

みなさまはじめまして、今年の4月より入社いたしました新入社員の森田と申します。写真に映っているのは一緒に岐阜から引っ越してきたペットのみーちゃんです。20歳のおばあちゃんネコですがまだまだ元気で食いしん坊なんです。色々と不慣れなところもあり皆様にご迷惑をおかけするかもしれませんのが優しい先輩スタッフの指導の元頑張ります！まだまだ残暑厳しい日が続きますが体調に気をつけてお過ごしください。

クローバーケアセンター 森田 麻瑚



厚い！ 硬い！ 高齢者の爪のお手入れのポイント

◆高齢者に多い「肥厚爪」(ひこうそう)とは？

高齢になるほど、人間の爪は水分を奪われて乾燥し、弾力性を失い縮み、厚く硬くなっています。爪自体が厚くなっているタイプ、爪が何層にも重なりっているタイプ、爪中の角質が多く盛り上がっているタイプなど、様々です。



爪を切らずに放置すると、細菌が繁殖しやすくなり不衛生な状態となるほか、痛みが生じると歩行動作に影響を与え、転倒の原因になることもあります。

◆爪切りは柔らかくしてから

厚く、硬くなった爪は入浴後の柔らかい状態で切るのが理想ですが、入浴後の爪切りが難しい場合は、足浴や蒸しタオルで爪を柔らかくします。

爪を切る際は、安定した体勢で行うようにしましょう。



◆爪切りで注意すること

- 一度に切る爪の量は少しずつ。皮膚を挟んでないか確認しながら丁寧に切っていきましょう。
- 巻き爪防止のために、爪の両角はまっすぐに切るのがコツです。
- 爪を切り終わったら、爪ヤスリで全体を整えます。蒸タオルなどで拭きながら削ると、整っているかの確認がしやすくなります。
- 爪に異常がある場合、爪切りは行えませんので事前にきちんと確認しましょう。また爪切りが禁止されている疾病（血液をサラサラにする薬を服用しているなど）もありますので、必ず医師に確認してください。

無理に爪を短く切る必要はないので、

深爪にならないように注意しましょう！！

令和5年
(2023年)
10月号

vol.158

安心、安全
スピーディな対応
訪問入浴のことなら
おまかせください！

026968

クローバーケアセンター
CLOVER

10月
訪問理美容
サービスの
お知らせ
3日(火)
※12日(木)
18日(水)
※24日(火)
※は午後のみ
受付可

今月の脳トレの解答
 ①モミジ ②ムカデ ③ワカメ
 ④ダンゴ ⑤ラジオ ⑥ツクエ
 ※回答の一例となります

簡単♪一品料理

★☆武井おすすめ☆★ *フワトロ卵のチリソース丼*

- 1 : 【A】の調味料は合わせてはかっておく。
- 2 : 玉ねぎとピーマンを適当な大きさに切る。
- 3 : 中火で熱したフライパンにごま油をひき、玉ねぎ、ピーマン、長ネギ、豆板醤、おろしにんにく、しょうがを入れて炒める。
- 4 : 香りが出てきたら再度よく混ぜ合わせた【A】を加えて、とろみがつくまでひと煮立ちさせる。
- 5 : 沸騰した状態で溶き卵を入れる。卵がしっかり固まつたら大きくゆっくり混ぜて火からおろす。
- 6 : ごはんの上に盛りつける。

～【武井より】チリソースは市販品でも代用できますが、その場合は、とろみづけのために片栗粉を入れるといいかなあと思います。～



◆材料 (1人分)

白ご飯	1杯	／卵	2個
玉ねぎ	1/4個		
ピーマン	1個		
ごま油(なければサラダ油)	小さじ1		
豆板醤	小さじ1/2		
おろしにんにく	小さじ1/2		
おろししょうが	小さじ1/2		
■ 調味料【A】			
砂糖	小さじ1 (3g)		
片栗粉	小さじ2(6g)		
鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)		
ケチャップ	大さじ1と1/2(22.5g)		
塩	少々 (ひとつまみ)		
水	1/2カップ(100cc)		

早くも！？中秋の名月



2023年の「中秋の名月」は9月29日で、ちょうど満月でしたが、今年はまだ「中秋」と呼ぶのは少しためらわれる厳しい残暑が続いています。

「中秋の名月」(旧暦8月15日の夜・十五夜)に続き、旧暦9月13日の夜(十三夜)の月は「後(のち)の月」と呼ばれ、2023年は10月27日がその日にあたります。また、10月29日は再び満月です。朝晩はようやく涼しく感じられる日も増えてきました。空気も清澄となり、いよいよこれからが、月見を楽しめる季節となりそうです。

◆ 今月の脳トレ

穴あきしりとり

①～⑥に3文字の言葉を入れて、それぞれのしりとりを完成させてください

◎ コドモ → ①_____ → ジャム → ②_____ → デンワ → ③_____ → メンマ
◎ ネフダ → ④_____ → ゴリラ → ⑤_____ → オヤツ → ⑥_____ → エガオ



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー
0120-026968



www.026968.com

