

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

11 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—



「買い物ツアー行ってきました！！」
通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

ケアハウス
南東北ライフケア館

みんなで力を合わせて
芋煮会

ケアハウス南東北ライフケア館では10月13日に、芋煮会を行いました。毎年、芋煮会では入居者さんに、調理を手伝ってもらいます。今回は、ぼたもち、飾り稲荷、けんちん汁、柿に加え、初めて焼きサンマを作ることになりました。お昼に作った料理を全員で食べるので、力が入ります。入居者さんから「私はご飯を詰めるか



ら、飾り付けをお願いね」「このやり方の方が綺麗で早いかな」と声があがり、力を合わせながら熱心に取り組んでいる様子でした。

昼食時に感想を聞くと、「美味しい。見た目も綺麗だね」「焼き立てのサンマは美味しい」と満足している様子で、笑顔がいっぱいの食事でした。

来年の芋煮会は、さらに秋の味覚を楽しんでもらえるような企画を考えたいと思います。

障がい者支援施設
南東北さくら館

パラリンピック・芋煮

障がい者支援施設南東北さくら館では10月15日に交流ホールでパラリンピックを行いました。今回は児童通所支援事業所さくらんぼの子供たちも一緒に参加しました。始めに皆でラジオ体操を行いました。始めに皆でラジオ体操を行い、体を温めました。最初の競技は障害物リレーです。利用者さん達は床に置いてある障害物を避けながら一生懸命走っていました。次の競技はさくらんぼの子供たちによる宝ひろいです。子供たちの頑張る姿に周りから自然と「がんばれ」という声援が起りました。

最後の競技は子供たちと利用者さん合同の仮装リレーです。決められた仮装をしなければゴールできず、利用者さんは悪戦苦闘しながらも楽しそうに仮装していました。沢山動いた後は、交流ホール隣の中庭で作った芋煮汁が振る舞われました。温かく具沢山の芋煮汁に皆さん大満足でした。



通所介護

南東北日和田デイサービスセンター

クッキング クレープ作り

通所介護・南東北日和田デイサービスセンターでは、美味しく簡単に作れる「クレープ作り」を行いました。最初に材料を混ぜ合わせてもらい生地を作りま

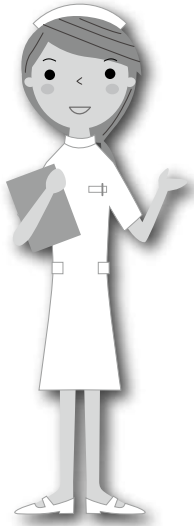
す。次に生地をホットプレートで焼いていき、「綺麗に焼くのは難しいなあ」と苦戦されていたが、回数を増やしていくごとに慣れてきたのか綺麗に焼きあがりました。焼いている間にクレープの中に入れるバナナを切ってもらい、最後は焼きあがった生地の上にバナナと生クリームを乗せて完成。「切るのは得意だから任せて!」「自分のおやつを自分で作るのも良いね」と楽しそうにクッキングしていました。皆で作ったクレープを食べて、「美味しい!」と満面の笑みがこぼれていました。これからも美味しいおやつを作っていきます。ましようね。



買い物ツアー ジョッピング センター

通所介護・南東北日和田デイサービスセンターでは外出ツアーで三春のジョッピングセンターに行ってきました。初めて行く方もいて、「どんな洋服があるのかな」や「初めて行くから楽しみだな」とワクワクされていました。並んでいる品物を見て「いっぱいあって悩むなあ、どうしようかなあ」と、皆さん久しぶりの買い物のため、悩みながらも笑顔で買い物されていました。これから寒くなるので、ベストや厚手のソックスを購入され「これから着るのが楽しみだなあ」と嬉しそうに話していました。是非、デイサービスにも着て来てくださいね。





看護部から

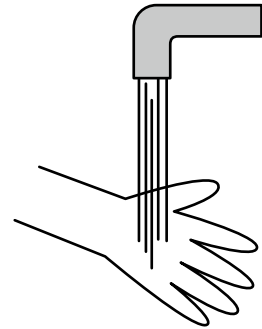
やけど(熱傷)に対する応急手当

やけど(熱傷)は、熱いお湯や油が体にかかったり、炎ややかんなど熱いものに触れたりすると起こります。あまり熱くない湯たんぽなどが、体の同じ場所に長時間当たっていた場合(低温熱傷)や、塩酸などの化学物質が皮膚についた場合(化学熱傷)にもなることがあります。

やけどの応急手当の方法

◎水で冷やす

やけどはすぐに水で冷やす事が大切です。やけどを冷やすと、痛みが軽くなるだけではなく、やけどが悪化するのを防ぐこともできます。



やけどの程度と留意点

やけどが軽いか重いかは、やけどの深さと広さで決まります。



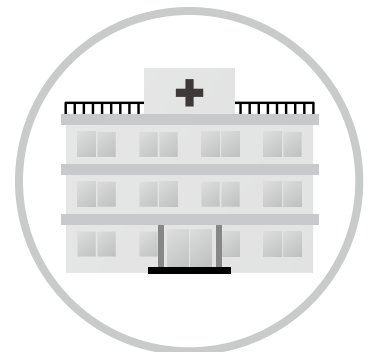
一番浅いやけどの場合

日焼けと同じで皮膚が赤くなり、ひりひりと痛みますが水ぶくれ(水ぼう)はできません。このような場合は、よく冷やしておくだけで病院には行かなくても自然に治ります。



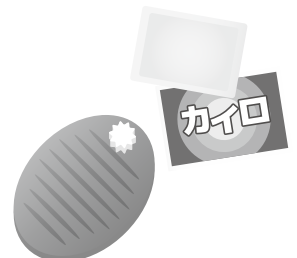
中くらいの深さのやけどの場合

水ぶくれができるのが特徴です。水ぶくれはやけどのきず口を保護する役割があるので破ってはいけません。ガーゼやタオルでしばって水ぶくれが破けないよう気をつけて、出来るだけ受診をします。なお、水ぶくれが破れても薬などを塗ってはいけません。



最も深いやけどの場合

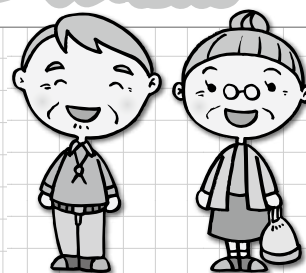
最も深いやけどは、水ぶくれにならず皮膚が真っ白になったり、黒く焦げたりしてしまいます。痛みもあまり感じなくなります。痛みがないからといって安心せず、すぐに受診しましょう。これから寒くなり湯たんぽ、電気毛布を使用する場合、気をつけましょう。



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、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簡易な住宅改修を行った場合、その改修費の一部を助成します。



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

手すりの取付け、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
日和田・西田地域包括支援センター

ワンポイント
リハビリティ

ヒートショック



寒暖の差が激しい季節になりましたね。これから寒い季節に向けて注意しなくてはならない「ヒートショック」についてお伝えしたいと思います。

寒い時期、暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。

この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。さらに一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下しこの急激な血圧低下が失神を起こし、倒れたことにより骨折することもあります。ヒートショックの危険性が高い人として、高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症などの持病をもっている人が挙げられています。

ヒートショック
予防のためには!!

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節に肌を露出する場所(脱衣所や浴室・トイレ)の温度差を少なくして温かくすること。

①夕食前・
日没前に入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差への適応がしやすくなる。

②食事直後・
飲酒時の
入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよい。

③湯温設定
41℃以下

お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げる。

④部屋全体が
暖まっている
と血圧が
安定化
しやすい

これから寒くて体が冷えてしまいがちな時期は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、ほっと一息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。しかしながら、高齢者や高血圧・糖尿病などの持病をもっている人にとって冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。心がけたい寒い時期の習慣として、「ヒートショック」を紹介させて頂きました。

ふれあい コンサート開催!!

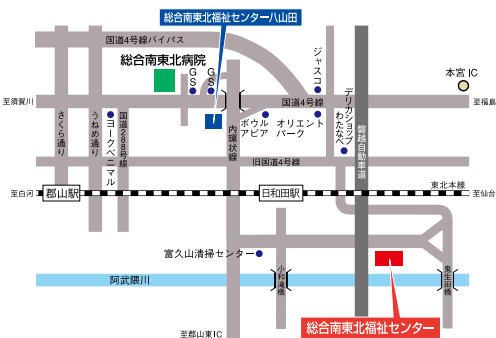
11月2日(月)、箏奏者の山本亜美さん、尺八奏者の折本慶太さん、ピアノ奏者の黒田京子さんが来所され、コンサートを開催してくださいました。今回は午後からの開催でしたが、プロの方々の演奏に120名という大勢の利用者さんが参加しました。あまり生で聴く事のない二十五弦琴の音色に「きれいだね」「すごーい」と歓声が上がっていました。プロの生演奏は遠くまで響き渡る迫力があり、引き込まれるような素晴らしい演奏でした。また、なじみのある「ふるさと」や「崖の上のポニョ」「北国の春」など、会場の皆さんも一緒に歌い、大いに盛り上がったコンサートになりました。



日和田見聞録 2015年11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 疲労回復におすすめ

豚角煮



効用

- ・豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、**疲労回復**や、**中枢神経**や**末梢神経の正常な働きを保つ**のに重要な役割を果たしています。
- ・ネギには、香り成分のアリシンが含まれ、胃腸内に入った**ビタミンB1の吸収を促進**します。**疲労回復効果**、**抗菌作用**、**殺菌作用**があります。また、消化を促すので**胃もたれの改善**や**食欲増進**にも役立ちます。

材料 (4人分)

豚バラブロック 280g
長ネギ 240g
生姜 8g



★

しょうゆ 16g
料理酒 12g
みりん 8g
砂糖 16g
中華味 4g

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚バラブロックを入れて表面に焼き色をつけます。
- ② 鍋に水、5cmカットの長ネギ、生姜を煮立て、①を入れます。
- ③ ②が煮立ったら、火を弱め静かに沸騰させて1時間くらい煮ます。肉が湯から出ないように少なくなったら湯を加えます。
- ④ ③の汁をこし、★の調味料を加えて煮詰めます。

ひとくちメモ

～アリシン～

アリシンは、ビタミンB1の吸収を促進する働きを活かして、肉料理と合わせて食べるのがおすすめです。魚を煮るときに少量加えると臭み消しにもなります。アリシンは、ネギ以外にもニンニクやニラ、タマネギなどに多く含まれます。