

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

5 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—

「桜を見ながらハイポーズ」  
お花見  
障がい者支援施設 南東北さくら館



新規施設オープン  
スタッフ大募集!!

ケアハウス  
南東北ライフケア館

## お花見ツアー

平成26年4月21日(月)にお花見ツアーで荒池公園に行ってきました。八重桜が見頃を迎えており、きれいなピンク色を前に利用者さん達は「わぁ！綺麗！」と感嘆の声を上げていました。桜をすぐそばで鑑賞する事が出来たので、花びら一枚一枚の香りまで楽しむことができました。また、風が吹いてピンク色のカーテンのような綺麗な桜吹雪も見られました。



空は曇っていましたが、利用者さんの心は明るいピンク色に染められたのではないかと思います。



お花見を楽しんだ後は、皆で懐石料理をいただきました。白身魚のフライは身がふわっふわで、ぶり大根は味がしつかりとしてみても、皆さん「美味しい！」と満面の笑み。「お上品な味だね」との声も聞かれ、美味しく楽しく食事することができました。また来年のお花見が待ち遠しくなる一日でした。

通所介護

南東北日和田デイサービスセンター

## けやきでの音楽活動

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(けやき)では、毎日音楽活動を行っています。みなさん、元気に唄いながら身体を動かしたり、楽器を使ってリズム遊びをしたりしています。楽器を使うことで、声を出すのが難しい方でも「音楽活動に参加している」という実感を持つことができます。



## 楽しい創作活動

新年度がスタートし、新たな行事や創作活動を始めています。筆で字を書いたり、絵の具を使い季節の壁画作りやレクリエーションで使う物を作っています。



春は桜の飾りを作成しました。指先や手を動かす運動は脳を活性化するといわれています。これからも利用者さんと一緒に楽しく創作活動を行って行きたいと思えます。

障がい者支援施設  
南東北さくら館

## カラオケクラブ

障がい者支援施設南東北さくら館ではカラオケクラブを年に数回実施しています。

今回はデイルームに20名程の利用者さんが集い、いろいろな曲をリクエストして歌いました。

懐かしい曲を口ずさんだり、職員と一緒に歌ったり、手拍子や楽器で調子を取ったりと皆さん楽しみました。「また、歌いたい」「最新の曲も歌ってみたい」などの声も聞かれ、大盛況でした。



## お花見

障がい者支援施設南東北さくら館では、4月12日・16日・19日の3日間、毎年恒例のお花見に開成山公園へ出かけました。

今年は快晴に恵まれ、満開の桜の花を觀賞したり、お目当ての屋台へ行ったりとみなさん楽しみました。

「食べたい物を食べられた」「桜が満開できれい」「また来年も行ってみたい」との声が聞かれ、花見の最後に満開の桜のような笑顔で記念撮影をしました。



日中一時支援事業所

さくらんぼ

## はじける☆おいしさ

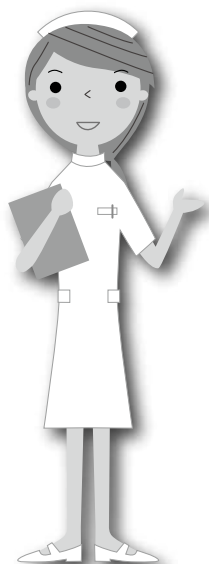
日中一時支援事業所さくらんぼでは、おやつにポップコーン作りを行いました。

ポップコーンマシンに種を入れ、待つ事3分。ぽんぽんはじけたポップコーンが出口から滝のように流れ出し大慌て(笑)「もう一回!」と大好評でした。もちろん出来あがったポップコーンを味わう事も忘れていません。チョコ・キャラメル・塩味の3種類から好きな味付けを選び、ペロッと完食しました。



## 看護部から

# なぜ、おもらしするの？「尿失禁予防体操」

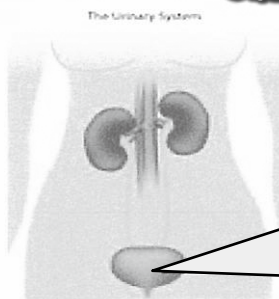


日和田デイサービスで「おもらし(尿失禁)」についての健康講座を行いました。尿がもれる原因やどのようにしたら予防できるかを、参考にご自宅でも活用下さい。

こんな経験(けいけん)ありませんか？

- 1.せきやくしゃみをしたとき
- 2.トイレに間に合わなくなったとき
- 3.急に立ち上がったとき
- 4.おもいきり笑ったとき
- 5.走ったとき

おしっこがもれる



膀胱(ぼうこう)

おしっこをためておく臓器  
約300~500mlためられる  
しかし、高齢になると約100~200mlで  
おしっこがしたくなる!!

## 原因は？

膀胱(ぼうこう)や尿道(にょうどう)をささえている骨盤底筋が加齢とともにゆるくなるため

## 予防は？

骨盤底筋を毎日の運動でじょうぶにすることにより、6~7割は尿もれを予防することができる

## どんな体操？

★ポイント★はじめは、ゆっくり行うのが大切です！なれてきたら回数を増やしていき目標50回に挑戦してみてください。

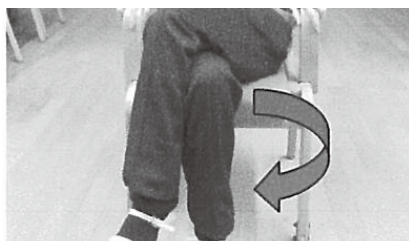
①体を前にかたむける(10回)



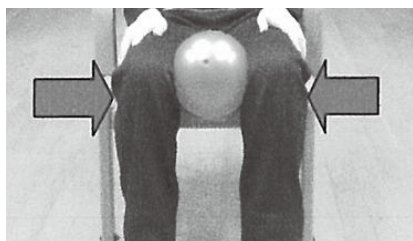
②肛門をとじるように陰部に力を入れる(10回)



③足組(左右10回)



④風船またはボールを足にはさみ内側へ(10回)

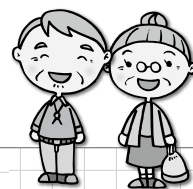


⑤風船をはさんだまま右・左へ(10回)



相談室より

## 認知症ってなんだろう？



## ■認知症とは？

歳をとると誰もが人の名前を思い出せなくなったり、ものをどこにしまったか忘れてしまうものです。認知症は、そのような加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

- ・数分間、数日間の出来事を思い出せない
- ・新しいことを憶えられない
- ・日付や曜日が分からない
- ・言葉がなかなか出てこない
- …などの困難が生じて、以前のように日常生活を上手に送ることができなくなります。

## ■まずは、かかりつけ医に早めに相談を

本人が普段お世話になっているかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらうとよいでしょう。認知症の介護は長年にわたるので、本人や家族の様子をよく知っている地域の医師に見てもらえれば、こまめに相談しながら治療を続けていくことができます。診断は専門医が行います。

- ・神経内科・神経科・精神科・心療内科・脳神経外科・もの忘れ外来・認知症外来
- …などの医療機関で診断が可能です。



※かかりつけ医がない場合は、市区町村の相談窓口や行政センター、保健所、地域包括支援センターなどで紹介してもらいましょう。

<情報提供> 日和田・西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②？

前回に続き、ロコモティブシンドロームについて起きるしくみやチェック項目について紹介します。

## &lt;ロコモティブシンドロームが起きるしくみ&gt;

私たちは運動するとき、骨・筋肉・関節・靭帯・神経といった組織・器官を使っています。こうした人間のからだの動きを担当する組織・器官を総称して「運動器」と呼びます。腰痛や膝痛などがあると、運動器がうまく働かなくなり、歩行障害につながる場合があります。

私たちの体を支える「筋肉」「骨」「軟骨」。これらは互いに連携して働いているため、一部で障害が起きると他にも影響が及びます。たとえば腰やひざに痛みがあると、からだをあまり動かさなくなり、筋力が低下し、関節への負担が大きくなるため軟骨がすり減ってさらに痛みが増す…といった悪循環が起こります。

## &lt;ロコチェックでロコモティブシンドロームの早期発見を&gt;

ロコモティブシンドロームは気づかぬうちに進行することが多く、早期に気づき、適切に対処することが大切です。「ロコチェック」は、筋力やバランス能力の低下を早期に見抜くためのもので、7つのチェック項目があります。

運動器の障害によって歩行障害が進み、寝たきりや要介護になる危険が高まった状態は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と呼ばれています。

- |                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1) 片脚立ちで靴下がはけない     | 5) 15分くらい続けて歩けない                     |
| 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする | 6) 2kg程度の買い物                         |
| 3) 階段を上るのに手すりが必要である | (1リットルの牛乳パック2個程度) をして持ち帰るのが困難である     |
| 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない  | 7) 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である |

上記の一つでも当てはまるものがあれば、ロコモティブシンドロームの可能性がります。

専門医の診察を受け、適切な治療を受けることや、筋力・バランス能力を高めるためのトレーニングを行うことが必要です。

参考: NHKきょうの健康

あなたの骨・関節は大丈夫? 「早めに気づこう! ロコモティブシンドローム

総合南東北福祉センター 理学療法士

お知らせ

## 平成26年度 “総合南東北福祉センター八山田”

富久山町八山田に総合福祉施設が  
11月オープン予定



完成予定図

		定員	募集開始
特別養護老人ホーム	長期入所	60名	6/1～
	短期入所	1日利用 10名	6/1～
デイサービスセンター		1日利用 30名	9/1～
就労支援B型		1日利用 20名	7/1～
児童発達支援		1日利用 5名	7/1～
放課後等デイサービス		1日利用 15名	7/1～

お問い合わせは

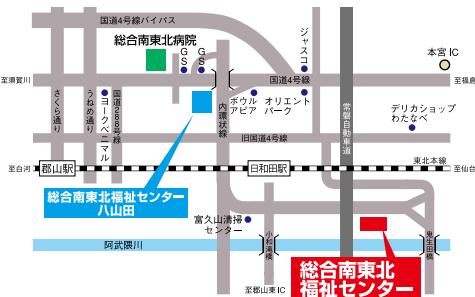
社会福祉法人 南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター八山田 開設準備室

TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323  
(お問い合わせ時間:毎週月曜日～金曜日 祝祭日を除く 8:30～17:00)  
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

### 日和田見聞録 2014年5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 疲労回復レシピ

### 鶏肉のマヨネーズ焼き



効用

・鶏肉のたんぱく質は、消化吸収が良く虚弱体質、病後の体力気力の低下、疲労倦怠感などに効果を発揮します。また、鶏肉のたんぱく質には必須アミノ酸の1種であるメチオニンが多く含まれます。メチオニンには肝臓の機能を活性化する働きがあり脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。

材料

(4人分)

- 鶏もも肉(60g) 4切れ ☆マヨネーズ ……40g
- 料理酒 ……10g ☆玉ねぎ ……30g
- しょうゆ ……2g ☆しょうゆ ……12g
- パセリ ……適量
- パン粉 ……適量

作り方

- ① 鶏もも肉は料理酒としょうゆにつけて下味をつける。
- ② ☆を合わせておく。  
鶏もも肉に②のソースを塗り、刻んだパセリとパン粉をふりかける。
- ③ 180度のオーブンで15～20分焼く。(中までしっかりと火を通す)
- ④ お好みの付け合せを添えてできあがり。

ひとくちメモ

### ～鶏肉の調理のポイント～

鶏肉はいたむのが早いため、新鮮なものを選び、買ってきたらその日のうちに食べ切るのが理想的です。鶏肉は部位によって持ち味が異なり、胸肉やささみは白っぽく、肉質はやわらかくて淡白。もも肉は赤身が強く、肉質はかたい反面、味にコクがあります。一般的に焼き鳥や唐揚げにはもも肉や胸肉が、茶碗蒸しや炊き込みご飯等のあっさりした料理にはささみが合います。

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。

