

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

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

12²⁰¹⁴
月号

ーすべては利用者さんのためにー

「福祉センター文化祭」
南東北ロイヤルライフ館



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

文化祭作品展

当施設では毎年 11月に文化祭
を行っています。

文化祭に合わせて作品作りを
しますが、南東北ロイヤルライフ館
でも利用者さんの共同作品、個人
作品を展示しました。利用者さん
がりハビリ室や、ホールで一生懸
命作った作品です。利用者さんた
ちは「時間がかかって大変だっ
た」「作品が出来た時はうれし
かった」など話していました。



11月8日の表彰式では、「桂・白
樺合同作」のポスターが優秀賞に
選ばれ、利用者さんたちは「作っ
てよかった」「来年も賞を取りた
い」と話していました。

通所事業所
南東北さくら館

紅葉狩りに 行きました!

通所事業所南東北さくら館で
は、今年も麓山の杜公園に「紅葉
狩り」に出かけ秋を満喫しまし
た。公園の木々はまだ緑の部分も
ありましたが、優しい黄色や燃え
るような赤が入り乱れた美しい
風景に包まれて、ゆっくりと優雅
な時間を過ごしました。

観賞の後は、近くのカフェでも
う一つの楽しみであるスイーツ
を堪能しながら、紅葉を観賞して
の感想を語りました。「いや〜
日本に生まれて良かったね…」
「綺麗な物を見て、美味しい物を
食べて、最高だね!」と、にっこり
した利用者の皆さんの頬は、もし
かしたら紅葉よりも高揚してい
たかもしれません。



育てたさつま芋で スイートポテトを 作りました

「うわ〜いい匂い!」。秋もだいぶ深まったある日の午後、通所事業所南東北さくら館では何やらとても素敵な匂いが漂っていました。その正体は、スイートポテトです。春から大事に育て収穫したさつま芋を使って、クッキングをしました。



ズに丸めます。「スイートポテトってどんな形だったかな?」と皆で考えながら形を整えました。最後にオーブンで 15分焼いて完成です。「焼き上がりはどんな風になっているかな?」と、ワクワクドキドキ15分間を終えて、スイートポテトと感動のご対面。ほんのりいい具合に焦げ目がついてとても美味しそうです。

とても良く出来上がったので、食べてしまうのはもったいない気がしましたが、意を決して実食。「ホクホクしていて美味しい!」「丁度いい甘さだね!」「もっと食べたい!」と歓声が飛び交い、大成功のスイートポテト作りでした。



ヘルパーステーション だより

季節は本格的な冬になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は私達ホームヘルパーが行っている援助内容をご紹介します。

訪問介護サービス(要介護1~5の方)

- 身体介護…身体に直接触れるサービス
 - ・食事介助・入浴介助・排泄介助・着替えの介助・移動や移乗の介助など
- 生活援助…身体に直接触れないサービス
 - ・清掃、整理整頓・洗濯・食事の準備、調理・買い物代行など
- 身体生活…身体介護と生活援助を同時並行的に行うサービス

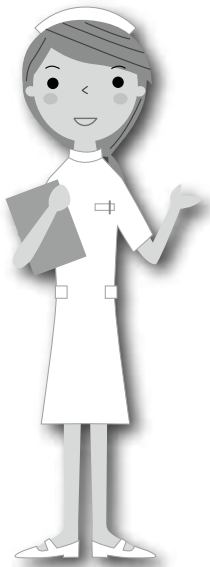
介護予防訪問介護サービス(要支援1・2の方)

- 身体介護・生活援助などの区分はありませんが、サービス内容は同じです。
- ※次のような内容は介護保険のサービスとして認められていない為行えません
- ・花木の水やり
 - ・大掃除(ガラス磨き、床のワックスがけなど)
 - ・利用者本人以外(家族等の分)の調理や洗濯
 - ・利用者本人が使用しない部屋の清掃

利用者の皆さんが住み慣れたご自宅で暮らせるよう、私達も精一杯支援させていただきます。
ご自宅での生活で不自由な事、困っている事がありましたら、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談下さい。

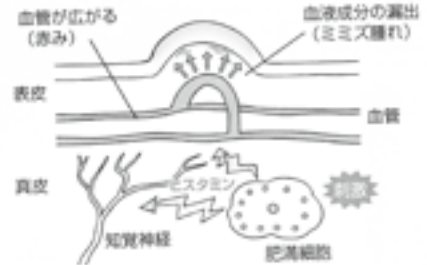
看護部から

じんましん
蕁麻疹について



私達の皮膚の表面には角層(表皮の上層)があり、外部の刺激物などの侵入から身体を守る役目をしています。角層の下に表皮と真皮がありますが、真皮には蕁麻疹の原因となるヒスタミンなどを蓄えている肥満細胞が存在します。

肥満細胞が何らかの刺激を受けるとヒスタミンが放出されます。このヒスタミンが皮膚の毛細血管に作用すると血液成分が血管外へもれ出して皮膚にミミズ腫れ、ブツブツ(膨疹ぼうしん)や赤み(紅斑こうはん)が生じ、皮膚に存在する神経に作用してかゆみを生じます。



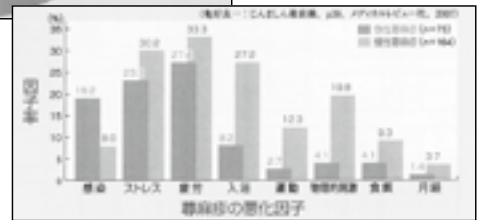
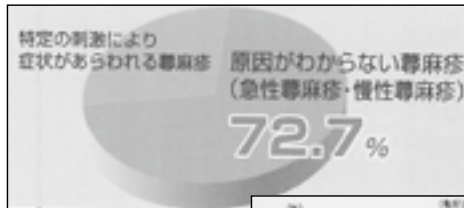
何が原因なの？

蕁麻疹を起こしやすい刺激として食品、薬剤、物理的刺激などがあります。

食品	そば、エビ、カニ、果物など(アレルギーで起る) サバ、マグロなどの青魚 (魚肉が古くなりヒスタミンが産生される) 豚肉、タケノコ、もち、香辛料など 食品中の防腐剤、人工色素、サリチル酸
薬剤	抗生物質(ペニシリン、セフェム系など) 解熱鎮痛剤など 降圧剤(血管性浮腫の原因になることがあります)
物理的刺激	皮膚のこすれ、寒冷、温熱、日光、圧迫など
発汗	入浴、運動、精神的緊張(冷や汗)など
その他	感染症など

原因が分からない蕁麻疹

蕁麻疹患者さんの70%以上が原因が明らかではありません。疲労やストレス、感染など、さまざまな因子が症状を悪化させます。



治療は

蕁麻疹のもとになるヒスタミンを抑える薬です。抗ヒスタミン薬を飲みます。もとは眠気や倦怠感を生じるなどの副作用がありました。最近では効果が高く、眠気も少なく、1日1回の服用です。第二世代の抗ヒスタミン薬もあります。

「かきむしり」は悪いの？

蕁麻疹は強いかゆみを伴います。かくと一時的にかゆみが軽減しますが、かきむしりによって、しばしば蕁麻疹の範囲が広がりかゆみが増強します。かゆいときは冷やすなどの処置が有効です。



どんな点に気をつければいいの？

—特定の刺激による症状が現れる場合—

服の刺激が原因と考えられる場合は、木綿製などの生地ですらかくゆったりした服装にしましょう。
汗が原因と考えられる場合は、激しい運動は控え発汗を促すような刺激物の摂取は避けましょう。

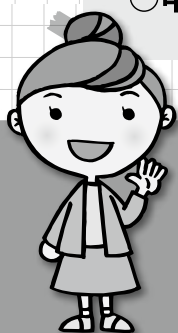
—原因が分からない場合—

生活上のストレス、疲労をためないようにしましょう。過度の飲酒を避けましょう。悪化因子となる食品や薬剤に注意しましょう。

相談室より

南東北さくら館の長期入所について

- 長期入所者定員：50名
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）
- 申し込み要件：身体障害者手帳をお持ちの方で、お住まいの市町村より障害福祉サービスの区分認定を受けている方
（※18歳～50歳未満：区分4以上、
50歳以上：区分3以上であること）
- 申し込み方法：相談員までご連絡ください。

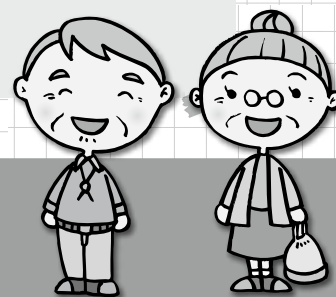


<お問合せ先>

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

TEL024-968-1017(生活相談員直通)

ワンポイント
リハビリ

認知症には運動が一番

一般に、高齢者の認知症予防には適度な運動が良いと言われています。朝食食べたものが思い出せなくなったり、新しいことが覚えられなくなったりするのを年齢のせいだ片づけてしまっている人は多いかもしれませんが、認知症とも関係の深いこれらの症状が現れるのは、脳の中でも最もデリケートな海馬（※脳の記憶や空間学習能力に関わる脳の器官）がダメージを受けてしまっているためです。

そして、この海馬へのダメージを軽減してくれるのが運動であり、適度に身体を動かすことで、身体のみならず、脳の機能をアップさせることが可能となります。

さて、ここで気になるのが「認知症予防のために、どのような運動を取り入れていけばよいか？」です。これに着目し研究を進めたのがカナダ・モントリオール大学の研究所の運動生理学研究チームであり、62歳から84歳までの高齢者47名を対象に、それぞれ異なる運動を行う3つのグループ（激しいエアロビクスを行うグループ、筋力トレーニングを行うグループ、柔軟性・バランス力などの粗大運動機能アップに重点を置いた訓練を行うグループ）に分け研究を実施。

そして、研究プログラムを終えた8週間後、全てのグループにおいて認知能力に改善が見られたことが判明。これはあらゆるタイプの運動が認知症予防に効果的であることを意味します。「継続は力なり」です。どんな運動も認知症予防に効果的であるとは言え、三日坊主で終わらせてしまっては得られるものも得られません。認知症予防のためにも、自分が無理なく続けられそうな運動から始めてみるのはいかがでしょうか？



お知らせ

総合福祉施設 “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) 相談員: 安藤、永田	
	長期入所		60名
	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		介護福祉士: 宗像(悦)	
	児童発達支援		5名
	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

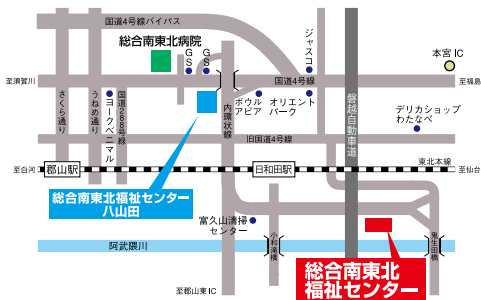
郡山市富久山町八山田字土布池55-1

E-mail : yatsuyamada@mt.strins.or.jp

日和田見聞録 2014年12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



ひとくちメモ ~ タウリンとは ~

肝臓から排出される胆汁酸には、コレステロールを排出させる作用があります。この作用を促進するのがタウリンです。

タウリンを多く含む食品の摂取は、胆汁酸の分泌を促進し、血中のコレステロール値を下げます。また、タウリンには酵素の働きを助ける作用もあり、アルコールの分解、腎臓や肝臓の有害物質の排泄機能の促進を行います。

元気レシピ カロリー制限のある方におすすめ

たらの黄金焼き



効用

- ・淡泊な味のタらは、脂肪含有量が少なく、低エネルギーなので、肥満や心臓病、糖尿病など、**カロリー制限のある方に適しています。**
- ・心臓の働きをよくするタウリンや、肝機能を改善する**グルタチオン**を含んでいます。ビタミン類ではD、Eを含んでいます。特に**ビタミンE**は、細胞膜や生体膜を活性酸素から守るため、動脈硬化や脳梗塞を予防したり、赤血球を酸化から守り、溶血性貧血を防ぎます。

材料 (4人分)

- たら(60g) 4切れ
- 塩 1g
- 料理酒 8g
- ★みそ 40g
- ★卵 30g
- ★みりん 4g
- 大葉 4枚

作り方

- ①たらを塩、料理酒に漬け、下味をつけます。
- ②みそ、卵、みりん、みじん切りにした大葉を混ぜておきます。
- ③①に②をのせて焼きます。
- ④皿にのせてお好みで、オクラや酢レンコンなどを盛り付けて完成です。