

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

10 2015  
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

—すべては利用者さんのために—



「作品できましたー!!!」  
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

### みなさんいつまでもお元気で 敬老祝賀会

今年もロイヤルライフ館で敬老会を行いました。最高齢104歳1名、白寿1名、米寿1名、喜寿2名の利用者さんに表彰状を渡し、いつまでも元気に過ごしてもらいたい



たいと御長寿をお祝いしました。また、慰問で福島県立北工業高校の矢部先生のアコーディオン演奏と参加者全員の合唱で皆さん楽しい時間を過ごしました。利用者さんにはこれからも元気に過ごしてもらいたいです。



南東北日和田  
ホームヘルパーステーション

### 調理実習

ヘルパーステーションでは、9月16日に調理実習を行いました。献立は小松菜のお浸しと大根炒りです。

実際に調理が始まると、「炒り物は蓋をすると早く火が通る」、「さつと炒めた後、砂糖やダシで味付けをすると野菜から水分が出て味がしみ込む」、「お浸しは加減をみながら炭酸で茹でると柔らかくなる」などの多くの意見がありました。ヘルパーとしての経験や管理栄養士の指導から調理のポイントを学ぶ事ができた他、ベテランのスタッフが若いスタッフにアドバイスをしている場面もあり、ヘルパー同士の交流も深まる良い機会だったように思います。

調理した物は全員で試食し、切り方が違うだけで味のしみ方や風味が異なる事、お浸しは茎が柔らかくなっても葉の部分はまだ硬い

・小松菜のお浸し  
・大根炒り  
(異なる切り方で2種類)



時がある事など、新たな発見がありました。今回の調理実習を今後の訪問に活かし、美味しく食べやすい食事を提供できるよう励んでいきたいと思えます。

通所事業所

南東北さくら館

## 美味しいお寿司 食べました!

食欲の秋9月。大人気外出行事グルメツアーを開催しました。今年も行きつけの回転寿司屋さんで、幸せの舌鼓を打ってきました。

生サンマ、活ホタテ、エンガワ、ノドグロ、こぼしイクラにボタンエビ。どんどんレーンを流れてくる魅惑のお寿司に一同釘付けです。口に運べば、美味しさが踊り出し、自然と笑顔になりました。

「大将!おすすすめは何ですか?」「ウニが美味しいですが、やっぱり上ウニですね」と、職人さんとの会話も弾みに弾みます。

「最高に美味しかった!」「来年もまた来たい!」と、早くも来年のグルメツアーに想いを馳せる私たちなのでした。



## 文化祭の準備

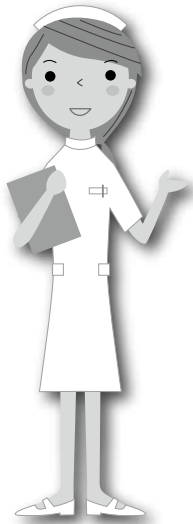
10月はいよいよ、総合南東北福祉センターの文化祭です。年に一度、自分の才能を披露できる祭典に向けて、作品作りに取り組んでいます。

作品作りの様子を覗いてみましょう。どうやら塗絵をしています。ようです。大好きなキャラクターの塗絵が人気のようです。線からはみ出さないように、慎重かつ躍動的に塗り進めています。

「あ!間違った!」「もう少し



濃くそめようかな」「上出来!」などと、塗り進める過程には山あり谷あり、いろんなエピソードがありました。だからこそ素敵な作品が出来上がりました。他にもたくさん作品が展示されます。今年も賑やかな文化祭となることでしょう。

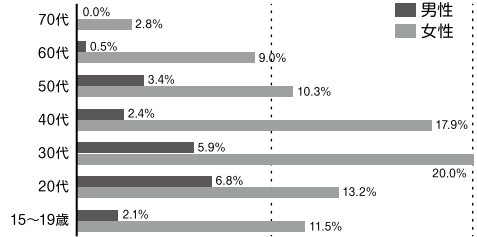


看護部から

# 片頭痛 ～意外に多い頭痛人口～

「頭痛」は誰もが経験したことがあるポピュラーな症状ですが、特に原因がなく、年に10回以上頭痛を経験する「頭痛持ち」の頭痛は、慢性頭痛という病気であると考えられています。日本人の4人に1人は慢性頭痛に悩んでいるというデータもあります。

● 性別・年齢別の片頭痛有病率



## 片頭痛はこんな病気!

- 頻度・・・月に1～2回、多い時で週に1回程度、繰り返し起こります。起こり方は発作的で、頭痛がない時は普通の状態です。頭痛は4～72時間持続します。
- 頭痛の痛み方・・・頭の片側、もしくは両側が「ズキンズキン」あるいは「ガンガン」と脈打つように激しく痛みます。頭痛がひどくなると拍動感がなくなり、持続的な痛みとなります。
- 頭痛の程度・・・「日常生活が妨げられる」ほどの強さです。仕事が手につかず、ひどいと寝込んでしまいます。「階段の昇降など日常的な動作により頭痛が増悪する」というのも片頭痛の重要な診断根拠です。入浴、運動、飲酒なども片頭痛を悪化させます。

片頭痛はこんな特徴を持つ慢性頭痛です!

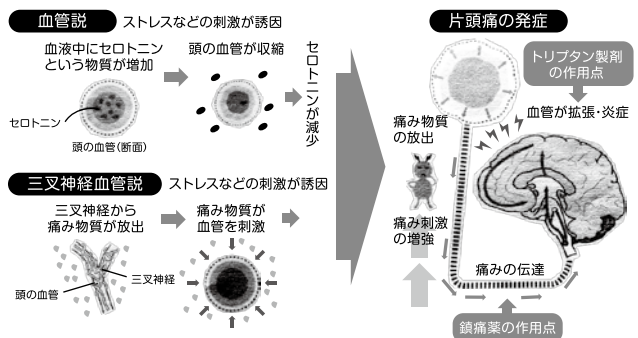
- 前ぶれ・・・片頭痛が始まる前に、視野にチカチカした光が現れるなどの前兆を伴う方がいます。その他に、あくび、空腹感、首や肩のこりなどが起こる方もいます。
- 頭痛以外の症状・・・片頭痛はしばしば吐き気あるいは嘔吐を伴います。また片頭痛の最中は光や音に過敏になることも多く、光がまぶしくて仕方がなくなり、まわりの音がガンガンと頭に響きます。発作中は暗い静かな環境が望ましいです。
- 遺伝・・・片頭痛を起こしやすい体質は遺伝します。父親より母親からの影響が強いのが特徴で、母親が片頭痛の場合、子どもの半数に片頭痛が現れます。

## 片頭痛の原因と薬の作用

- 三叉神経血管説・・・脳神経である三叉神経が関与
- 血管説・・・血液中のセロトニンという脳内物質の量が変化し、血管が異常に拡張する為に頭痛が起こる

片頭痛に使われるお薬  
 トリプタン製剤・・・片頭痛の原因である頭の血管の拡張と炎症を鎮めます。  
 解熱鎮静剤・・・頭痛に限らず、痛み全般に対しての沈痛作用があります。

● 片頭痛のメカニズムと治療薬の作用点



## 生活の工夫でつらさを軽減

- 冷やすと効果的! 冷やすことにより広がった血管が収縮し、痛みを鎮めることができます。薄手のジェルシートなどの冷却グッズを常備しておくで安心です。逆にシャワーで温めると血管がさらに広がり悪化します。片頭痛は温めてはいけません。
- 頭痛の起こりやすい状況避ける! 人混みに出かけたとき、ストレスがたまっているとき、逆に仕事のストレスから解放されたりなど、片頭痛の起こりやすさと生活の状況が関係づけられることがあります。因果関係ははっきりしている場合は、その状況避けたり注意しましょう。
- 頭痛に響く音や光への対策! 光が刺激になる人は、外出時に青色ではなく赤茶系のサングラスをかけると予防効果があると言われてます。音への対応としては、耳栓などを使用して雑音をさえぎると楽になります。

## 診療を受ける時のポイント

- 頭痛がおこるようになったのはいつごろか
- 頭痛の頻度
- 1回の頭痛が続く時間
- 頭のどの辺りが痛むか
- どんな痛みか(例:ズキンズキン、締め付けられるような痛み 等)
- 頭痛の程度(例:寝込むくらい、普通に仕事や家事ができない 等)
- 頭痛以外の症状(例:熱がある、吐き気、めまい 等)
- 思い当たるきっかけ(例:生理前後、週末、寝過ぎたとき、ストレス 等)

## よくある頭痛の悩み Q&A

痛みのないときに受診しても大丈夫ですか?

頭痛の専門家は神経内科、脳神経外科ですが、まずはかかりつけの医師に診ていただきましょう。難しい頭痛、脳の病気が疑われる場合は、かかりつけの医師から専門医に紹介していただく方が良いです。かかりつけの医師がいない場合、頭痛を親身に診てくださる医師を探す場合は、インターネット上で検索することもできます。(http://zutsu.jp参考)。

何科を受診すればいいですか?

意外に多いのが、痛みのないときには受診をためらってしまうという声。しかし片頭痛発作の最中には、受診したくてもかえって身動きがとれないものです。むしろ、痛みのないときに受診して、あなたの頭痛についてしっかり医師に伝えてください。

## 相談室より

## ケアハウス南東北ライフケア館 ～入居までの流れ～

## 1、入居申込書類の提出

<提出して頂くもの>

- 入居申込書●収入申告書●原戸籍●年金証書のコピー
- ※以下の書類は前年1/1～12/31までのもの
- 年金などの収入が振り込まれていた金融機関の通帳のコピー●源泉徴収表
- 所得証明書●社会保険料、医療費の領収書、などが必要です。

## 2、面談

ご本人様、保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子を教えてください。また、お体の様子として、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎを確認させていただきます。

## 3、判定会

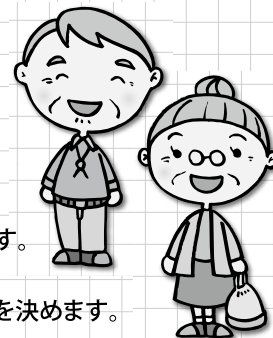
ケアハウスでのお一人の生活が可能かどうか相談し、申込みをお受けするか否かを決めます。

## 4、申込受理

施設内での行事は、カラオケクラブ、映画鑑賞会、創作活動などがあります。外出行事としては、日帰り温泉ツアー、お花見や紅葉ツアーなどを企画しております。気分転換や他入居者との楽しい時間を過ごせると好評です。

## 5、入居

部屋が空き次第、入居のご案内を致します。



<お問合せ先>

ケアハウス 南東北ライフケア館

TEL024-968-1018(直通) 増子(ましこ)・八代(やしろ)・相楽(さがら)

ワンポイント  
リハビリ知ってますか？  
サルコペニア(筋肉減少症)

皆さん、生活の中でつまずきやすくなった、以前に比べ歩くスピードが遅くなった、真っ直ぐに歩けない、階段の上り下りが大変になったと感じることはありませんか？もしかしたら、サルコペニアかも知れません。

サルコペニア(筋肉減少症)とは、加齢に伴う筋肉量の低下つまり老年症候群のひとつです。筋肉量は30歳ごろがピークであり、その後は加齢とともに低下します。70歳以下の高齢者の約2割、80歳以上では約半数以上にサルコペニアを認めるという報告があります。高齢化社会における深刻な健康問題それがサルコペニアです。

サルコペニアは、体幹・下肢において多く見られるため、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまいうことから、活動能力の低下の大きな原因となっています。

症状として、頻繁につまずいたり、立ち上がる時に手をつくようになる等があります。特につまずきは、当人や周囲が注意力不足のせいだと思い込んでいることが多いため、筋力の低下が原因と気付かない場合があり、注意が必要です。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動を行うことが大切です。

また、サルコペニアを予防するためのもう一つの要素は「栄養」です。実はサルコペニアは、「低栄養」と密接な関係にあります。食事でサルコペニアを予防するには、十分なエネルギーと脂質、たんぱく質などのバランスを重視して摂取することが重要です。食事量を増やせない人は、エネルギーになりやすい栄養補助食品を取り入れて、必要なエネルギーと栄養素を維持することも考慮しましょう。

無理せずマイペースに運動習慣をつけ身体を動かし、しっかり栄養のある食事を摂り健康寿命を延ばしましょう。



## 南東北日和田ホームヘルパーステーション ヘルパー募集中!!

**仕事内容:** 身体介護(排泄介助、入浴介助等)、生活援助(調理、清掃、買い物等)

**必要資格:** ホームヘルパー2級以上、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、介護福祉士(前述の内いずれかをお持ちであれば可)、普通自動車免許

**給 与:** 時給950円~1,000円(サービス内容により異なります)移動費、交通費別途支給あり。年次有給休暇あり。

**就業時間:** 日~月曜日、8:00~18:30の間で希望・相談に応じます。

訪問に関する知識を深める研修や職員との同行訪問もあるので、未経験の方やブランクのある方も安心して働けます。私達と一緒に働いてみませんか?

お問い合わせ \_\_\_\_\_  
社会福祉法人南東北福祉事業団  
南東北日和田ホームヘルパーステーション  
採用担当: 今井 (☎024-968-1010)

## ノロウイルス流行の兆しに要注意!

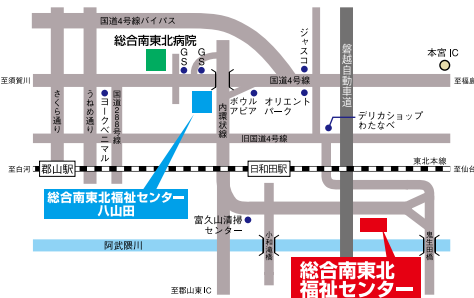
激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスの新型が今年初めから国内で感染を広めています。例年感染者が増えるこれからの秋から冬にかけては、大流行の恐れがあるので、十分な手洗いや二枚貝の加熱調理を徹底しましょう。



## 日和田見聞録 2015年10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: st.welfare@mt.strins.or.jp

■ 印刷 / 石井電算印刷株式会社



## 元気レシピ 動脈硬化予防・肥満のコントロールに効果的



### 効用

大豆はたんぱく質、ビタミンB群を多く含みます。また、良質の不飽和脂肪酸を含み、**動脈硬化予防や肥満をコントロールする効果**があります。大豆の脂質は多くがリノール酸で、**コレステロールを低下**させる作用があり、**脂質異常症予防にも効果**が期待できます。大豆は**カルシウムも豊富**で**骨粗しょう症予防**にも有効です。

### 材料

(4人分)

|      |      |         |      |
|------|------|---------|------|
| 豚バラ  | 160g | ケチャップ   | 12g  |
| 大豆水煮 | 80g  | 砂糖      | 2g   |
| 玉ねぎ  | 80g  | 塩       | 0.4g |
| じゃが芋 | 80g  | コンソメ    | 8g   |
| トマト缶 | 12g  | グリーンピース | 20g  |

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄く切り、じゃが芋は一口大に切ります。
- ② 鍋に油をひき豚バラと①を軽く炒めたら、大豆水煮を加えます。
- ③ ②にトマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメを入れて煮立てます。
- ④ 煮えたら塩を加えて味をととのえます。
- ⑤ 器に盛り、ゆでたグリーンピースをのせたら完成です。

## ひとくちメモ

~大豆に含まれる良質たんぱく質「サポニン」~  
サポニンのサポとは「泡のたつもの」を意味していて、水を加えて振ると泡立つ性質をもっています。大豆を煮たときにでる泡に含まれているのがサポニンなのです。サポニンは体内で脂質の酸化を抑制し、過酸化脂質を低下させるので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。



「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。

