

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

7 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

「みんなでバイキング」  
バイキングツアー  
通所介護 南東北日和田デイサービスセンター



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

## 素敵な香りの匂い袋

南東北ライフケア館では、創作活動でかわいい匂い袋を作りました。

ハートとりぼんの2種類の形を作りました。ハートの形は編み込みの部分が少し難しいので、始めは職員と一緒にりましたが、コツをつかむと2つ目を作り始め



る方もおりました。リボンの形はとても簡単。幅が広いレースでクルツとポップリを巻いてリボンを結ぶだけ。

「いいにおい」「かわいい!」「部屋でもまた作ってみたい」など好評の声がたくさん聞かれました。良い香りでリラックスしながら作業を楽しむことができました。また皆さんと一緒に楽しみながら物づくりをしていきます。

## ケアハウス園芸活動

ケアハウス南東北ライフケア館では冬の間お休みしていた園芸活動を5月から開始しています。園芸ボランティア紙風船の皆さんと利用者さんが一緒に、お花や野菜を愛情たつぷり注いで育てています。

5月7日に畑を耕し、5月24日には花壇と、畑に花や野菜の苗を植えました。6月にはいと、花壇にはマリーゴールドが咲き始



め、黄色や、オレンジ色のかわいい花が楽しめています。畑の野菜もすくすくと育ち、枝豆、胡瓜、トマト、茄子、南瓜にスイカ等、植えた時には10センチくらいの苗が30〜50センチに成長しました。これからの成長がとても楽しみです。



南東北日和田デイサービスセンター

のびのび体操しよう♪

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、レクリエーションの時間に散歩がてら交流ホールで体操をしています。普段過ごしているフロアで身体を動かすよりも、広い場所の方が、いつもよりのびのび体操することができます。また、活動場所が変わることも刺激になるようで、利用者さんの表情も変わりました。たまには違う雰囲気の中で過ごすのも良いですね♪



外食ツアーに行こう!

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは、今年度初の外食ツアーでバイキング形式のお店に行つて来ました。好きな物を選ぶという事でお皿には美味しい物がたくさんつていました。普段はあまり食が進まない利用者さんもたくさん食べて、「また、来たいね!」と話していました。気分転換には最高の外食ツアーとなりました。



南東北さくら館

障がい者支援施設

園芸クラブ

障がい者支援施設 南東北さくら館 では毎年園芸クラブを行っています。

今年はお花に挑戦です。車椅子でも作業しやすいように、デイルームにプランターや土を運び、机の上で作業しました。

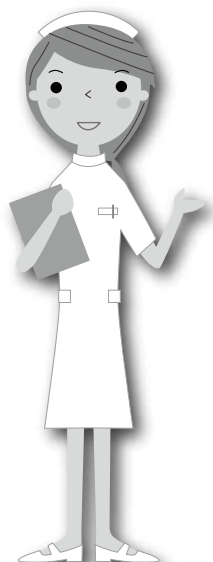
お花はマリーゴールドやサルビア、朝顔など8種類。黄色やオレンジ、ピンクなど花の色が重ならないように「この順番でいいかな?」「この花はこちが良い」「お花、かわいいね」と楽しみながら配置を決めて植えました。

植えた後は施設の中庭に並べ「きれいだね」「私が植えたから、綺麗なんだよ」と花を鑑賞しました。



看護部から

## 脱水症について



脱水とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量の不足によって体内の水分が正常値（成人では体重の約60%、小児では体重の約80%）以下に減少した状態をいいます。

## ① 脱水症状と対処

	脱水の程度	症状	対処
<b>初期</b>	体重の <b>2%</b> の水分喪失 (体重30kgの子供で600mLの水分を失った状態)	喉の乾き・ 食欲減退	水分の補給: 体液に近い濃度の電解質が含まれていた方が、速やかに身体に吸収される。 ごく少量(水の分量の0.9%程度)の塩を加えた水が理想的。温度は10° くらいの冷たいものがよい。
<b>軽度</b>	体重の <b>4%</b> の水分喪失 (体重30kgの子供で1.2Lの水分を失った状態)	強い喉の乾き・ 食欲不振・くちびるの乾燥・尿の減少・めまい・はきけ	ぬるま湯やお茶などの温かい飲み物に比べ、冷たい方が吸収が早い。ただし、極端に冷たいもの・氷濃い飲み物はよくない。
<b>重度</b>	体重の <b>6%</b> の水分喪失 (体重30kgの子供で1.8Lの水分を失った状態)	強い喉の乾き・ 脱力感・眠気・強い頭痛・嘔吐 意識障害	医療機関で点滴による水分補給を受けた方が、早く回復する。 それ以上の脱水の場合には、医療機関で緊急の処置を受ける必要がある。

## ① かくれ脱水を見分ける方法

## 指先が冷たい

爪を押した後、色が白からピンクにもどるのに3秒以上かかる

## 皮膚に張りがない

手の甲を引っ張ると、元に戻るのに3秒以上かかる

## 口の中が乾燥している

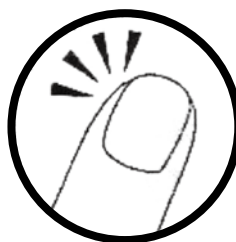
舌が赤黒くなったり、白くなったりする

## 頭痛や筋肉痛

体が痛む

## 食欲が低下する

下痢または嘔吐がある場合も



## こんな人は特に注意!!

- 高血圧、糖尿病、心臓あるいは腎臓に持病がある。
- マンションなど気密性の高い住宅や、建物の最上階に住んでいる。

## ① 脱水症を放置しておくど!

- 低血圧・めまいによる転倒、骨折
- 認知や行動の障がい
- 尿路感染および尿失禁
- 入院、入所後のせん妄
- 皮膚トラブル、褥瘡
- 糖尿病のコントロール不良
- 口腔内環境の悪化
- 能卒中の発症 など
- 腎結石、腎不全

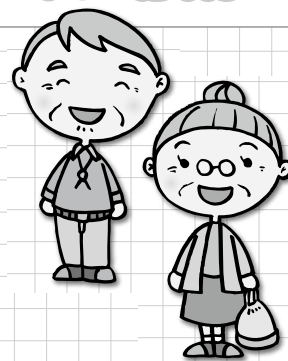
一気に大量の水分を摂るのではなく、  
2~3回づつこまめに  
摂る事が大切です。  
(20~30分に1回程度)



## 相談室より

## 高齢者にやさしい住まいづくり助成

郡山市では、高齢者の介護予防・生活支援を目的として、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない高齢者が手すりの取り付けや段差の解消など軽易な住宅改修を行った場合、その改修費の一部を助成する「高齢者にやさしい住まいづくり助成」を実施しています。



**対象者：** 65歳以上の在宅の市民税非課税高齢者で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方（生計中心者の所得制限があります。また、本人及び生計中心者が市税等を完納していること。）

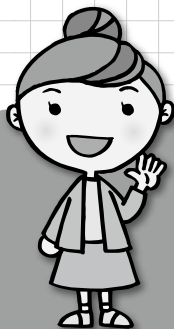
**助成額：** ●本人及び世帯員全員が市民税非課税の方は改修工事の9/10の額で  
**18万円**を限度に助成  
●本人が市民税非課税で世帯員が市民税課税の方は改修工事の5/10の額で  
**10万円**を限度に助成

**対象工事：** 手すりの取付、段差の解消、滑り防止及び移動の円滑化のための床材の変更、引き戸等への扉の変更、和式から様式便座への取替

★工事を行う前に地区担当の包括支援センターに相談してから申請が必要です。

<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

## 自助具について

## 自助具は福祉用具です

病気や加齢により、身体に何らかの障害を持つ方の自立に役立ち、介護する方の負担を減らす役割をもつ道具を総称して福祉用具と呼びます。皆さんは福祉用具と聞くと、車椅子や、杖・歩行器、介護ベッドなどを思い浮かべるのではないのでしょうか？実はこれらの福祉用具の中に、もう少し身の回り動作に密着した「自助具」（生活補助具）という物があります。今回は「Self help device」＝「自らを助ける道具」といわれている「自助具」についてご紹介します。

## 自助具とは？

自助具は何らかの病気で、麻痺や関節が固く動かなくなった、腕の切断など、日常生活を送る事が難しくなった方のために制作された道具です。自助具を使う事で、できるだけ楽に自立した生活ができるよう、工夫や改良が加えられ、単純な操作で利用できるようにと配慮されています。

食事・更衣・入浴・排泄・整容など生活の場面で使われる自助具、少しですが代表的な一部をご紹介します。



## ●食事道具

把持する力が弱い、上手く握れない方用固定バンド



## ●更衣道具

手が届きにくい場所、高い位置にある洗濯物などをとるリリーチャー



## ●調理道具

野菜を片手で調理できるように固定できるまな板

## 自助具を入手するには？

自助具は福祉用具の販売店などで販売していますが、食事、整容、更衣、調理、掃除、趣味活動など様々な応用動作場面で使われるため、より個別性が求められ、人によっては大きさや、形、重さなど、異なる場合が多く見受けられます。このため、一人一人に適した自助具を選び、場合によっては制作や調整する事が必要となります。また、自助具を使用したり、練習する際は、医師やリハビリテーションの専門職などの指導やアドバイスを求める事をお勧めします。

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”

所在地:郡山市富久山八山田字土布池55-1



完成予定図

利用申込み受け開始!

事業所名	定員
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	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
就労継続支援事業所 ジョブステップ八山田	20名
児童通所支援事業所 さくらんぼ	
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

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

担当:宗像(一)、清野、栗山、宗像(悦)

TEL:024-968-1010 (直通)024-968-1021  
FAX:024-958-6323

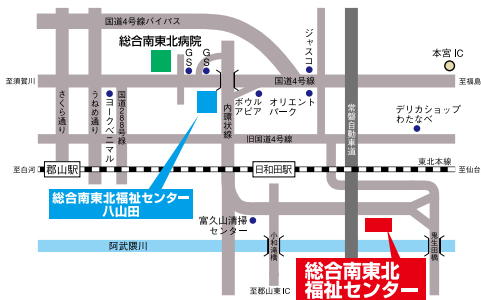
〈お問い合わせ時間:毎週月曜日~金曜日(祝祭日を除く)8:30~17:00〉

郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2014年7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 肌荒れや眼精疲労におすすめ

穴子三色丼



効用

- ・目の疲れを癒し、視力を調整させる物質をつくるビタミンAを多く含みます。また、ビタミンAは肌荒れを治したり、がんを抑制したりします。
- ・ビタミンB2は、皮膚や消化器官などの粘膜を健康に保ち、過酸化脂質の分解を助ける酵素の成分になります。
- ・コレステロールが100g中140mgと多く含まれますが、脂質にはIPA(イコサペンタエン酸)を含むため、コレステロールの沈着を防ぐのに役立ちます。

材料

(1人分)

- ・穴子 ..... 50g
- ・卵 ..... 40g
- ・絹さや ..... 50g
- ・桜でんぶ ..... 1g
- ・ご飯 ..... 180g

作り方

- ① 穴子は蒲焼にして、たれをからめておく。
- ② 卵は薄く焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ③ 絹さやは塩ゆでし、細切りにする。
- ④ 器にご飯を盛り、その上に①②③をのせ、桜でんぶをちらして完成。

ひとくちメモ

~穴子のいろいろ~

- 腹びれがなく腹部が白いのが穴子の特徴で、白身魚に分類されます。ウナギやハモと近縁になります。
- 旬は夏。体表がアメ色で、透明感があり、弾力性のあるものが新鮮。味はウナギよりも淡泊です。
- 血液中に弱いたんぱく毒があるので、生そのまま食べることはできません。

