

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

11 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

ーすべては利用者さんのためにー

「さくら館 パラリンピック」
障がい者支援施設 南東北さくら館



新規施設八山田オープン!!

ケアハウス

南東北ライフケア館

温泉付き 紅葉ツアー

南東北ライフケア館では、10月30日に温泉付き紅葉ツアーを行いました。毎年紅葉ツアーを開催していますが、今年は磐梯熱海方面へ行ってきました。車内から眺める山の木々は、少し葉が散り始めていましたが、赤や黄色など色とりどりでもとても綺麗でした。温泉は「万葉の宿八景園」で楽しみました。景色の良い露天風呂に入



り、利用者さんは「気持ちいい」とくつろいでいる様子でした。ゆつたり温泉につかった後は大広間で昼食を

摂りました。刺身定食や蕎麦など注文した料理がテーブルに並べられると「おいしそう!」この蕎麦は盛りが良いね」という声が聞かれました。窓から紅葉を眺めながら美味しく食事を頂きました。また来年も紅葉ツアーを行いました。

書道クラブ

10月31日、書道クラブを行いました。参加した利用者さんたちからは「何十年ぶりだろう」「上手く書けない」などの声も聞かれましたが、みなさん真剣な表情で書に挑戦。途中、昔の話をして、笑いながら楽しく筆を動かしていました。利用者さんからは「またや



りたい!」との声もありました。

南東北日和田 デイサービスセンター

どらやき風 ホットケーキを作ろう

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、クッキングでどらやき風ホットケーキを作りました。ホットケーキミックスを使って生地を作り、ホットプレートで焼きます。フロア内には甘い香りが漂い、利用者さんたちは「美味しそう匂いがしてきたね」とニコニコ。



生地ができたら、餡やホイップクリーム、缶詰の果物を盛り付けて生地でくるんだら完成です! 完成したどらやき風ホットケーキをみんなで食べ、「みんなで作って食べると美味しいね」と笑顔で味わっていました。

何ができるかなあ？

認知症対応型通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、11月の文化祭に向けて創作活動を行いました。編み物が得意な方には人形の服を毛糸で編んでもらい、その他の方には写真立てや、牛乳パックで椅子を作ってもらいました。「どうしたらきれいでできるかなあ」「こうしたらいいんじゃないかな」と試行錯誤しながら、集中して取り組んでいました。作品の完成が楽しみです。



障がい者支援施設 南東北さくら館

芋煮・パラリンピック

障がい者支援施設 南東北さくら館では10月15日(水)にパラリンピックを開催しました。今回は「ふたりでGO!」と「仮装リレー」の2種目を行いました。



「ふたりでGO!」はカード側と物を持つ側に分かれて待機。スタートの合図と同時にカード側の利用者さんは、カードに書かれている内容と同じものを持っていてる方を見つけて、一緒にゴールを目指します。なかなか書いてあ

る物を持っている利用者さんが見つからず苦戦している方もいました。

「仮装リレー」はカードを1枚選び、カードに書いてあるお題通りに仮装していきます。仮装した自分の姿に笑いながらも頑張つてゴールを目指していました。頑張っている利用者さんには応援席から「がんばれ!」「もう少しだ!」と盛んな声援がとんでいました。

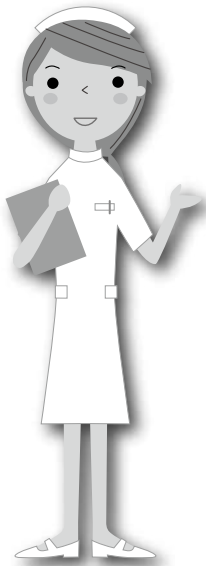
汗をかいた後、利用者さんたち



には、スタッフが中庭で腕によりをかけて作った芋煮汁が振舞われました。温かい芋煮汁を食べて「美味しい!」「温まるなあ」と大評判でした。



看護部から



冬の健康管理について

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる冬。暖かい室内で過ごしがちで運動不足になる方もいるかもしれません。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。

温度差

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。また、血管を収縮させて血圧を上げます。人は寒い場所に出た時、身を縮めますが、血管でも同じ事が起こっています。

暖かい部屋から寒い部屋へ移動するときは深呼吸をすることをおすすめします。

深呼吸によって血圧の上昇が多少でも抑えられ、血管の中に酸素が沢山送り込まれるので、血管への負担が軽減されるのです。

寒気に注意

風邪は冬に限らず一年中いつでもひきますが、寒い季節にひくことが多くなります。風が強いと実際の温度よりも体感温度が低くなります。冬の冷たく乾燥した空気は皮膚や鼻、喉、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、風邪や気管支炎を起こしやすくなります。風邪の原因の大部分はウイルス感染によるものですが、インフルエンザの場合は重症化しやすいので、予防接種や人込みをさける注意が必要です。

風邪はひきはじめが肝心です。温かくしてゆっくり休みビタミン、糖質、水分を十分にとりましょう。粥、スープ、鍋などにバランスよく消化の良い具を入れるなどの工夫と、果汁などで、ビタミン補給を行ないましょう。



お風呂

寒くなると血液の循環が悪くなり、手足や腰などがいつも冷たいという人はゆっくりお風呂につかることをおすすめします。お風呂に入る時の注意点は、脱衣室を温かくして、38度～40度くらいのぬるめのお風呂に10～15分程度ゆっくりつかることです。入浴は体を清潔にするほか、全身を暖めて血液の循環を良くして疲労を回復させます。また、薬湯は保温効果が強いので風邪の予防にもなります。

冬の浴室は寒くなりやすい場所です。温度差による急激な血圧の変化による体の負担をなくすために、お湯を早めにはり、浴室を暖める工夫も大切です。



衣服の選び方

衣服は軽くふっくらとして、空気をため込むタイプの物をおすすめします。空気の層によって、体温と外気が遮断され、保温効果が強くなります。また、厚手の物一枚より、薄手の物を重ね着する方が効果的です。そで、えり、足下などの開口部は小さく、身ごろはゆったりとした形の物が良いでしょう。



トイレ

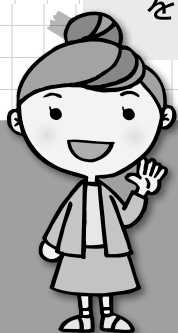
冷えきったトイレは排泄のいきみと合わせて血圧を急上させます。トイレなど、部屋以外の場所の暖房への心配りや、柑橘類の摂取によるビタミンCの補給、玄米や大豆でビタミンEを補給し、血液の循環を良くする工夫なども生活に取り入れてみましょう。

相談室より

南東北さくら館のショートステイについて

介護する人が入院したり、冠婚葬祭などにより一時的に自宅で介護することが難しくなったときなど、短期間施設に入所し、食事・入浴・排せつなどの介護やその他日常生活上の支援や機能訓練を受けたりします。

- 対象者：18歳以上65歳未満で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方（主に身体に障害をお持ちの方）
- 定員：10名（予約制※毎月15日より2ヵ月先の予約を開始します。）
- ご利用までの流れ：ご相談後、実態調査（聞き取り調査）を行い、利用可能となれば、契約を行ないます。

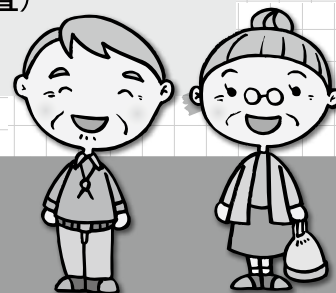


<お問合せ先>

障がい者支援施設 南東北さくら館

生活相談員：遠藤 英里・会川 由美

Tel.024-968-1017(生活相談員直通) Tel.024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ転倒を予防するには
どうしたらよいか？

前回からの続きですが、転倒しないためにはどうしたらよいか？それぞれの原因に対して対策を立てる必要があります。つまり転倒を予防するために内的要因（身体面など）に対しては筋力トレーニングやバランス運動など複合的な運動、服薬管理、外的要因（環境面など）に対しては環境整備（転倒しない環境づくり）などを行うことが必要となってきます。具体的な内容は以下の通りです。

身体面(内的要因) ポイントはバランス運動を含んでいることです。簡単なものを例として挙げたのでご参照ください。

立位での背伸び・踵上げ
(椅子等につかまり、
3秒間×5セット)



立位でのバランス練習
(左右片足をゆっくり前後へ
10回×3セット)



立位では難しい方の為の座位でできる運動
(片足を交互に、または両足を持ち上げる。各左右10回×3セット)



(注意：腹筋も使うかなりきつい運動です。)

環境面(外的要因)

住み慣れた家でも、転倒の原因となるものはたくさん存在します。そこで、環境整備をする際のポイントを挙げました。・動線を確保する(移動する足元には物を置かない)・視覚的にわかりやすくする(蛍光テープなど目印をつけ段差を目立たせる)・足元を安定させる等。これらのポイントに注意しながら屋内外の環境を整備すれば転倒予防に繋がります。

転倒を予防する事に対しては色々ありますが、まずは日頃の運動不足の解消・部屋の掃除などを行なってはいかがでしょうか。
総合南東北福祉センター 作業療法士

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”



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

お問い合わせ時間:8:30~17:00
毎週月曜日~金曜日(祝祭日を除く)

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

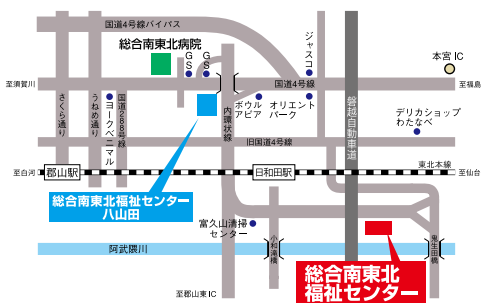
TEL:024-954-8501(代)
FAX:024-925-3288

郡山市富久山町八山田字土布池55-1
E-mail : yatsuyamada@mt.strins.or.jp

日和田見聞録 2014年11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: st.welfare@mt.strins.or.jp

■ 印刷/石井電算印刷株式会社



元気レシピ 生活習慣病におすすめ

さんまの味噌焼き



効用

・さんまの脂にはIPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、どちらも悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、生活習慣病の予防に効果的です。また、さんまのたんぱく質は非常に良質で、牛肉に匹敵するほどの栄養価をもっています。その他にも、ビタミンD、E、B12、ナイアシンなどのビタミンも豊富で、非常に栄養価の高い食材として親しまれています。

材料 (1人分)

- さんま 1尾 漬け込み用
- ★みそ 5g 料理酒 2g
- ★みりん 3g 塩 0.3g
- ★料理酒 3g

作り方

- ①さんまは料理酒と塩につけて下味をつける。
- ②★を合わせておく。
- ③さんまに②のソースを塗って焼く。
- ④皿に盛り、パセリや甘酢レンコンなどを付け合せる。

ひとくちメモ

～さんまを美味しく食べるために～

さんまの脂は時間の経過とともにどんどん酸化し、過酸化脂質にかわっていきます。そのため、鮮度が落ちたものを食べると、じん麻疹がでたり、下痢したりします。さんまを購入する際には、目がきれいで、身がかたく張りがあり、背色が青々とさえていて、尾まで太っているさんまを選び、新鮮なうちに食べることをおすすめします。

