

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

10 2014  
月号

### 総合南東北福祉センター

- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルパーステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館
- 日中一時支援事業所 さくらんぼ

—すべては利用者さんのために—

「古民家でイタリアン」  
ケアハウス南東北ライフケア館



11月1日  
新規施設八山田オープン!!

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## 買い物ツアー

9月3日に買い物ツアーで日和田ショッピングモールに出かけました。



参加した皆さんは職員と広い店内を一緒に見て歩き、「何を買おうかな？」と一生懸命に悩んでいました。沢山の商品の中から気に入った品を選ぶ事も買物の楽しみの一つです。それぞれお気に入りの品物を購入し

た後は、1階のフードコートでアイスクリームを食べました。「甘くておいしいわ」と大満足で、今回も楽しい買い物ツアーとなりました。



通所事業所  
南東北さくら館

## 「お寿司最高！」

大人気外出行事グルメツアー、絶賛決行中の通所事業所南東北さくら館です。食欲の秋9月は、回転寿司に行きました。

サーモン、イクラ、マダイにウニ、イカにエンガワ、びんちようマダロ。サイドメニューのタコ唐揚げも人気でした。いろいろ美味しく食べましたが、秋といえはやっぱり「さんま」です。ほとんどの利用者さんが、「さんま」をオーダーしました。「やはり旬ものに限る！」と、大満足の舌鼓。注文も、タッチパネルを使いこなし、スマートに楽しくできました。デザートだって別腹です。

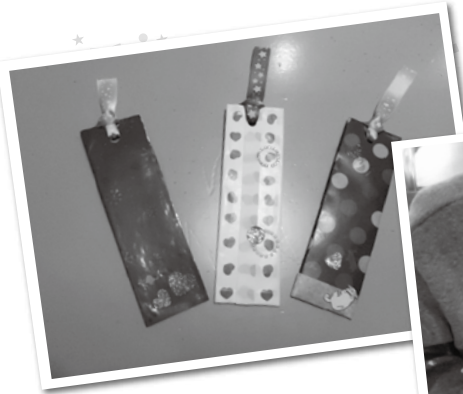
「最高だったね！」まるで軍艦の上からイクラがこぼれたように、笑顔もこぼれていました。



# 楽しみな『しおり』の活躍

気温がぐっと下がり、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」と、これからの季節が楽しみです。通所事業所南東北さくら館では、創作活動で「読書の秋」にちなんで「しおり」を作りました。縦長の厚紙に好きな色紙を貼って、シールやテープで飾ります。厚紙の上の方にリボンを掛けて出来上がりです。作った人の数だけ素敵なしおりに出会えました。皆さんは、「その水玉いいね」「あなたのリボンが可愛いよ」「もう少し派手にしても良かったかな…」とお互いに見せ合い、これからのしおりの活躍に期待を膨らませました。

本に挟んでもいいし、手帳に挟んでもいいし、使い方はあなた次第。さあ、楽しい秋はこれからです。



## ヘルパーステーション だより



季節はすっかり秋になりましたね。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋など、皆さんはどんな「○○の秋」を楽しんでいるでしょうか。

さて、ヘルパーステーションでは9月に「口腔ケアについて」の勉強会を実施しました。総合南東北病院の歯科医師・橋本順子先生の指導のもと、口腔ケアの重要性や歯磨きのコツ、適切な口腔ケア用品の選び方などを学んでいます。

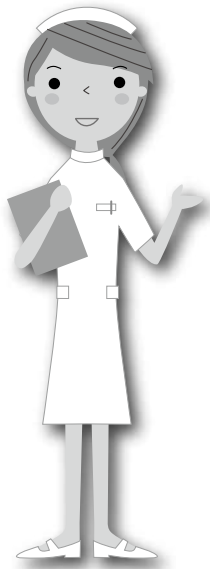
口腔ケアは単に口腔疾患を予防するだけではなく、感染症や誤嚥性肺炎の予防・全身状態の向上・コミュニケーション機能の回復などの目的と効果があり、まさに全身の健康管理の一環と言えるそうです。利用者さんが元気に笑顔で過ごせるよう、今後のケアやアドバイスに繋げていきたいと思えます。

皆さんも口腔ケアに関して気になる事があれば、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に相談してみてもいいのではないでしょうか。

看護部から

# 尿酸の変わる!溜まる!固まるに 注意しましょう

血清尿酸値の目標は『6.0mg/dl以下』です。  
尿酸値が7.0mg/dlを越えたら高尿酸血症です。



## 変

### 尿酸値は毎日大きく変動します

尿酸値を上げる主な要因として、体重増加、ストレス、アルコールの過剰摂取、激しい運動などが挙げられます。



## 溜

### 尿酸値7.0mg/dl超の状態が続くと 尿酸が蓄積します

どんどん蓄積されると、痛風発作や腎障害などの障害が引き起こされます。

## 固

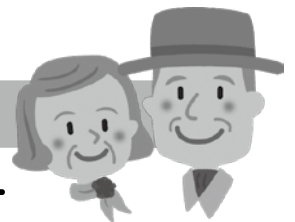
### 尿酸は低温で溶けにくくなり結晶化します

人間の体は手足や耳などの末端になるほど、体温が低くなります。痛風発作は、血液中に溶けきれなくなった尿酸が手足などの関節に結晶となってあらわれることで引き起こされます。



## 生活習慣改善のポイント

### — 尿酸値を上げる要因を減らしましょう —



#### ●食べ過ぎに注意 (肥満の解消)

食事全体のカロリーを抑えてバランスのよい食事を心がけましょう。プリン体を多く含む食品は食べ過ぎないように注意しましょう。

#### ●アルコールの摂取は ほどほどに

尿酸値を上げる作用があるので、飲み過ぎに注意。

#### ●適度な有酸素運動

ウォーキングのような軽い有酸素運動を生活習慣に取り入れ、継続して行いましょう。

#### ●ストレスの解消

自分に合ったストレスの解消法を探すとともに十分な休養や睡眠を心がけ、ストレスと上手に付き合いましょう。

## 相談室より

# ケアハウス南東北ライフケア館

## ～入居までの流れ～

## 1.入居申込書類の提出

<提出して頂くもの>

- ・入居申込書 ・収入申告書 ・原戸籍
- ・年金証書のコピー
- ※以下の書類は前年1/1～12/31までのもの
- ・年金などの収入が振り込まれていた金融機関の通帳のコピー
- ・源泉徴収表 ・所得証明書 ・社会保険料、医療費の領収書などが必要です。

## 2.面談

本人と、保証人2名に來所して頂き、日常生活の様子を教えてください。また、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎなどが可能か身体状況を確認させていただきます。

## 4.申込受理

申込受理し、順番待機となります。  
※本人の生活に危険が生じると判断した場合は、申し訳ございませんが申込不受理の場合があります。  
空室ができて順番が近づいたら連絡致します。待機時間が長かった場合、再度來所して頂き、本人の様子に変わりがないか教えてください。

## 3.判定会

ケアハウスでのお一人の生活が可能かどうか相談し、申込みをお受けするか否かを決めます。

## 5.入居

部屋が空き次第、入居のご案内を致します。



<お問合せ先>

ケアハウス 南東北ライフケア館

Tel.024-968-1018(直通) 増子(ましこ) 杉山(すぎやま) 八代(やしろ)

# ワンポイント リハビリ

## 転倒予防について



## 【転倒予防とは?】

近年の社会の流れは『寿命の延伸』ではなく、『健康寿命の延伸』だと言われており、介護予防の必要性が強く唱えられています。高齢者で介護が必要となる原因の一つは、転倒・転落などによる骨折です。そこで、皆さんに介護予防の考え方にある転倒予防について知って頂き、健康長寿に役立てて頂きたいと思います。今回は転倒原因についてご紹介します。

【転倒の原因は?】 転倒の原因は、身体状況に関連した『内的要因』と生活環境に関連した『外的要因』に分けられます。

## 〈内的要因〉

- ・体の状態の変化:高齢、引きこもりなどからくる筋力低下。
- ・視野、視力、バランス感覚の低下。
- ・認知、心理面の低下などからくる不安、緊張、興奮、注意不足。
- ・服薬による副作用。

## 〈外的要因〉

- ・脱げ易い、滑りやすい履きもの使用(サンダルなど)。
- ・歩行する足元が、でこぼこしている・滑りやすい・物が散らかっている。
- ・夜間などの足元が暗くて見えにくい。

上記のものが転倒原因となっていますが、その中でも転倒の原因として“薬”があることはあまり知られていません。なぜ薬が転倒の原因になるのか?薬には必ずと言っていいほど副作用があります。高齢者には以下の3つの特徴があるため薬の副作用には注意する必要があります。

- ・複数・多数の薬を飲んでいる
- ・内臓の機能が低下しているため、副作用が出やすい
- ・薬を飲み始めてから体調の変化があっても口に出さない(言わない)
- ※薬を飲み始めてから変化がない(くろれつがまわらなくなる、ボーッとしようになった、意欲がなくなる等、だるそうといった症状、様子がおかしいと感じたときは薬剤師や医師に相談してください。

お知らせ

富久山八山田に総合福祉施設が  
11月1日オープン!

“総合南東北福祉センター八山田”

所在地:郡山市富久山八山田字土布池55-1



完成予定図

落成式 10月26日

内覧会 10月27・28日 午前10時～午後3時

利用申込み受付中!

事業所名	定員	担当
特別養護老人ホーム 南東北グランプラス八山田		介護支援専門員: 宗像(一)
長期入所	60名	相談員: 安藤、永田
短期入所	10名	
通所介護 南東北デイサービスセンター八山田	20名	介護福祉士: 渡辺
就労継続支援事業所 ジョブステップ八山田	20名	介護福祉士: 清野
児童通所支援事業所 さくらんぼ		
児童発達支援	5名	介護福祉士: 宗像(悦)
放課後等デイサービス	15名	

お問い合わせは

社会福祉法人 南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター八山田

TEL:024-954-8501(代)

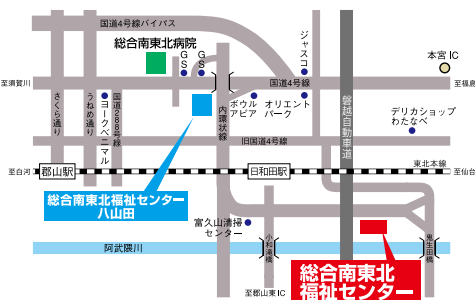
FAX:024-958-6323

郡山市富久山町八山田字土布池55-1

介護・看護職員(正職員)募集中!!

日和田見聞録 2014年10月1日発行

- 発行 / (社福)南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター広報委員会  
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968)1010  
E-mail: welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷 / 石井電算印刷株式会社



元気レシピ 風邪の予防・冷え症の緩和におすすめ

パンプキン>>>干キュウ



効用

- ・かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれます。中でも豊富なのがカロテンで、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。カロテンは実より皮に多いので皮ごと調理がおすすめです。
- ・ビタミンEは血行を促進し、体を温めるので、冷え症の緩和に効果があります。かぼちゃは加熱をしてもビタミンCの損失が少ないのが特徴です。

材料

(4人分)

- かぼちゃ .....200g      グリンピース .....20g
- 鶏もも肉 .....200g      シチューの素 .....40g
- 玉ねぎ .....120g      牛乳 .....200ml
- 人参 .....80g      水 .....700ml
- マッシュルーム .....40g      バター .....20g

作り方

- ①かぼちゃ・人参・鶏もも肉は一口大、玉ねぎはくし型に切ります。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒め、水を注いで柔らかく煮ます。
- ③シチューの素・牛乳を加え、とろみがつくまで煮て、マッシュルームを加えます。
- ④皿に盛り付けたらグリンピースをちらして完成です。

ひとくちメモ

～美味しいかぼちゃの見分け方・美味しく食べるコツ～

かぼちゃはヘタが枯れて湯き、まわりがくぼんでいるもの・皮にツヤがあつてかたく、しっかりと重みのあるもの・種がしっかりとつまっていて、果肉の色が鮮やかなものが良いです。  
収穫後は、10℃前後で風通しのよいところに丸のまま置いておくと、追熟していきます。水分が抜け甘みが増し、栄養価も高まります。抵抗力を高める働きのあるカロテンを含んだかぼちゃを冬に食べると、風邪予防にもなります。