

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

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

5 2015
月号

—すべては利用者さんのために—

「桜も笑顔も春満開」
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

漬物教室ツアー

南東北ライフケア館では、老舗漬物屋で糠漬教室に参加しました。出発する前に「漬物の作り方をしっかり学んでくる」と話していたので、真剣に取り組んでいました。お昼は、工場に併設されたレストランで食事です。塩麴漬の魚や肉、唐揚げなどのメイン料理に漬物のバイキングが付いていて、たくさんの漬物



「今までで一番美味しかった。絶品だった」「また行きたい」と話していて、今後も入居者さんに楽しんでもらえるような行事を企画していきたいと思います。

を食べ比べることが出来ることが出て、美味しい漬物を堪能しました。帰りの車で



通所介護

南東北日和田デイサービスセンター

きれいな音色

ボランティア「森のこかげ」の皆さんが、綺麗なオカリナの音色を届けてくれました。

「北国の春」や「みかんの花咲く丘」という曲が演奏され、利用者さんも一緒に歌って楽しみました。澄んだオカリナの音色とみなさんの明るい歌声で、ウキウキする春の楽しい雰囲気を感じられました。歌の他にも紙芝居や絵本の朗読があり「ふふっ！」と時折笑いながらも皆

さん真剣に物語を聞いていました。また来てくれるのがとても楽しみです。



プランターに 花を植えよう!

きれいな花が咲く季節になって来ました。通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、花壇の除染が終わるまでの間、プランターに水仙とパンジーの花を植えました。植えた日は春の陽気で、「可愛い花をみると春を感じるね」と話ながら取り組んでいました。

除染が終わった後は、花壇に花を植え替えました。これからどんどん成長して綺麗な花が増えていくことを楽しみにしています。また、新しい花もたくさん植えていきたいです。



障がい者養護施設

南東北さくら館

花見

障がい者支援施設南東北さくら館では、利用者さんと開成山公園へお花見に行きました。

風もなく暖かな日差しが続き、利用者さんたちは「絶好のお花見日和だね」と喜んでいました。開成山公園の駐車場へ着いた後は、利用者さんと一緒に公園の周りを歩き満開の桜を楽しみました。

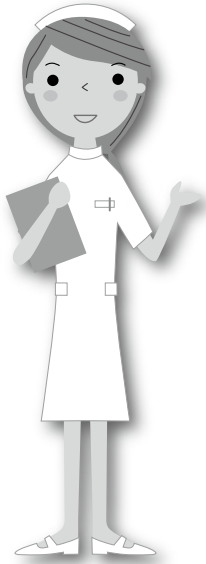


満開に咲いた桜を見て「今年も桜を見る事が出来た」と嬉しそうに話す利用者さんもいました。一通り桜の道を歩いた後、開成山神宮に並んだ出店で好きな物を選んで食べました。特に人気があったのは焼き鳥や牛串で、利用者さんの手よりも大きな串を、「うめえうめえ」と口いっぱい頬張っていました。桜も食事も楽しみ、大満足のお花見でした。



看護部から

老眼ってなぜ起きる？



手もとの本や携帯メールの文字が読みづらくなったら老眼が始まったサインなどと言われますが、なぜ老眼になってしまうのでしょうか？

私たちが物を見るときには、目に入ってきた光を角膜や水晶体を通してピントを合わせ、眼球の奥にある網膜に映しています。近くを見るときには水晶体を厚く調節していますが、若いときには弾力があつた水晶体も加齢によって徐々に弾力が衰えるため、調節力も落ち、近くが見えにくくなります。これが「老眼」の状態です。

よく「近視だと老眼にならない」などと言われますが、これは間違いです。

老眼は誰にでも起こる老化現象のひとつなので、近視の人も遠視の人もやがて老眼になります。ただ、近視の人は近くのはよく見えるため、老眼に気づきにくい傾向にあり、反対に近くが見えにくいという遠視の人は、ますます近くが見えなくなるため、老眼に気づきやすくなります。老眼は40歳ごろから始まります。そのままにしておくで疲れ目や肩こりの原因となるため、無理せず老眼鏡をかけましょう。



注意することは？

※老眼のあらわれ方には個人差があります。

紫外線を多く浴びたり
タバコを吸うなどはNG

肥満、高血圧、糖尿病など

特に紫外線を目に浴びると網膜に異常をきたす原因になるので外出時は、UVカット機能のついた眼鏡やサングラスを利用し、ビタミンCやポリフェノールなどの抗酸化成分も意識してとりましょう。

動脈硬化の原因となり眼球内の細かい血管を詰まらせ、老眼を加速させてしまうので健康的な食生活を心がけてください。

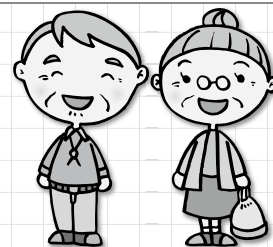


相談室より

～安心して自宅で暮らすために～

小規模多機能型居宅介護

介護が必要になってもできるかぎり住み慣れた地域での生活が継続できるように、デイサービスを中心とし訪問介護やショートステイを組み合わせ、在宅での生活を支援するものです。



【小規模多機能型居宅介護サービスって何?】

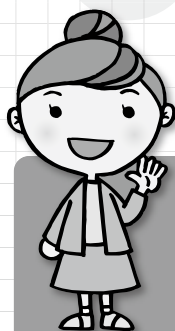
- ・デイサービス・ショートステイ・訪問介護の3つのサービスを1ヶ所で行なう。
- ・デイサービスの利用者が必要な時にそこに泊まったり必要な時にそのスタッフに訪問してもらうことができる。

【どんな人がサービスを受けられるの?】

- ・要支援・要介護1～5の認定を受けた人が利用できる。
- ・住民票のある市町村の事業所で利用できる。

【小規模多機能のいい所って?】

- ・3つのサービスを1ヶ所で行なっているので顔見知りのスタッフから各サービスを受けることができる。
- ・小規模なので、きめ細かなサービスを受けることができる。
- ・常にスタッフがいるので緊急のときや困ったとき、いつでも対応することができる。



※詳細はケアマネージャーやお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。

＜お問合せ先＞

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

日和田・西田地域包括支援センター

Tel024-958-6878

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

むくみについて



ふくらはぎと“むくみ”の関係

心臓から送り出された血液は細胞に酸素や栄養分を届け終わると、今度は二酸化炭素や老廃物、余分な水分などを回収しながら静脈やリンパ管を通して心臓に戻ってきます。このとき、足に流れた血液は重力に逆らうことになるため、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たして血液の循環を手助けします。人間の下半身には70%もの血液が集まっており、この血液を心臓に戻すよう働いているので、ふくらはぎは「第二の心臓」ともいわれているのです。そのポンプの働きをするためには筋肉の伸び縮みが必要になります。ふくらはぎがむくむ原因はいくつかありますが、一過性のものと、血管の病気などによる危険なサインの可能性もあります。

今回は一過性のものについてお伝えしたいと思います。

ふくらはぎがむくむ原因(一過性のもの)

- ・長時間にわたって同じ姿勢でいる
ずっと同じ姿勢の状態していると、ふくらはぎの筋肉の動きが少なくなります。筋肉の収縮によって作用するポンプ機能がうまく働かず、血液やリンパの流れが滞ってしまいます。
- ・筋力の低下
運動不足によってふくらはぎの筋力が衰えると、ポンプ機能が低下して余分な水分を心臓へ送り戻すことができません。
- ・冷え性
これは血行不良によるもので、足先の毛細血管まで血液がうまく循環できないために起こり、むくみを引き起こします。
- ・塩分過多
塩分には水分を抱え込む性質があり、体内に過剰な量を取り込むと余分な水分をうまく排出できなくなります。

ふくらはぎを“むくみ”から解放する方法

ふくらはぎのむくみを解消するには、筋肉を鍛えてポンプ機能を働かせてあげることが重要です。むくんでしまった場合には、血流を促進することが有効となります。

- ・マッサージ
ふくらはぎに溜まった余分な水分をスムーズに流すために、ふくらはぎのマッサージは高い効果が期待できます。入浴後の血流が良くないタイミングに行うのがオススメです。
- ・ストレッチ
ふくらはぎにある腓腹筋(ひふくきん)とヒラメ筋という2つの筋肉をほぐすことで血行を促進し、むくみを解消する効果が期待できます。

常日頃からスムーズな血流を促すことにより改善が可能なのが、ふくらはぎのむくみ。ご自分のむくみの原因を探って、スッキリとしたふくらはぎを目指しましょう。

