

日和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

6 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—



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

「母の日にフラダンス」
母の日感謝祭
特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

通所事業所

南東北さくら館

6月のカレンダー作り

5月、通所事業所南東北さくら館では恒例の創作活動が行われました。

それは6月のカレンダー作りです。6月と言えば「梅雨」ということで、アジサイをテーマに作っていきます。折り紙で花びらをたくさん作って、台紙に貼って行きます。小さな花びらをペタペタペタ…するとどうでしょう、チリも積もれば山となる。大きなアジサイ群の出来上がりです。様々な色が織り成す、「折り紙アジサイ」は、とても美しく、つい見とれてしまう出来栄えです。数字の部分は、



和紙を使って雨粒を表現しました。傘やかたつむりも加わり、にぎやかな雰囲気になってきました。梅雨はジメジメして過ごしづらいイメージですが、この素敵なカレンダーを見ると、「梅雨も捨てたもんじゃない」なんて思えてきます。

待ってました！
グルメツアー

今年もやってきました大人気外出行事「グルメツアー」。今年度の一回目は5月19～23日に三春町の「三春ハーブ花ガーデン」レストランのバイキングへ出かけました。利用者さんたちは「何を食べようかな」と今年もあの料理あるかな」と夢がどんどん膨らみます。お腹はペコペコでしたが、夢だけは膨らませながらお店に行き、美味しい料理を心行くまで堪能しました。「チキン南蛮が美味しいよ」「ホタテのマリネもいよいよ」と情報交換をするチームプレイもしばしば。最後にはすっかりデザートも食べて、大満足でした。お腹がいっぱいになった後は、隣のハーブ園で運動をかねて散策しました。お腹を満たした上に綺麗な花達に心まで満たされ、充実したグルメツアーとなりました。



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

母の日感謝祭

南東北ロイヤルライフ館では5月7日(水)に「母の日感謝祭」を行いました。

「お母さんへ感謝の気持ち」を込めて、カラフルな衣装を身にまとった「えみフラスクール」の方々が、ゆったりとした曲に合わせてフラダンスを披露してくれました。利用者さんも楽しそうに鑑賞され、一緒に踊る姿も見られました。



また、午後のおやつでは、「ケーキバイキング」が行われ、いちごのショートケーキやみかんゼリーなど数種類の中から好きなケーキを選んで食べていただきました。

皆さん、笑顔で美味しそうにケーキを食べ感激した様子で、楽しい一日を過ごす事ができました。

ヘルパーステーション
だより

新緑の美しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、4月から新しい登録ヘルパーを1名迎えました。すでに訪問に出ているのでご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、簡単に紹介させて頂きたいと思っております。

- ①名前
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④今後の抱負など何か一言お願いします

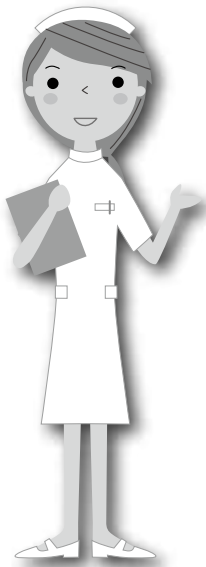
おおはら じゅんこ

- ①大原 淳子
- ②白河市
- ③バレーボール
- ④信頼して頂けるヘルパーになれる様、努力していきたいと思っております。

大原さんを迎え、職員4名・登録ヘルパー19名の23名体制となりました。より良いサービスの提供を目指し、一丸となって取り組んでいきたいと思っております。今後とも、南東北日和田ホームヘルパーステーションをよろしくお願い致します。

看護部から

中性脂肪が気になる方へ



脂質異常とは、かつては高脂血症と呼ばれていた病気で、血液中のコレステロールや中性脂肪のバランスが崩れることで起こります。健康診断の中性脂肪やLDLコレステロールの値を見直してみましょう。特にメタボリックシンドロームや糖尿病の人は要注意です。

**あなたは脂質異常症？
見直してみよう！
あなたの脂質値！！**

高中性脂肪血症	トリグリセライド(TG) 150mg/dL以上
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dL以上
境界域LDL・コレステロール血症	LDLコレステロール 120~139mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40mg/dL未満

！ 中性脂肪が増えとなぜいけないの？

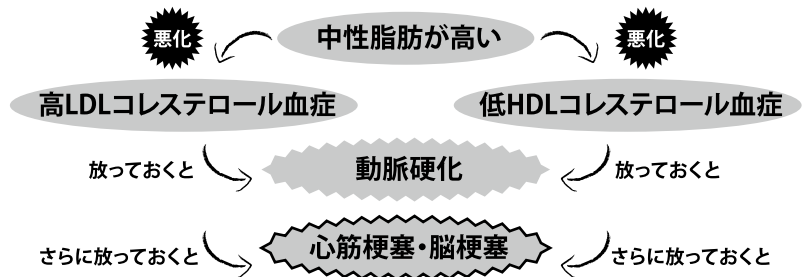
中性脂肪は、活動するための重要なエネルギー源です。しかし、増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまいます。この状態を放置すると、動脈硬化が引き起こされ、さらには心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因になりかねません。動脈硬化を予防するためには、LDLコレステロールだけでなく、中性脂肪にも注意が必要です。

HDL(善玉)コレステロール…

悪玉がためたコレステロールを拾い集めて肝臓に運ぶ。

LDL(悪玉)コレステロール…

血管などにコレステロールをためて動脈硬化の原因になる。



！ 中性脂肪を減らすには？

中性脂肪の値は食事に大きな影響を受け、食後は必ずあがります。ですから、食事や運動習慣を見直すと下がり、食べ過ぎ、飲み過ぎが続くと簡単にあがります。運動には中性脂肪を減らすとともに善玉コレステロールを増やす効果もあります。あなたの生活習慣病を見直してみましょう。



！ 生活習慣のポイント！

- 炭水化物や脂質をとりすぎない
- 1日3食、規則正しく
- お酒はほどほどにする
- 塩分をひかえる
- 運動の習慣を身につける
- ストレスをためない
- 禁煙をする



バランスの良い食事を腹八分目に！

多くとりたい食品

青魚・野菜・海草類・大豆製品等



ひかえたい食品

甘い物・ジュース・肉の脂身・乳製品
アルコール・ごはん、パンなどの穀類



相談室より

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、医療・介護・福祉サービスなどを継続的・一体的に提供する地域包括ケアの中核的拠点として、介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関することなど、様々な相談・支援を行っています。



●自立した生活ができるよう介護予防をすすめます。

要介護認定において要支援1・2と認定された方や、介護が必要となるおそれのある方への支援を行います。(介護予防ケアプランの作成等)

●介護や福祉・医療に関するさまざまな相談に応じます。

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

●高齢者のみなさんの権利を守ります。

消費者被害などに対応するほか、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

★その他にも、さまざまな機関との連携や調整などを行っています。

(参考文献：郡山市 介護保険ガイドブック)

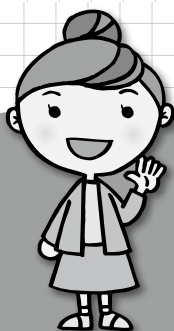
<お問合せ先>

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

E-mail: hn-houkatu@mt.strins.or.jp

ワンポイント
リハビリ

運動でロコモを予防しよう！

バランス能力や
筋力を運動で
維持向上させる

ロコモティブシンドロームを克服するためには、治療とともにトレーニングを進めることが大切です。筋力やバランス能力を向上させ、症状の軽減に役立つとされる「スクワット」と「片脚立ち」を紹介します。間違った方法や過剰なトレーニングで痛みが悪化することもありますので、注意点を守って安全に行ってください。

スクワット

膝を痛めずに、周囲の筋肉を鍛えるのがポイント

「自力で歩ける人」は、ひざに負担をかけないスクワットを行います。4～5秒かけてお尻をおろし、4～5秒かけて元の姿勢に戻ります。このとき、ひざを曲げすぎるとかえってひざを痛めてしまう場合があります。ひざを曲げすぎないコツは、「洋式トイレに腰掛けるつもり」で腰を下ろすことです。5～6回を1セットとして1日3セット行うのが目安です。

「補助具を使えば歩ける人」は、いすに腰掛け、机に手をつけて、ゆっくりと立ち上がる動作を繰り返します。

「手助けがないと移動できない人」は、いすに座った姿勢から、机に手をつけてお尻をわずかに浮かせる動作を繰り返します。



片脚立ち

転倒に注意しながら、バランス能力や筋力を向上させる

「自力で歩ける人」は、直立した姿勢から片方の足をわずかにあげて立つ動作を、1分間を目安に行います。バランスが崩れたら、無理せず片脚立ちをやめ、支えなどにつかまるようにしてください。

「補助具を使えば歩ける人」は、いすなどに両手でしっかりとつかまった状態で片脚立ちを行います。足を高く上げる必要はありません。



お知らせ

11月オープン予定

“総合南東北福祉センター八山田”



完成予定図

事業所名が決まりました！

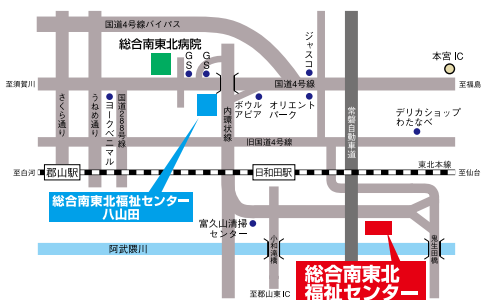
事業所名	定員	募集開始
特別養護老人ホーム 南東北グランプラス八山田	長期入所	6/1～
	短期入所	
通所介護 南東北デイサービスセンター八山田	30名	9/1～
就労継続支援事業所 ジョブステップ八山田	20名	7/1～
児童通所支援事業所 さくらんぼ	児童発達支援	7/1～
	放課後等デイサービス	

お問い合わせは

総合南東北福祉センター 八山田開設準備室
 TEL:024-968-1010 (直通)024-968-1021
 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6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 疲労回復におすすめ

月見丼



効用

- ・鶏卵は8種類の必須アミノ酸をすべて含んだ、理想的なたんぱく質食品で、肝機能障害の改善、冷え症、疲労倦怠感などに効果を発揮します。
- ・鶏卵1個にはコレステロールが多く含まれますが、1度に消化吸収される量には限度があることに加え、鶏卵にはコレステロール低下作用のあるレシチンという成分が含まれます。そのため、コレステロールを気にして敬遠する必要はありません。

材料

(4人分)

- ・温泉卵 4個
- ・合挽き肉 160g
- ・絹さや 40g
- ・紅生姜 20g
- ☆
- ・おろし生姜 4g
- ・料理酒 8g
- ・しょうゆ 24g
- ・砂糖 8g

作り方

- ① ☆を合わせておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、合挽き肉を炒め、☆を加えて味つける。
- ③ 絹さやは細切りにしておく。
- ④ お碗にご飯を盛り、その上にそばろ・絹さや・紅生姜を盛り付ける。
- ⑤ 最後に温泉卵をのせたら出来上がり。

ひとくちメモ ～鶏卵の調理のポイント～

鶏卵には侵入してきた細菌を殺菌するリゾチウムという酵素が含まれ、比較的鮮度が落ちにくいですが、購入後は10日以内に使い切るのが理想です。

鶏卵の調理は火の通し加減が大切です。ゆでたまごを上手に作るには、かたゆでの場合は100度の湯で12～13分、黄身だけ半熟の場合は100度で5分、黄身も白身も半熟の場合は70～75度で15分が目安です。また、白身は70度以上、黄身は65度以上で固まるという性質があります。

