

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 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

「負けないぞー!!」
認知症予防教室
ケアハウス南東北ライフケア館



ケアハウス
南東北ライフケア館

認知症予防教室

平成27年2月14日(土)に今年度4回目の認知症予防教室を開催しました。皆さん職員による認知症予防の講話を時折頷きながら真剣に聞いていました。計算やパズル等のドリルにも「簡単。これであっている?」「難しいな…」と話しながら熱心に取り組んでいました。その後は、グループに分かれてオセロやババ抜きを行いました。トランプを



引く度に声を上げて笑いあったり、「負けた!!もう一回やろう!!」という声があがったりと楽しんでる様子でした。
来年度の認知症予防教室も皆さんに楽しみながら取り組んでもらえるように、工夫していきたいと思えます。

障がい者支援施設
南東北さくら館

クッキングクラブ

2月14日にバレンタインのチョコレートケーキを作りました。職員と一緒に利用者さんがお皿にケーキをのせ、その上にホイップクリームやイチゴをデコレーションしました。自分の好みに合わせ、ホイップクリームをたくさんせる利用者さんやイチゴを多めにのせる利用者さんなど、オリジナルのケーキを作りました。完成したケーキを見て「美味しそう」「良い香り」「早く食べたい」と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

デイサービスが 学校に変身!!

昼食後からレクリエーション前の時間を有効に活用してもらえよう、講義の時間が設けられています。30分2コマの時間は職員の知恵を最大に活かし、昼食後でも楽しく学べる講義がたくさん！利用者さんからは「学校に行ってる気分になる、講義も面白い！」と声が聞かれました。今後利用者さんが楽しめることを職員一同で考えていきます。



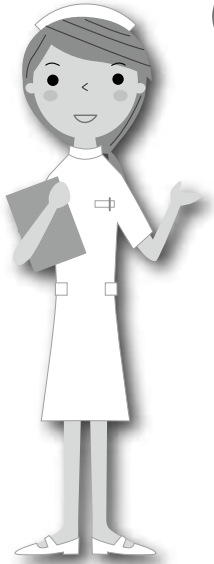
ぽっかぽか

足浴を行いました。冬は風も冷たく、すぐに身体が冷えてしまいますね。そんな寒さを吹き飛ばす行事です。仲の良い利用者さん同士でお湯と入浴剤の入ったたらいに足を入れ、足先を温めます。りんごやバラの入浴剤の香りを楽しみ和やかに会話をしていました！「温まるね、今夜はよく眠れそうだよ！」と職員に話していました。



看護部から

脳を活性化するための指体操



指先には沢山の神経が集まり脳に直結しています。その為指先には「脳のアンテナ」と呼ばれる程で「指を使うと脳細胞が刺激されて脳が活性化する」という研究が国内外の脳科学者から発表されています。しかし、日常生活の動作ではあまり脳の刺激にはならず、

- ①両手を同時に使う
- ②指先を素早く動かす
- ③普段使わない指の動きをする
- ④指先の皮膚の感覚を鋭敏に保つ

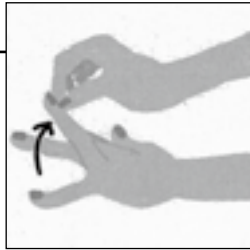
ことが効果的と言われています。

そこでそれらの要素を取り入れた指の体操の一部を紹介します。ぜひ試してみてください。



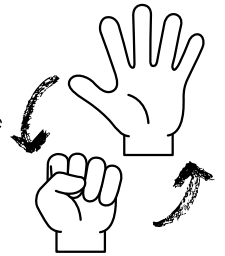
① 指そらし

- ①手の甲を上にして左手の中指をそらす
- ②次に左手の甲を下にして中指をそらす
- ③次に左手の甲を上にして中指と親指を同時にそらす
- ④次に左手の甲を下にして中指と親指を同時にそらす
- ⑤右手も同様に①～④を行う



② グーパー運動

- ①両腕を肩の高さまでまっすぐ前に突き出し手のひらは下に向けて指をいっぱい広げる(パー)
- ②指を広げた状態から指を曲げて手を振りこぶしを作る(グー)
- ③グーとパーの動作をできるだけ早く120回繰り返す。



③ 1人ジャンケン

- ①左手がグーの時右手がパー
- ②左手がチョキの時右手はグー
- ③左手がパーの時右手がグー

④ 指はじき

- ①左手人指し指で親指を1回はじく
- ②左手中指で親指を2回はじく
- ③左手小指で親指を3回はじく
- ④左手薬指で親指を4回はじく



⑤ 指折り

- ①左手を親指から順番に1本ずつしっかり折り曲げギュッとこぶしをつくる、次に今度は小指から1本ずつしっかり開いていく
- ②次に片手は握り片手は開き、握った手を1本ずつ開き、開いた手は1本ずつ折っていくを繰り返す



⑥ 指回し体操

手のひらを付けずに空間を手のひらで作り、両手の指先を併せて対になった指先を触れ合わないように回す



相談室より

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

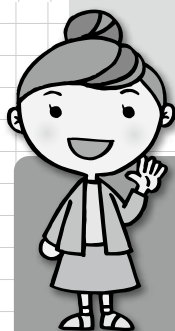
短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

対象者 「要支援1~2」「要介護1~5」のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。利用の際は次の点に注意をお願いします。

- ショートステイの連続利用は30日までです。
- 連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。



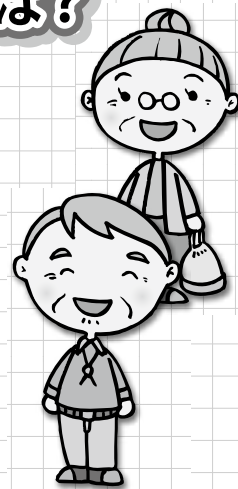
<お問合せ先>

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

認知症予防 ~「ぼけ」と「認知症」の違い~

「ぼけ」と「認知症」の違いは、一般的に「ぼけ」は加齢に伴う(生理的老化)精神変化の通俗的な表現として、「認知症」は医学的な言葉として使われることが多いです。色が薄くなることや淡くなることを文学的にぼけると表現し、一方認知症の概念は、一旦獲得された知能の障害であり、このために日常生活に支障をきたした状態で、脳の器質的病変を原因とするとされています。(器質的病変:基礎に明らかな原因を持つ病変)なかなか新しいことが覚えられない、人の名前をなかなか思い出せないなど記憶に関して低下したなと感じたことがないでしょうか。記憶は、記銘(覚える)、保持(覚えておく)、再生(思い出す)から成り立ちます。なかなか新しいことが覚えられないというのは、記銘の中の短期記銘力が低下した状態であり、名前を思い出せないのは再生能力の低下なのです。

生理的老化に伴う記憶低下の特徴

- ① 最近の記憶が低下しやすい。
- ② 再生障害(思い出せない)が目立つことが多い。
- ③ 陳述記憶(事実や出来事を覚え、言葉で述べる)ができる記憶)低下はあるが軽度。
例:富士山は日本で一番高い山。私は20歳で免許を取ったなど
- ④ 手続き記憶(体で覚えた技術やノウハウ)。
例:自転車や車の運転、歩くことや箸の使い方などは失われない。
- ⑤ きわめて徐々にしか進行しない。

認知症などの病的記憶障害の特徴

- ① 記憶全体が著明に低下する。
- ② 見当識(時、場所、人物など)が障害される。
- ③ 学習能力が著しく障害される。
- ④ 記憶の低下を自覚しない。
- ⑤ 進行が早いことがある。



認知症の初期症状として、記憶障害(物忘れ)が出現しやすいですが、本人が自覚する前に家族などの周囲の人が気づく場合があります。生理的老化なのか、認知症の初期症状なのかを判断する必要があります。何事も早期発見、早期対応が一番です。

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

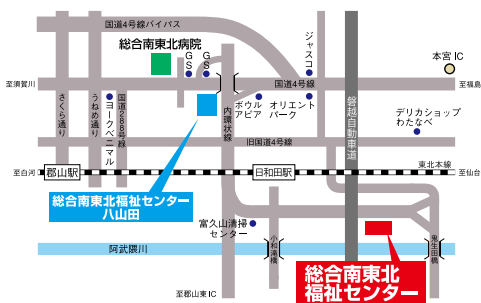
TEL:024-954-8501(代)
FAX:024-925-3288

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3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 牛肉のしぐれ煮



効用

ゴボウには、イヌリンやセルロース、リグニンと呼ばれる食物繊維が豊富に含まれており、いずれも便秘の解消、整腸、動脈硬化やがんの予防などに効果があります。また、イヌリンには血糖値を下げる働きもあります。カリウムやマグネシウム、亜鉛、銅などのミネラル成分も多く含まれています。

材料 (4人分)

牛バラ	200g	★ しょうゆ	28g
糸こんにゃく	40g	★ だし	2g
ゴボウ	40g	★ みりん	12g
人参	80g	★ 料理酒	12g
長ネギ	120g		
インゲン	40g		

作り方

- ①ゴボウは皮をこそぎ、ささがきにします。
- ②長ネギは斜めに細切り、人参は千切りにします。糸こんにゃく、インゲンは食べやすい大きさにきります。
- ③鍋に油を熱し、ゴボウを炒め、さらに牛バラを加えます。色が変わったら残りの具材を入れ、調味料も入れて煮ます。
- ④全体に味がしみ込んだら器に盛り付けて完成です。

ひとくちメモ

~ゴボウのアク=ポリフェノール~

ゴボウを水にさらすと出る色は、じつはポリフェノールです。皮につまっとうまみ成分が抜けてしまうので、アク抜きする必要はありません。また、ポリフェノールにはおいを消す効果があるので、肉や魚といっしょに調理すると臭みとりに効果的です。

