

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

4 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—

「どんな風につくろうかな」  
バースデーカード作り  
通所事業所 南東北さくら館



新規施設オープン  
スタッフ大募集!!

通所事業所

南東北さくら館

## どっちのケーキにしようかな？

通所事業所 南東北さくら館では、平成26年2月と3月に、人気の外出行事スイーツツアーを実施しました。

2月はヘルシーなお豆腐を使ったケーキのお店で、3月はフルーツ盛りだくさんのケーキのお店でした。参加出来るのは一人一回、どちらか一方だけの為、利用者の皆さんは「どっちがいいかな？」「行ったことが



無い方にしよう、いやでもやっぱり…」と、美味しいケーキを想像しながら真剣にお店を選んでいました。

ツアー当日は、それぞれ迷いに迷って決めたお店で最高に美味しいケーキを食べて大満足。「美味しいね！」「私のちよつと食べてみる？」と、春に先かけて会話に花が咲きました。甘くおいしいケーキの姿に変身している豆腐に感動したり、フレッシュな果物に元気をもらったりと、今回も楽しい外出行事となりました。

## バースデーカード作り

通所事業所南東北さくら館では、3月の創作活動で「バースデーカード作り」を行いました。今回の「バースデーカード作り」は、ひとりひとりの誕生日を皆でお祝いしようという想いから始まりました。

色画用紙をマスキングテープやシールで裝飾する至ってシンプルな作りですが、画用紙をテープで綺麗に縁取りしたり、様々な形のシールで模様を作ったり。



それぞれが工夫を凝らして素敵なカードが出来上がりました。今回は利用者さんと職員の共同作業。カードの表紙は利用者の皆さんが作って、中のメッセージ部分は職員が分担しました。どんなメッセージが書いてあるのか、今から楽しみです。心のこもったバースデーカードで、大切な誕生日をより一層輝かせることができると思います。



特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## ホワイトデー

南東北ロイヤルライフ館では3月14日、「ホワイトデー」にクッキングクラブを行いました。内容は「抹茶黒蜜パフェ」作りです。昔、おまんじゅう屋で働いていた利用者さんが、とても手ぎわが良く上手に作っていました。その様子を見ていた他の利用者さんは「すごいね」と驚いていました。



また、男性の利用者さんははりきって仕上げを担当していました。それぞれが担当を決めて一生懸命パフェを作り、完成すると「甘そうで、とてもおいしそう」「きれいに盛りつけできた」と嬉しそうに話していました。完成した抹茶黒蜜パフェはおやつの間、みんなでお食べしました。とてもおいしそうに食べている様子が印象的でした。



## ヘルパーステーション だより

温かい日差しも多く、春の陽気に近づいているように感じます。体調など崩していないでしょうか。今回のヘルパーステーションだよりでは、自宅で排泄介助をする際に使う物品について少し紹介したいと思います。

排泄介助を行う際に陰部洗浄を行うこともあると思います。陰部洗浄に使用するボトルはどんな物を使っているでしょうか。

陰部洗浄に使用するボトルは、食器用洗剤のボトルやドレッシングのボトルでも代用できます。空になったボトルを洗って乾かして使用します。適温のお湯を入れ自分の肌でお湯の温度を確認しながら洗浄を行っていきます。使用後は水洗いして乾かし、排泄介助に使う物品と一緒にしておくとう便利です。

ベッドや布団に敷く防水シートにも代用できるものとして、大きめのビニールのゴミ袋などもあります。使用方法としては、ビニールのゴミ袋の中に新聞紙を入れてシートの下(ベッドや布団の上)に敷きます。代用は可能ですが、シートのしわなどに注意して使用することが必要です。

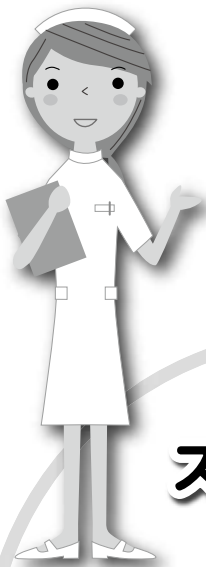


このように自宅にある物も活用しながらサービス提供を行っています。今後も自宅での介助の際に活用できる情報などを紹介していきたいと思ひます。

看護部から

## 笑顔の効果

めっきり春らしい時期となってきましたが、まだまだ気温の寒暖差が激しいので体調管理に十分ご注意ください。さて、今回は笑顔の効果についてご紹介します。



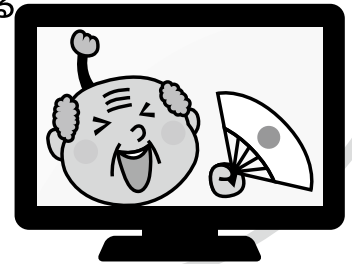
### 笑顔には ストレス解消 効果がある!

笑顔でいることで自律神経である副交感神経を活発にする効果がリラックス効果となり、ストレス解消になると言われる。



### 笑顔には 免疫力向上 効果がある!

人は笑うことでNK細胞という免疫力を司る細胞を活性化させる。楽しいことを考えたり、お笑い番組をみて笑顔でいることで病気の治療になるとも言われる。



### 笑顔には 人生をポジティブな方向へ導く 効果がある!

いつもムツとしている人よりも、いつも笑顔でいるの方が周りから好かれやすく、情報が得られやすい。また笑顔は無条件に印象が良い。これは科学的に証明されていることで、上司が部下を評価する時に影響すると言われる。



### 笑顔には 美容 効果がある!

笑顔は、顔のたるみを予防するエクササイズになる。笑顔は、顔の表情を作る筋肉をすべて使うので、顔を引き締めするのに非常に効果的である。

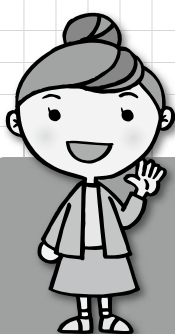
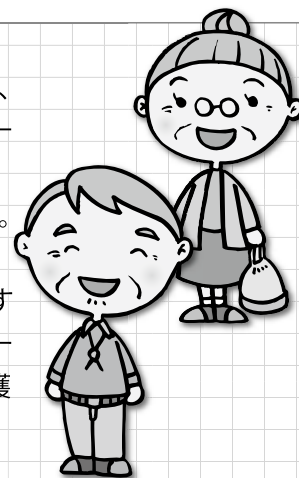


私たちはいつも笑顔でいるよう心がけているのですが、考え事をしているとき、物思いにふけっているとき、仕事を立て込んでいる時など「怖い顔している」と指摘されたことがありました。反省の意味を込めて笑顔の効果を少しご紹介しました。(H・N)

## 相談室より

## 介護支援専門員(ケアマネジャー)の仕事について

- 要介護(要支援)認定を受けた方とご家族様と一緒に必要なサービスを検討し、より良い在宅生活を続けられるよう介護の計画(ケアプラン)作成を行ったり、サービス事業所との調整等も行なっています。
- 介護保険サービスを利用する為には要介護(要支援)認定を受ける必要があります。新規申請は本人や家族のほかに介護支援専門員が代行申請を行うことも出来ます。
- 受けられるサービスにはヘルパーやデイサービス、ショートステイや福祉用具(手すり、車椅子、杖、ベッドなど)レンタルなどがあり、他にも要介護度に応じて様々なサービスを受けることが出来ます。それらのサービスを効果的に利用し目標を立て、介護支援専門員と相談をしながら介護の計画(ケアプラン)を作成します。



★詳細は担当のケアマネジャーや、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

<お問合せ先>

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  
日和田・西田地域包括支援センター  
TEL:024-958-6878

ワンポイント  
リハビリロコモティブ  
シンドロームとは?

ロコモティブシンドロームという言葉を知ったことはありますか?介護や寝たきりになる原因には「脳卒中」や「認知症」があります。しかし、約4人に1人は「関節の痛み」や「転倒」などによる「骨折」など、骨、関節、筋肉といった体を動かす「運動器」の障害が原因です。

最近の研究で、運動器の障害はいくつも重なっていることがわかってきたため、要介護や寝たきりを防ぐには、これまでとは違う概念で運動器の障害を捉えることが必要になってきました。そうした考え方から、新たに提唱されたのが「ロコモティブシンドローム」です。

## ロコモティブシンドローム

略して

ロコモ

運動器症候群

## 具体的には

骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態です。

## 原因

バランス能力の低下

骨粗しょう症

せきちゆうかんきょうさくしょう  
脊柱管狭窄症

筋力の低下

変形性関節症

参考: NHKきょうの健康 ひざ痛・骨粗しょう症の新常識!ロコモティブシンドローム



お知らせ

平成26年度  
“総合南東北福祉センター八山田(仮称)”

八山田に総合福祉施設が秋頃オープンします。



完成予定図

今回は「児童発達支援事業」「放課後等デイサービス事業」についてご紹介致します。この二つの事業を合わせて「多機能型事業所」と言います。

●児童発達支援事業

<対象> 身体に障害のある児童、知的障害のある児童又は精神に障害のある未就学児(発達障害児を含む)

<内容> 障害特性へのきめ細かい配慮を行いつつ、様々な障害を受け入れ通所支援を提供します。

<一日定員> 5名

●放課後等デイサービス事業

<対象> 学校教育法に規定する学校(幼稚園・大学を除く)に就学している障害児

<内容> 学校通学中の障害児に対して、放課後や夏休み等の長期休業中において、生活能力向上のための訓練等を継続的に提供することにより、学校教育と相まって障害児の自立を促進するとともに、放課後の居場所づくりを推進します。

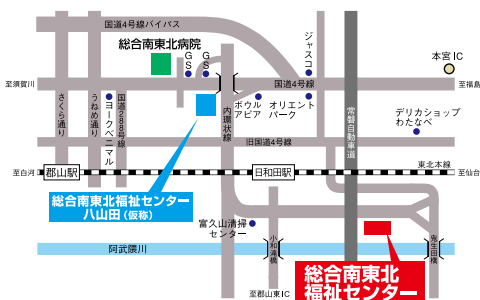
<一日定員> 15名

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開設準備室  
TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323  
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2014年4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 皮膚トラブルや目の疲れを防ぐレシピ

さわらの梅みそ焼き



効用

- ・さわらはカルシウムが豊富に含まれているのがポイントです。カルシウムは、塩分の弊害をカバーし、**血圧を下げる効果**があるため、高血圧を予防します。
- ・**ビタミンB<sup>2</sup>、D**も含まれています。ビタミンB<sup>2</sup>は、粘膜を保護し、**健康な皮膚や髪、爪を作り、成長を促します**。また、**口内炎や口角炎、目の充血や肌荒れにも有効**です。

材料

(4人分)	塗りタレ★
・さわら …………… 4切れ	・味噌 …………… 20g
・料理酒 …………… 8g	・梅干し …………… 12g
・塩 …………… 0.8g	・料理酒 …………… 12g
・梅干し …………… 12g	・みりん …………… 12g

作り方

- ① さわらは料理酒と塩、梅干しに漬けて下味をつける。
- ② 塗りタレを作る。★を合わせる。
- ③ さわらに②のタレを塗り、焦げないように焼く。
- ④ お好みで付け合せを添えて、出来上がり。

ひとくちメモ ～生活習慣病のエース IPA・DHA～

IPA(イコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)はいずれも青背の魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸です。

IPAは、血のかたまりができるのを予防する作用があり、血液の流れをスムーズにし、血圧を下げる働きがあります。

DHAは、脳や神経組織の発達をうながし、情報伝達をスムーズにし、記憶力の低下を抑えたり、視神経の働きを支えて目にいいとされています。

総合南東北福祉センター 栄養管理担当  
参考：食の医学館(小学館)



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

