



ベンリー宇土松橋店

4/22 宇土市松山町にオープン

日常生活のお困り事に何でも対応する、街の便利屋さんです。

かなもりヘルスケアグループでは、4/22から便利屋さんの「ベンリー宇土松橋店」を宇土市松山町にオープンする事になりました。この便利屋さんの「ベンリー」は、全国に約230店舗チェーン展開をするフランチャイズのお店です。コンビニのセブンイレブンさんをイメージして頂ければいいと思います。

業務内容としては、ご自宅のお掃除、キッチンやお風呂のクリーニング、エアコン清掃、庭木の剪定、お部屋の模様替え等、日常生活のお困り事に何でも対応する、街の便利屋さんです。

以前から、ご高齢の患者さんや利用者さんから、「電球を交換ができなくなってきた」「庭木の剪定や芝刈りをして欲しい」「家のゴミ出しを手伝って欲しい」といったお話を聞く機会は多くありました。しかし、医療保険・介護保険のサービスしか提供していない金森会では、日常生活のお困り事のご支援ができない状況がありました。この度、ベンリー宇土松橋店をオープンする事で、医療・介護サービスではご支援できなかった隙間を埋め、地域の皆さんが住み慣れた家での生活を末永く継続できるように、今まで以上にご支援ができるものと考えております。

もちろん、ご高齢の方だけでなく、共働き世帯で家事の時間が取れない方、単身世帯で1人では作業できない方などのご依頼もお待ちしております。また、珍しいご依頼では、「サンタクロース役でプレゼントを持って来て欲しい」「運動会の場所取りをして欲しい」「お墓まいりに連れて行って欲しい」などもございます。「こんな事お願いできるのだろうか?」とお考えの際には、ぜひ一度お問い合わせ下さい!



ONE-Stop! Service Benry

ベンリーは信頼と実績の全国チェーンです。

ONE-Stop! Service

あなたの困ったを解決!

Benry

TOTAL CONVENIENCE SERVICE

見積無料
お気軽にお問合せ下さい。

「何処に頼んだら良いか分からない」「すぐに何とかして欲しい」
そんなお困り事おまかせください!!

ハウスクリーニングサービス

- 台所まわりのお掃除
- 浴室・トイレまわりのお掃除
- ガラスクリーニング
- カーペット・フロアクリーニング
- 洗濯機クリーニング

ハウスリフォームサービス

- 壁の再塗装
- 雨樋・瓦の補修
- 住宅の増改築
- カーポート・門扉・ベランダの設置

一般作業サービス

- 草刈り・枝切り
- 各種代行サービス
- 網戸の張り替え 等

※上記作業以外でも受付致します。

当店は責任を持ってお客様にサービス
をご提供するため、各種作業に関す
る賠償責任保険に加入しています。

ファニチャーサービス

- 引っ越し・引っ越しのお手伝い
- 粗大ゴミ・不用品処理のお手伝い
- 家具等の移動・運搬

水回りメンテナンスサービス

- 排水の詰まり抜き
- 水漏れ修理
- 温水洗浄便座の取り付け・取り外し

ベンリークルー募集中

技術が身につく!! 接客・マナーも身につく!!
能力に応じて給料がUP!!
できることが増えるとドンドン昇給する
「キャリアパスプラン」を実施しています。

エアコンサービス

- エアコンクリーニング
- エアコンの取り付け・取り外し
- エアコンガス補充

害虫駆除サービス

- ネズミ・シロアリの駆除
- ハチの巣駆除
- ハトネットの取り付け

サービスに関するご依頼、お問合せは下記店舗まで

地域密着型 ホームベンリー

Benry Town

ベンリー宇土松橋店

<http://utomatsubase.benry.com/>

ベンリー宇土松橋店

宇土市松山町4382

通話無料

:0120-498-444

TEL.0964-24-5511 FAX.0964-24-5512

糖尿病の基礎知識

糖尿病について、少し角度を変えてお話してみようと思います。「好きなものを食べてゴロゴロして過ごしたい」という欲望は人間にとって根源的な衝動かもしれません。しかし、糖尿病発症の大部分はそういった「栄養過剰や運動不足」が大きな要因となります(2型糖尿病と呼びます)。この欲望が糖尿病発症の火元であり、かつ症状悪化の原因となるのです。

糖尿病未治療による合併症は心筋梗塞、脳卒中、下肢切断、腎不全(透析)、失明等ですが、いずれも重度の後遺症を残すものです。しかもこれらの症状の多くは発症直前まで自覚症状が起きない(本人が気づいていない)ことが多いのです。よって、糖尿病の治療は痛くも痒くもないうちから、食事療法や運動療法等により自分の欲望をある程度抑えることが重要となります。早期に治療が出来れば、薬を使うこともなく、健康な人なみの状態まで回復することが可能です。

生活習慣病改善ポイント

- ・むりせず徐々に薄味に
- ・工夫のコツは、ダシとすっぱさ、香ばしさ
- ・味噌汁やスープは飲み干さない
- ・なじみの店なら『薄味で』と注文を
- ・醤油はかけずにつけましょう



- ・ふだんからバランスの良い食事を
- ・時計を見て三食、規則正しく
- ・楽に続けられる運動を
- ・なるべく毎日体重測定
- ・いつも腹八分目で



主な合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

三大合併症

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

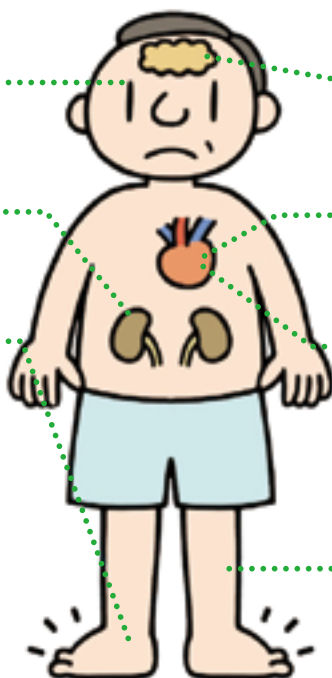
●太い血管が傷ついて起こる

脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

下肢閉塞性動脈硬化症



二日酔いの予防法

4月から新年度となり、歓迎会やお花見など飲み会をする機会も増えるのではないのでしょうか？
そんな時、二日酔いにならない為にはどうすればよいか、参考にしてみてください。

1 空腹でお酒を飲まない



空腹だとアルコールが胃や腸に吸収されやすくなります
脂肪の多い食品(オリーブオイル・ナッツ)炭水化物等を摂るのがお勧めです

2 肝機能を高めるおつまみを食べる

蛋白質(豆腐) **ビタミンC**(トマト)等が効果的です
その他 悪酔いを防ぐシステインが含まれる、ほうれん草・レバー・生かき等も最適です



3 水分を一緒に摂る

アルコールによる利尿作用で脱水をおこしやすくなります

お酒の合間に水分も摂りましょう

4 炭酸の入ったお酒には注意

ビールや**ソーダ割り**等は、アルコールの吸収率を高めます



6 早い時間に切り上げる



ビール大瓶1本分のアルコールを体内で分解するためにかかる時間は平均的な体型の男性で約3時間と言われています
翌朝までにアルコールが体内にのこらないような時間でお家に帰りましょう

7 最後に

二日酔いを防ぐには、**お酒を飲み過ぎないことが一番**ですが、もちろんお酒には強い人と弱い人がいますから、自分に合った二日酔い予防法を探してみてください



それでも二日酔いになってしまったら…

二日酔いを早く解消するには、不足するこれらの栄養素と水分の補給に努めましょう。



まずは水分補給から



不足する、水分・糖分・塩分・ビタミンCの補給におすすめのものです。

但し、吐き気が強い場合、柑橘系のジュースは胃への刺激が強いのので避けましょう。

管理栄養士
おすすめ
レシピ



旬の野菜を
たっぷり

春野菜の 具沢山スープカレー

春になると新じゃがいも、新玉ねぎ、春キャベツ、新ごぼう等「新」のつく春野菜が出回ります。「今が美味しい」「栄養ぎっしり」旬の野菜をたっぷりと食べてください。

材料：(2人分)

エネルギー
471kcal/1人
食塩
1.2g/1人



鶏手羽元 …………… 4本
新玉ねぎ …………… 大1/2個
新じゃがいも …………… 2個
春キャベツ …………… 150g
アスパラガス …………… 2本
ミニトマト …………… 4ヶ
塩コショウ …………… 少々
固形カレールー …………… 2片
ケチャップ …………… 小さじ1
水 …………… 700cc
サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- ①新玉ねぎはくし形、新じゃがいもは半分、春キャベツは適当な大きさに、アスパラガスは固い部分を取り除き半分に切る。
- ②なべに大さじ1/2のサラダ油を熱し手羽元を入れて塩コショウし全体に香ばしい焼き色つくまで炒めて取り出しておく。
- ③なべに残りのサラダ油大さじ1/2を入れて熱し新玉ねぎ、新じゃがいもを炒める。②の手羽元を入れ水入れアクをとりながら野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ④火が通たらアスパラガス、春キャベツ、ミニトマトを加えくたとなるまで煮る。
- ⑤具材が煮えたら火を止めカレールー、ケチャップを入れて一煮立ちしたら出来上がり。



職 員 紹 介

あさひコート通所リハビリ
介護福祉士 吉川 慶

私は現在入職して11年目になりました。昨年12月16日より、あさひコート通所リハビリへ異動しました。戸惑いもありますが、初心を忘れることなく、日々成長して行けるように頑張りたいと思います。



金森医院通所リハビリ
所長 濱田 康臣

金森会に務めて12年が経ちました。今では、地元八代より宇土の方が詳しくなっていると感じています。

今回は私の趣味の1つバイクについてです。皆さんは「ヤエー」ってご存知でしょうか？ツーリング中に、すれ違ったバイク同士片手をあげてピースを送り合い、お互いの旅の安全と健闘を願う事を「ヤエー」といいます。ツーリング中に「ヤエー」が返ってくると、とてもテンションが上がります。



ションが上がります。嬉しい気持ちになります。自宅に帰ると「今日も沢山ヤエー貰ったなあ」「次はどこに行こうかなあ」と考えてしまいます。今後も安全にバイクライフを楽しみたいと思います。

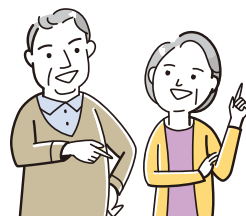




シリーズ

頭と体操

『正しい時間は？』



ここに時計のイラストがありますが、表裏が反対になり鏡に映った状態になっています。

正しい時間を答えてみましょう。



【正解】①：6時 ②：12時55分 ③：10時10分

2020年行事予定

4月

- 宇土市特定検診開始(1日～)
- デイサービスえがお家族会

6月

- あさひコート家族会
- デイサービスすみよし家族会



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション**金森 医院**

宇土市本町6丁目5番地 TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設

プランチ本町
通所リハビリテーション**あさひコート**

宇土市旭町106番地 TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所

看護リハビリテーション
24時間ケアステーション**うと地域総合ケアセンター**

宇土市本町6丁目7番地 TEL 0964-23-5266

介護予防センター まちなかりハビリ

宇土市北段原町69番地3 TEL 0964-27-5151

デイサービス はなぞの

宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

認知症対応型通所介護

デイサービス えがお

宇土市栄町26番地3 TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし

宇土市網津町68番地1 TEL 0964-26-1588

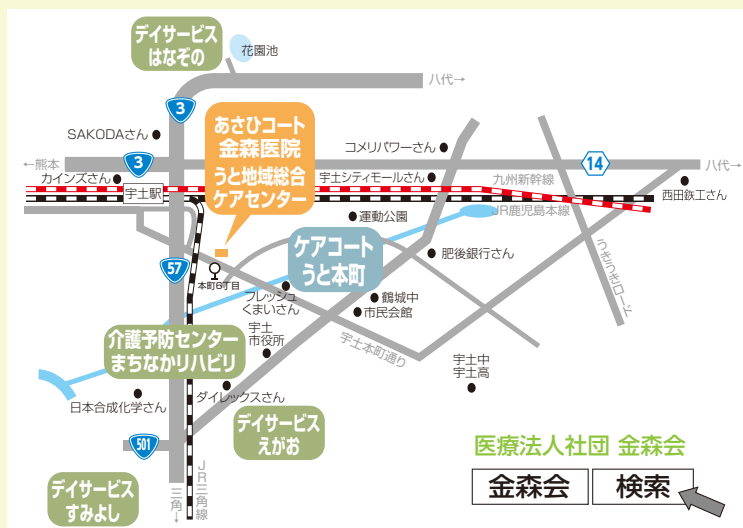
住宅型有料老人ホーム

デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム

ヘルパーステーション

ケアコートうと本町

宇土市新小路町2番地 TEL 0964-24-5888



医療法人社団 金森会

金森会

検索