

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 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

ーすべては利用者さんのためにー

「獅子舞で一年の厄除け」
新年会

通所介護 南東北日和田デイサービスセンター



新規施設八山田オープン!!

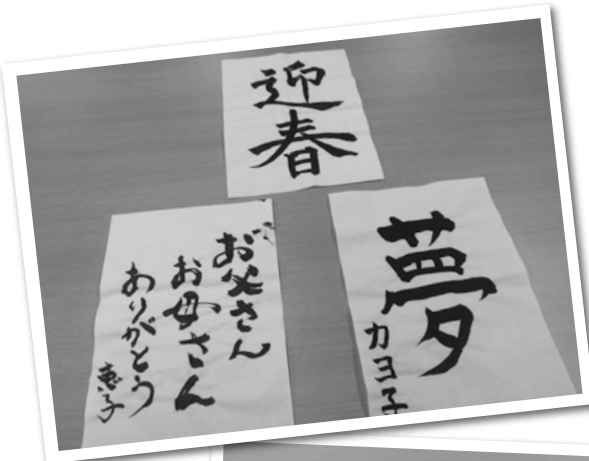
通所事業所

南東北さくら館

新春書初め

やってみてまいりました2015年！今年も気合みなぎる通所事業所南東北さくら館の利用者・職員は、さっそく新春行事に挑戦しました。新年を華々しく飾る第一回目の行事は「書初め」です。

「力作書くぞ〜！」と、これまで数々の素晴らしい書初め作品を輩出してきた「南東北さくら館人」の血が騒ぎます。「去年はなんて書いたかな？」



「目標を達成できたかな？」と、しつかり2014年の反省をしながらか、新たな目標や想いを込めて筆を走らせた。出来上がった作品は「桜梅桃李」。どれもそれぞれに素晴らしく、いい味が出ていました。

2015年も、きつと素敵な年になることでしょう。



伝統行事

新年を迎え、南東北さくら館では、会津地方の伝統行事である「団子挿し」に挑戦しました。「団子挿し」は小正月に、豊作・家内安全・一家繁栄・無病息災を祈願して行われます。上新粉と赤や黄色や青の食紅を混ぜて、団子を作ります。丸めた団子を茹でて、水分を切ったらミズキの木の枝に挿して完成です。参加した利用者の皆さんは、大事に丸めた団子を枝が折れてしまわぬように慎重に挿していきました。

色とりどりの団子がとても綺麗でしたが、「お団子美味しそうだね」「こらこら食べちゃダメだよ」と、何ともひょうきんなやり取りもみられました。この調子なら、今年も楽しく健康に過ごせそうです。



特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

忘年会

昨年12月17日に忘年会を行いました。ロイヤルライフ館では、行事として毎年、忘年会を行っています。今回は花かつみさんによる冬やクリスマススの合唱を聞き、最後には、「ふるさと」を一緒に歌って楽しい時間を過ごしました。

昼食の後は、ケーキバイキングで、利用者さんに好きなケ



キを選んで食べてもらいました。「甘くておいしい」などの声が多く、笑顔がいっぱいでした。今年も職員、利用者さん共に、健康で充実した一年になるよう頑張っていきたいと思います。

ヘルパーステーション だより

南東北日和田
ホームヘルパーステーション
登録ヘルパー
募集中!!

仕事の内容

- 身体介護(排泄介助、入浴介助など)、生活援助(調理、清掃、買い物など)のサービスを提供します。
- ご希望の時間帯で働く事ができます(週1日、1時間から可能です)。
- 直行直帰が基本となり、自宅から直接利用者さん宅へ訪問します。

必要資格

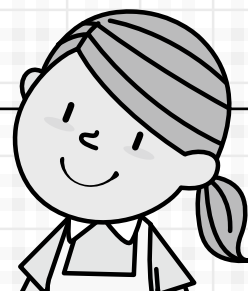
- ホームヘルパー2級・1級、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、介護福祉士
- 普通自動車免許(AT限定可)

給 与

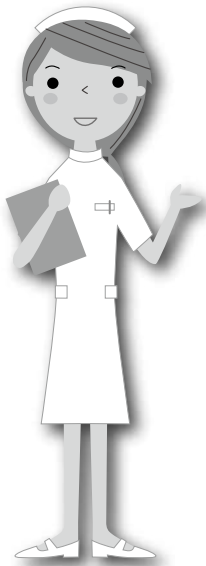
- 時給713円～1425円(サービス内容により異なります)
- 別途、交通費・移動費支給あり
- 有給休暇あり

～私達と一緒に働いてみませんか?元気な仲間が待っています!～

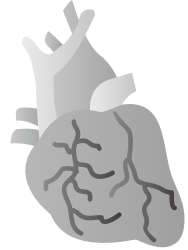
問い合わせ:採用担当 今井までご連絡下さい
電話 024-968-1010(代表) FAX 024-958-6323



看護部から

ぼうし
房室ブロック

私たちの心臓は、生まれてからずっと夜も休まず働いています。成人は正常であれば安静時1分間に60回から80回位で動いています。房室ブロックは心臓の刺激伝導システムのどこかに異常が生じると、心臓の内部で伝導時間の延長や伝導の途絶えが起こります。これをブロックといいます。この病気では、心房からの刺激が心室に伝わる過程に異常があるために、心室の興奮が通常より遅れたり、欠落したりしてしまい(これを心房-心室間の伝導ブロック、房室ブロックという)、脈が遅くなります。



急に起こる房室ブロックの原因

心筋梗塞、異型狭心症、心筋炎などの心臓病、薬剤性(β(ベータ)遮断薬など)、高カリウム血症、過度の迷走神経亢進状態などがあります。慢性あるいは再発性の房室ブロックの原因としては、冠動脈疾患、心筋症、心サルコイドーシス、膠原病、先天性ブロックなどが知られています。

症状の現れ方

ブロックは起こり方によって、持続性のものと時々現れるもの(一過性、間欠性)があります。一過性、間欠性の場合には房室ブロックが現れた時にのみ除脈(じょみゃく)になります。持続性房室ブロックでは、除脈の種類により心不全(息切れ、浮腫など)に至ることもあります。

検査と診断

心電図の波形から3つに分けられます。心房から心室の伝導時間が病的に長い第一度ブロック、心房から心室への刺激の一部が心室に伝わらない第二度ブロック、心房から心室への伝導が完全になくなってまったく心室に伝わらない第三度ブロックです。第一度ブロックでは除脈にはなりません、第二度・第三度ブロックでは脈が遅くなり予備の刺激中枢から発生する刺激により心臓が興奮します。これを補充調律といいます。一過性、間欠性ブロックの診断には、長時間の心電図記録(ホルター心電図・植込型ループレコーダー)が必要になります。心臓電気生理学的検査では、刺激伝導システム内のどこで房室ブロックを起こしているかがわかり、重症度の判定に有用です。

治療の方法

薬物・電解質以上・虚血(きょけつ)などの原因の明らかなものはそれを取り除きます。アダムス・ストークス症候群(※心臓が鼓動するために必要な洞結節からの刺激伝導経路に障害がおき、心臓が正常に収縮しなくなります。そのため、心臓から脳への血流が急激に減少して起こる発作です。めまい、意識障害、全身けいれん、尿失禁、脈が触れにくく遅くなる(除脈)などがみられます。通常、数分以内に意識回復しますが、心臓の活動が正常に戻らなければ突然死することもある)などによる緊急時には、一時的に心臓を体外から刺激する(ペースングする)方法が確実です。静脈から電極カテーテルを右心室に入れて、1分間に60回以上刺激します。β(ベータ)刺激薬やアトロピンの投与はペースング実施まで行なえる方法です。

一般的には、第一度ブロックは治療不要です。第二度・第三度ブロックで脳の虚血症状があれば、脈拍数を増やす治療が必要です。除脈が続く場合には、恒久的にペースメーカーを植え込む必要があります。

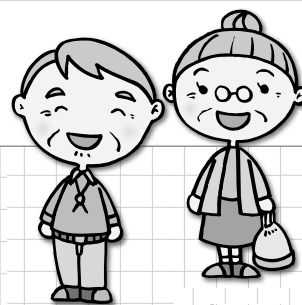
房室ブロックに
きづいたら

高血圧や頻脈性(ひんみゃくせい)不整脈の治療の為に房室ブロックを来す可能性のある薬剤を内服している場合には主治医に至急指示をあおぐ必要があります。また、ペースメーカー治療などについては循環器専門医の治療を受けることが必要です。



相談室より

介護保険とは？



介護保険は、寝たきりや認知症など介護が必要になった高齢者に対して、出来る限り住み慣れた町で暮らせるように、高齢者の介護を社会全体で支える制度です。

みんなで保険料を出し合い、介護が必要になったときは、心身の状態に応じた介護サービスを、費用の1割負担で受けられます。

○加入する人

40歳以上の方が加入者(被保険者)となります。

○介護サービスを利用できる人

被保険者は年齢で2つに分かれます。

65歳以上は「第1号被保険者」、40～65歳未満は「第2号被保険者」です。

○65歳以上の人(第1号被保険者)

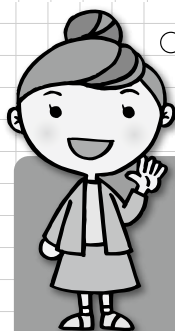
寝たきりや認知症などで介護が必要になった人や日常生活に支援が必要になった人で市から「認定」を受けた人。介護が必要となった原因は問いません。

○40～65歳未満の人(第2号被保険者)

初老期認知症、脳血管疾患などが老化が原因とされる病気(特定疾病)で介護が必要になり、市から「認定」を受けた人。交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。

「特定疾病」とは

- ・ガン末期
- ・関節リウマチ
- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・後縦靭帯骨化症
- ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症
- ・多系統萎縮症
- ・脊髄小脳変性症
- ・脊柱管狭窄症
- ・早老症
- ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ・脳血管疾患
- ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- ・閉塞性動脈硬化症



<お問合せ先>

南東北ロイヤルライフ館

生活相談員:横田(よこた)・岡野(おかの)
介護支援専門員:石部(いしべ)

Tel024-968-1017(直通)

Tel024-968-1010(代表)

利用の希望・質問等
ございましたら、
お気軽にお問い合わせ
ください。

ワンポイント
リハビリ高齢者の寝たきり予防
～いす・車いすの利用促進を～

介護を必要としているお年寄りは、ちょっとした心くばりができなかつたばかりに寝たきりになってしまう場合があります。家庭での介護では、生活習慣病など内科的な病気から寝たきりになるケースも少なくありません。

家庭でできる寝たきりの予防策として、たとえば、ベッドサイドでのいすの利用はいかがでしょうか。

一般的に寝たきりのきっかけになる疾患としては、脳卒中や大腿骨頸部骨折が知られています。今日では、こうした疾患で入院するとしっかりリハビリを受け、退院後の生活指導も受けられる場合が多くなっています。しかし、内科的疾患に関しては、退院時には身体機能に関する徹底した指導が少ないので、寝たきりの落とし穴になっている事が多いです。こうした内科的ケースでの基本的な寝たきり予防策として挙げるのがいすの利用です。退院直後で体が弱いと、ベッドに座っているとつらいので、横になった姿勢で見られるようにテレビを置いたりしますが、それでは寝たきりを助長してしまいます。座れるスペースをベッドサイドに確保し、いすを利用するとよいでしょう。いすは足の裏が床に着く程度の高さで、背もたれとひじ掛けの付いているものが適しています。

足の裏が床に着いていると安定して座れ、立つ、歩くとといった次の行動に移りやすいのです。また、背もたれやひじ掛けが付いていると安全な上、座り心地や呼吸が楽になります。起きていれば食べ物などが誤って気管に入って起こる誤嚥性肺炎の予防にもなります。座れるような状態ができると、新聞や本が読めるほか、編み物などの趣味も続けられるので、楽しみができて精神的なメリットもあります。

背もたれとひじ掛けのあるいすの代わりに、レンタルの車いすを利用するのも方法です。最近では屋内に置いて違和感が少なく、座り心地の良いコンパクトな車いすが開発されています。月6千円～8千円ほどのレンタル料ですが、要介護認定1以上の場合、利用者の負担は10%で済みます。

いすや車いすに長時間座ったままだと脚がむくみやすいので、時々足首を回したり、立って歩いたりして血流を良くするように心がけてください。



お知らせ

総合福祉施設 総合南東北福祉センター八山田



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	長期入所	介護支援専門員: 宗像(一) 相談員: 安藤、永田
	短期入所	
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	介護福祉士: 宗像(悦)
	放課後等デイサービス	

お問い合わせは

お問い合わせ時間:8:30~17:00
毎週月曜日~金曜日(祝祭日を除く)

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

TEL:024-954-8501(代)

FAX:024-925-3288

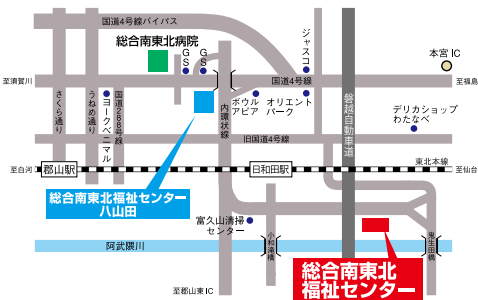
郡山市富久山町八山田字土布池55-1

E-mail: yatsuyamada@mt.strins.or.jp

日和田見聞録 2015年2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



ひとくちメモ

~多種類にわたる酢~

酢は原料や製法から醸造酢と合成酢に大別されます。醸造酢は、穀物や果実を酢酸発酵させてつくる酢で、米を原料にした米酢、酒粕が原料の粕酢、ブドウが原料のワインビネガー、麦芽酢、黒酢、ボン酢、りんご酢、バルサミコ酢等非常に多くの種類があります。合成酢は、科学的に合成した酢酸に、水や醸造酢、化学調味料を加えてつくる酢です。

元気のレシピ 疲労回復におすすめ

肉団子の甘酢あんかけ



効用

酢に多く含まれる酢酸は、疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため、疲労回復を助けます。他にも、カルシウムやマグネシウムの吸収を円滑にしたり、胃酸の分泌を高めて消化を促進するほか、酸味によって気分をすっきりさせる働きもあります。

材料 (4人分)

豚ひき肉	240g	★砂糖	30g
ネギ	4g	★塩	1.5g
塩	1.2g	★酢	35g
酒	4g	★しょうゆ	6g
こしょう	適量	★片栗粉	12g
片栗粉	4g	★中華だし	1g
		★ケチャップ	30g

作り方

- ①豚ひき肉とみじん切りにしたネギ、塩、酒、こしょう、片栗粉をよく混ぜ合わせます。
- ②★の調味料類を火にかけて混ぜ、甘酢あんを作ります。
- ③お好みでレタスをしき、肉団子をのせ甘酢あんをかけ、白髪ネギをのせたら出来上がりです。