

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

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

8 2014
月号

—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!!

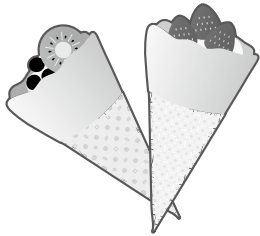
「ラーメン大好き」
グルメツアー
通所事業所南東北さくら館

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

クッキングクラブ
グレイプ編

南東北ロイヤルライフ館では、7月10日にクッキングクラブを開催し、クレープ作りをしました。参加した皆さんは泡だて器で生地を混ぜたり、丸くきれいに焼きあがった生地の上に生クリームを絞り、あんこをのせる作業を楽し

げに行っていました皆さんが一生懸命作ったクレープはおやつの際に皆さんでおいしく頂きました。「生クリームを絞る作業は大変だったけどおいしく食べて貰えてうれしい」と大好評でした。次のクッキングクラブも楽しみですね。



通所事業所

南東北さくら館

My favorite
RAMEN

通所事業所南東北さくら館では、大人気外出行事グルメツアーの「ラーメン」を決行しました。あつさり系とこってり系の2つお店から1店、好きな方を選んでいざ出発。たくさんのメニューから「My favorite RAMEN(大好きなラーメン)」を



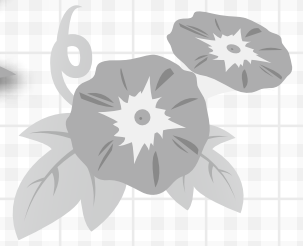
選択するのは至難の業でした。

「何ラーメンにしようかな〜」「せつかくだから珍しいラーメンが食べたいな」と、メニュー表とにらめっこして、迷いに迷って決めました。熱々のラーメンを無言になるほど真剣に食べましたが、言葉なんていりません。麺をすする音がラーメンの美味しさを表していました。

「美味しかった!」「ラーメンはいいね!」と、大満足で大成功のグルメツアーでした。



ヘルプステーション だより



暑さの厳しい日々が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

ヘルプステーションでは、「緊急時の対応について」という内容で勉強会を実施しました。皆さんは自分の家族に万が一の事が起きた時、落ち着いて対応できる自信がありますか？大切な人であるからこそ、誰もパニックになってしまうのではないかと思います。そんな万が一の事態に備えて準備しておける事も学びましたので、皆さんも参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

①「情報提供カード」を作成しましょう

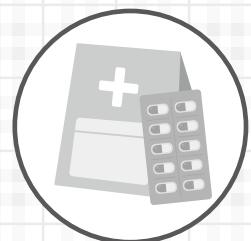
必要な情報を正確に病院スタッフに伝える為に、下記の内容を記入した情報提供カードを作成しておきましょう。作成日を記入する事でいつの時点の情報なのか分かるようにし、半年に一回くらいは変更がないか見直すと良いですね。

- 氏名、性別、年齢、生年月日
- 住所、電話番号
- 現在治療中の病気や怪我、かかりつけの病院
- 今までにかかった病気や怪我
- アレルギーや感染症の有無
- 現在処方されている内服薬、外用薬(お薬手帳の写しでも良いです)



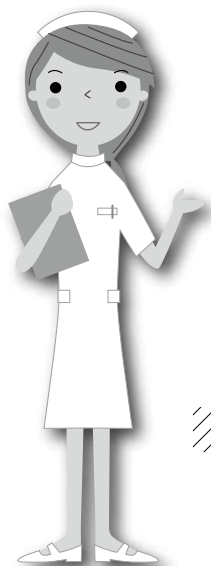
②必要な物を1ヶ所にまとめておきましょう

救急車が到着してすぐに病院に向かえるよう、必要な物を1ヶ所にまとめておくとスムーズです。保険証(コピーでも可)、診察券、薬、お薬手帳、情報提供カード(①を参照)、お金などを1つの袋にまとめておきましょう。救急車が到着したら情報提供カードを提示し、具合が悪くなった時の状況やその後の変化、実施した応急手当などをスタッフに伝えて下さい。



看護部から

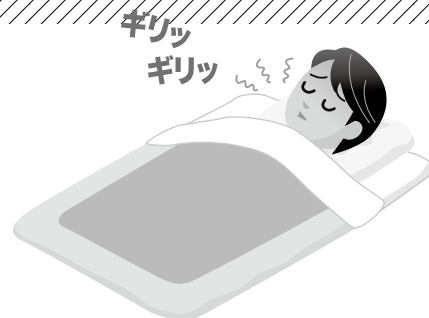
歯ぎしり ～かみ合わせとの深い関係～



朝起きたら頬の辺りが疲れた、何だか歯に違和感がある、口が開きにくいなどの症状のある人が時々います。そういった症状のある人は、寝ているときの歯ぎしりが影響しているかもしれません。

・なぜ歯ぎしりをするの？

歯ぎしりは日中のストレスを解消するための生体の反応といわれており、ほとんどの人が歯ぎしりをしているといわれています。



・いい歯ぎしり？悪い歯ぎしり？

いい歯ぎしりと悪い歯ぎしりは、かみ合わせに関連しています。かみ合わせが悪いと悪い歯ぎしりをするというわけです。そして悪い歯ぎしりをする、むし歯ではないのに歯がしみる、詰め物・かぶせ物が取れる、歯周病が進行する、あごがいたくなる、口が開かなくなる…など頭頸部や口腔周囲に症状がでてきます。

・ブラックスチェッカー？

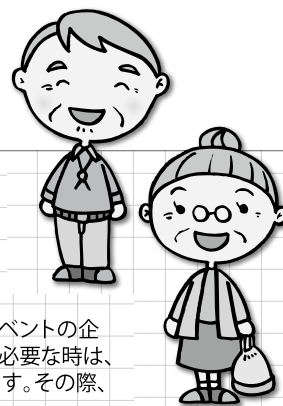
自分が歯ぎしりをしているかどうか分かる人は少ないと思います。または、自分は歯ぎしりをしていないと思っている方もいらっしゃるでしょう。歯ぎしりをしているかどうか、どんな歯ぎしりをしているかは「ブラックスチェッカー」という装置で簡単に調べることができます。



歯ぎしりそのものを止めてしまうことは、ストレス解消ができずに身体に負担をかけてしまうこととなりますので、いい歯ぎしりができるようなかみ合わせを持つことが大切です。

相談室より

ケアハウスってなあに!



ケアハウスとは?

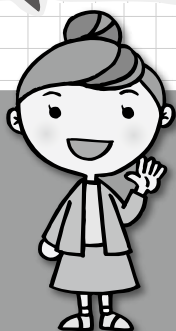
60歳以上の方で、1人で生活するには不安がある、家族との同居が難しい等といった方が対象で、自立した生活を支援する施設です。

サービス内容は?

主なサービスは食事の提供、入浴、相談です。その他、緊急時の対応やイベントの企画等入居者様が快適に暮らせるようサポートします。また、入居後、介護が必要な時は、ホームヘルプサービスやデイサービス等の介護保険サービスが利用できます。その際、情報提供や手続きの支援も行います。

ケアハウスでの生活って?

- 食 事/管理栄養士が栄養や味、見た目を考えて作ったメニューを提供しています。
- お風呂/5階に展望風呂があり、景色が良く見えてとても開放感があります。
- 病 院/日祝日以外の毎朝、南東北クリニックまでの送迎車があります。
- 行 事/月に一度、外出する行事があり、温泉や美術館に行ったり、お花見や紅葉などを見に行ったりします。

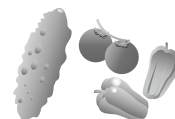


<お問合せ先>

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
 ケアハウス 南東北ライフケア館 増子(ましこ) 杉山(すぎやま) 八代(やしろ)
 TEL: 024-968-1018
 E-mail: hn-houkatu@mt.strins.or.jp

ワンポイント
リハビリ

園芸療法について



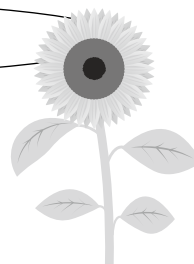
植物や作物を育てるリハビリテーション「園芸療法」をご存じですか?心身のリハビリテーションにはさまざまな種類がありますが、第二次世界大戦後の1950年代からアメリカや北欧を中心として始まった方法の一つに「園芸療法(Horticultural Therapy)」というものがあります。土をつくって種を蒔き、自分で世話をした植物や作物から果実などを収穫し、おいしく調理して食べるという一連の流れには、数多くの生活要素や運動機能が含まれているほか、五感を刺激するポイントが幾つもあります。アメリカでは帰還兵の「心の癒し」として発展してきた方法ですが、北欧では障害者の社会参加や社会復帰を支援する意味も持っていました。現在では精神面の充実が重要視されてきた日本でも、特別養護老人ホームをはじめ、介護老人保健施設やデイケアセンターなどで園芸療法を採用するところが増えていきます。また、緑あふれる暮らしやすい地域づくりの一環として、日本各地の地方自治体からも注目されており、植物と人間の関係を見直した新しい介護の形の一つだといえるかもしれません。

園芸療法の効果

- 1 適度な運動を伴う作業
[運動不足の解消、筋力低下の予防]
- 2 外の空気に触れることで、五感が刺激され季節を感じとれます
[認知症予防]
- 3 収穫の楽しみのある、将来を期待する作業
[生きがい]
- 4 収穫物の利用(販売、料理、他)を伴う作業
[生活能力の維持、自己評価]



当施設でも現在トマト・ピーマン・パセリ・ゴーヤ・ひまわり等を育てています。



園芸に取り組む人にとっては、リハビリテーション活動の一環となります。高齢者のリハビリテーションで大切なことは、意欲を維持することです。陽光にあたりながらの園芸作業は、それがリハビリ作業であることを忘れて意欲的に取り組む方が多いようです。まだ暑い日が続きますが、熱中症対策をしながら園芸活動に取り組んではいかがでしょうか。

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)
長期入所	60名	相談員: 安藤、永田
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		
児童発達支援	5名	介護福祉士: 宗像(悦)
放課後等デイサービス	15名	
南東北八山田居宅介護支援事業	—	高田

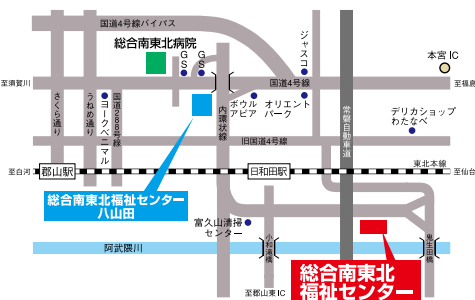
お問い合わせは

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 (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

介護・看護職員(正職員)募集中!!

日和田見聞録 2014年8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 血栓の予防におすすめ

鶏肉とピーマンの炒め物



効用

- ・ピーマンはビタミンCの含有量がトマトの約4倍。カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。独特の苦みやにおいは加熱することで軽減できます。
- ・近年、ピーマンのにおいの成分であるピラジンが注目されています。ピラジンは血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐため、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があると言われています。

材料 (1人分)

・鶏肉	160g	☆ おろし生姜 4g おろしにんにく 2g しょうゆ 16g 料理酒 8g みりん 8g
・ピーマン	40g	
・赤パプリカ	40g	
・黄パプリカ	40g	
・ゴマ油	8g	

作り方

- ① 鶏肉は1cm幅に切る。
- ② ピーマン・パプリカは苦みが苦手な方は縦切りに、苦みが好みの方は横切りにする。
- ③ 熱したフライパンにゴマ油をひき、鶏肉を炒め、火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 混ぜ合わせた☆の調味料を加えて軽く炒めたら出来上がり。

ひとくちメモ ～完熟させて栄養価アップ～

緑色のピーマンは未熟果で、緑から赤になるまで約7週間ほどかかります。この過程で赤の色素であるカプサンチンが増えます。カプサンチンには抗酸化作用があり、動脈硬化やがんをはじめ、生活習慣病の予防に効果があると言われています。緑色のピーマンと比べ、ビタミンCは約2倍、カロテンは約3倍にもなります。
また、完熟することで独特の青臭さも減り、甘みも増します。