見据え、一歩先へ進む。ネットとリアル融合」には、目まぐるしく変化する社会や技術のなかでも、常にご利用者様の未来を見つめ、確かな支えとなる存在でありたいという願いが込められています。品質と真心を大切に、頼れる身近なパートナーであり続けられるよう、力強く前へ進んでまいります。



株式会社

ケア21ライフプラス



サービスに関するお問合せ

0120-922-821

Web
サイトは
こちら



新規開設のお知らせ

ケア21では、独自の認知症ケアを確立しています。

2025
5月1日
開設



たのしい家 姫島

デイサービス併設

大阪市西淀川区、下町らしいあたたかさで暮らしやすさが魅力の姫島に誕生したケア21の新たなグループホームです。お一人おひとりの生活リズムや個性に寄り添った、専門的かつ温かなケアを目指します。地域や、人と人との「つながり」を大切に、日常のふれあいを通じて、心豊かな時間をお届けしていきます。

2025
5月1日
開設



たのしい家 上高井戸

たのしい家上高井戸は、東京都杉並区の落ち着いた住宅街に位置しています。家庭的な雰囲気の中、少人数ならではのきめ細やかなケアを提供。日々のサポートでは会話やふれあいを大切にします。「より楽しく! よりアクティブに!」をテーマに、季節行事や日々のアクティビティを通じて、心豊かに暮らしていただける環境づくりに取り組んでいます。

資料請求・ご見学のお問合せ

ケア21受付センター (9:00~18:00)

フリーダイヤル

0120-944-821

福祉事業参入25周年
25th
Anniversary



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

PRmagazine

発行 2025年5月 株式会社ケア21 大阪府北区堂島2丁目2番2号 近鉄堂島ビル10階

FUN FAN! とは、たのしいことが好きな人々が、たのしいで繋がりと、集うこと。「たのしい」という明るい気持ちがい互いを支え合い、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。

ケア21の最新情報は
Webサイトをご覧ください



<https://care21.co.jp>