

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

4 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

「ケーキ美味しい！！」  
スイーツツアー  
通所事業所南東北さくら館



通所事業所  
南東北さくら館

## スイーツそれは…

スイーツそれは癒し…、スイーツそれは希望…、スイーツそれは夢…。連想をすれば素敵な言葉しか出てこない。そんなスイーツが私を待っている。膨らむ夢を追い求め、行ってきた大人気外出行事「スイーツツアー!」。今年も例年に引き続き、ケーキの美味しいお店で至福の時間を過ごしました。皆さん



のこの笑顔、頬もまるで3月が旬の苺のようです。

チョコレートや抹茶のケーキ、苺モンブランにフルーツタルト。どれも美味しく、参加した利用者さんは「最高に美味しい!」「幸せ!」と喜びにあふれていました。



## 完全燃焼

梅の花が開き始め、3月も半ばにさしかかったある日、通所事業所南東北さくら館のフロアは熱気に包まれていました。利用者さんが楽しみにしているレクリエーションの一つ「カラオケ」が行われたのです。

参加した利用者さんは、それぞれが十八番の歌で美声を披露しました。歌の合間には、拍手や合いの手、口笛も入り、大変盛り上がりました。利用者さんのリクエストで職員も歌い、「意外とうまい!」「歌うと声が違うね!」と、新たな発見も。

最後はマイクを持った人も持っていない人も、皆で一緒に合唱しました。「歌った!」「歌うっていいね!」と一同完全燃焼の一日となりました。



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

## ひなまつり

3月3日に、「ひなまつり」を行いました。

「おひなさま」と「お内裏さま」にふんした職員が、利用者さんのところへ行き記念撮影をしました。男性職員が女装している姿を見て、普段と違う職員の様子に笑顔が多くみられ、なごやかなムードでした。

おやつは、ケーキバイキングだったため、たくさん種類のの中から、それぞれ好きなケーキを選んで食べました。「どれにしよう？」迷う方もいましたが、少しずついろんな味を楽しみむ事が出来ました。

ヘルパーステーション  
だより

日和田ホームヘルパーステーションでは、3月に「移乗・移動介助について」という勉強会を実施しました。ご自宅で介護をされる時、ご本人・介護者ともに負担が大きいのがベッド上で身体を動かす動作(体位交換等)や、車椅子への移乗ではないでしょうか。専用の福祉用具もありますが、ご家庭にある物でも代用できますので、介助時のポイントと合わせてご紹介したいと思います。

## ベッド上で身体を動かすのが大変な場合

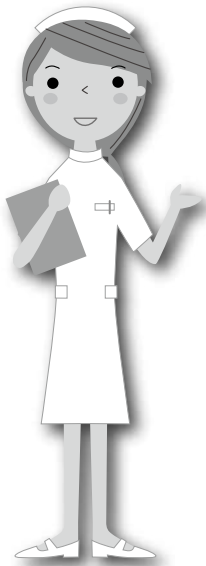
45リットル程の大きなビニール袋(ゴミ袋)が活用できます。ビニール袋をハサミで縦長に切り開き、シーツのように身体の下に敷きます。そうする事によって摩擦が少なくなり身体が滑りやすくなる為、楽に動かす事ができます。

## 車椅子への移乗について

車椅子の肘かけが外れるタイプであれば肘かけを外し、ベッドと車椅子の高さを水平にします。お尻の下にビニール袋を敷いて横にスライドするように動かす事で、少ない力で車椅子に移乗できご本人への負担も少なくなります。肘かけが外れないタイプの車椅子だとスライドする事は難しいので、介助者自身が足を肩幅程度に開いて支持基底面を広く取りご本人と身体を密着させて介助する事で、お互いの負担軽減に繋がります。

今後ご自宅での生活や介護に役立つ情報を紹介しますので、お困りの事がありましたら訪問しているヘルパーにお声掛け下さい。

看護部から



## うつ病について



気分や身体に  
こんな不調は続いて  
いませんか？

## 気分の不調

- ゆうつだ
- イライラする
- 落ち着かない
- 集中できない
- 何に対しても興味がない

## 身体の不調

- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 身体がだるい
- めまいがする
- 頭が痛い
- 肩がこる
- おなかが張る

ゆううつな気分になる、イライラするなどの「こころの不調」や眠れない、頭が痛い、肩がこる、食欲が低下するといった「身体の不調」は、日常生活でよく経験することです。しばらくすると、このような不調が自然に改善する場合は特に問題はありません。

しかし、心やからだの不調が長く続いたり、繰り返し起こったりする場合は、放っておいても自然に治ることは少ないため、早い時期に医療機関へ行って医師に相談してみることが大切です。

もしかしたら、単なる不調ではなく、その背景にはうつ病などのこころの病気がかかっているかもしれません。

## うつ病は、こころとからだに次のような症状があらわれます。

## 気分の落ち込み

- ◆ 気分が落ち込み、ゆううつな気分になる。
- ◆ 悲しい気持ちになる ◆ 何の希望もなくなる。

## 意欲の低下

- ◆ これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる。
- ◆ 気力が低下して、何をやるにもおっくうになる。
- ◆ 人付き合いもイヤになる。 ◆ 新聞やテレビを見なくなる。
- ◆ 仕事をしたくなくなる。 ◆ 身だしなみに関心を払わなくなる。

## あせり・罪悪感

- ◆ あせてイライラする。 ◆ 根拠も無く、自分の責任だと思う。
- ◆ 過去の小さい事を思い出しては悩む。

## 思考力の低下

- ◆ 集中力がなくなり、効率が低下する。
- ◆ 物事の判断ができなくなる。

## 睡眠

- ◆ 眠れない。 ◆ 眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする。
- ◆ 朝、目覚めたときが一番ゆううつである。
- ◆ 睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる。

## 食欲

- ◆ 食欲がなくなる。 ◆ 体重が減った。(体重が増えた。)
- ◆ 何を食べてもおいしいと思えず、砂をかんでいるようだ。
- ◆ 胃がもたれる。むかつきがある。

## 自立神経系

- ◆ 微熱が続く ◆ 時々めまいがする ◆ 息切れがする
- ◆ 冷や汗や寝汗をかく ◆ からだのだるい
- ◆ 動いていないのに疲れやすい ◆ 身体の動きが遅くなる。
- ◆ トイレが近くなる。 ◆ 便秘・下痢に悩まされる。

## ホルモン系

- ◆ 生理不順が続く。 ◆ 性欲が落ちる

こころの症状

からだの症状

治療の基本は「**休養**」と「**お薬**」です。

うつ病は、**早い段階に、適切な治療を受ければ治る病気**です。

しかし、放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。

うつ病治療の中心は抗うつ薬などのお薬です。ただし、いくらお薬をのんでも、病気のきっかけとなったストレスを受け続けている状態では、なかなか良くなりません。お薬を飲みながら、十分な「休養」をとることも必要です。また、こころの負担になっているような環境の調節も重要になります。

うつ病を長引かせないためにも、きちんと**医師の指示にしたがって治療を続けることが大切**です。



## 相談室より

## 南東北ロイヤルライフ館ショートステイ Q&amp;A

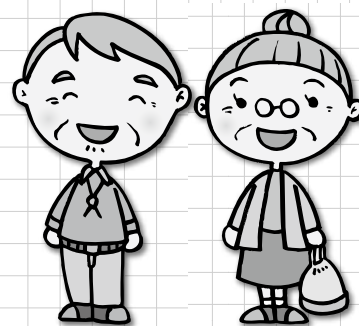
## ★よくあるQ&amp;A★

**Q:** 予約はいつからできますか？

**A:** 予約は2か月前の1日に担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)を通して承りますので、その前に介護支援専門員へご相談下さい。

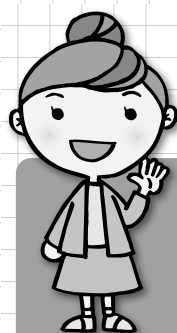
**Q:** 外出する機会はありますか？

**A:** 長期利用者や職員と共に買い物ツアーとして近隣のお店に外出する機会がございます。利用者様のADL状態や希望者が多い場合等、調整させて頂く事となりますので、まずはご相談下さい。



**Q:** リハビリはできますか？

**A:** 平成27年4月より個別に機能訓練を実施する事となりましたので、専門員によるリハビリが可能です。



<お問合せ先>

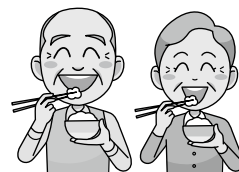
南東北ロイヤルライフ館

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  
リハビリ高齢者の誤嚥  
～予防して、楽しい食事を～

『誤嚥』というのは、食べ物あるいは液体を飲み込む際に、本来の道筋である食道へ入っていくべきものが気管という呼吸の通り道に入ってしまうことを言います。空気と食べ物は口の一番奥で通路がいったん一緒になり、普段はここで交通整理が行われています。つまり口から喉にかけてのさまざまな神経と筋肉が協調運動を行って食べ物と水は食道に送り込まれ、その瞬間、気管には蓋がされます。口の中に食べ物があっても噛み砕いている時はその奥までは食べ物が流れ込まないように無意識にブロックしており、気管の蓋は開いたままです。万一、液体とか固形物が気管内に入り込むと反射的に咳が出ます。この咳によって間違っても入り込んだものを追い出しているわけです。

口から喉にかけての飲み込む力が衰えたり、あるいは何かの病気で反射運動が低下すると容易に誤嚥が起こります。また食べ物の状態によっては誤嚥を起こしやすいものがあります。一般には流動物(水分など)が誤嚥を起こしやすいとされています。さらに本人の状態によっては食べ物でなくても、唾液、あるいは逆流してきた胃液、腸液などが気管に流れ込んで誤嚥を起こすことがあります。

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎

医学が進んだ現代でも、肺炎は高齢者にとって命にかかわる病気であり、がん、心疾患、脳血管疾患について高齢者死因の第4位を占めています。肺炎にはいろいろな種類がありますが、はっきりとした“むせ”がなくとも、経過から誤嚥が原因らしいものを含めると高齢者の肺炎のうち約7割が該当するという報告があります。

一般に誤嚥は、食事中に起こっていると思われがちですが、実際にはそれだけではありません。何となく調子が悪いので病院を受診すると誤嚥性肺炎と診断される場合がよくあります。こうしたはっきりしない誤嚥は、夜間に本人あるいは家族も気がつかない場合に起こっている可能性が高く、脳梗塞、パーキンソン病など、認知症、何らかの原因による意識レベルの低下、胃食道逆流、食道の通過障害などがあると誤嚥の危険が増します。また口の中が不衛生だと誤嚥後の肺炎発生の危険が高まります。

## こうして誤嚥を予防しよう！

- ①味、温度などの点で刺激が強い食事を出す
- ②小さめのスプーンを用意してひと口の量を減らす
- ③テレビを見ながらなどを避け、食事に集中させる
- ④食品にはとろみを付けたもの、もしくは半固形のものを選ぶ
- ⑤食事後2時間は上体を起こしておく
- ⑥よく歯磨きをして口腔内は常に清潔に保つ

これらの工夫が誤嚥の予防につながります。一方で意思表示が充分できない方に食べるように勧めすぎると、かえって誤嚥を悪化させることがあるので注意が必要です。食事は生活を豊かにするための大切な行為です。高齢になっても誤嚥を予防し、楽しい食事を続けて下さい。

4月1日

# 南東北さくら館が リニューアルオープン!

新たに“菜の花”が仲間入り



平成27年4月1日、南東北さくら館に日中の生活介護事業として“菜の花”が開所しました。活動内容は紙すきによる八ガキ作りや水耕栽培での野菜作りなどを中心に活動しています。

現在、若干名ではありますが、利用希望の方を募集しております。ご興味のある方、ご見学希望の方はぜひ一度ご連絡ください!

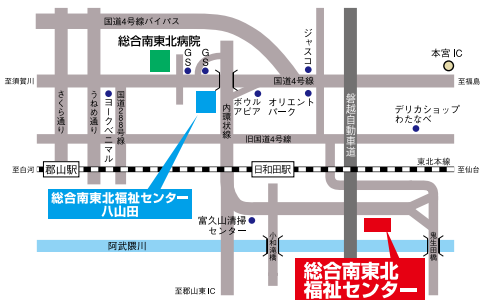


お問い合わせは

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 南東北さくら館**  
 生活相談員 会川・遠藤  
 TEL:024-968-1017(直)

## 日和田見聞録 2015年4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 抗血圧予防におすすめ サワラの香味野菜蒸し



### 効用

サワラはカリウムが豊富に含まれているのがポイントです。カリウムは塩分の弊害をカバーし、血圧を下げる効果があるため、**高血圧を予防**します。また、**ビタミンB2、D**も含まれています。B2は粘膜を保護し、健康な皮膚や髪、爪をつくり健康を促します。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を高めます。

### 材料 (4人分)

サワラ	240g	★ おろし生姜	4g
酒	40g	★ 塩	2g
おろし生姜	6g	★ 酒	20g
しょうゆ	20g	★ みりん	8g
長ネギ	200g		
大葉	4g		
人参	40g		



### 作り方

- ① サワラは酒・おろし生姜・しょうゆに漬け込んでおく。
- ② 人参は千切り、長ネギは食べやすい大きさに切る。
- ③ ★を合わせておく。
- ④ バットにサワラを並べ、上に②の野菜を散らす。
- ⑤ 蒸し器に④を入れ、強火で5~6分蒸す。③の汁をまんべんなくかけて2~3分蒸し、最後に大葉のをせてさっと蒸す。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、お好みでレモンやトマトを付け合せて完成。

## ひとくちメモ ~サワラは出世魚~

サワラは成長につれて名前が変わります。関東地方では50cm位を「さごち」、最大種2mのものは「うしさわら」、最小種1mのものは「さわら」といいます。サワラは味が淡白でくせがありません。サワラの卵巣は、塩漬けにして「からすみ」の代用にされます。



「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。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタプルインキを使用しています。