

# 日和田 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

総合南東北福祉センター

5 2015  
月号

- 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—

「桜も笑顔も春満開」  
ケアハウス南東北ライフケア館



## 南東北ライフケア館

ケアハウス

### 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「漬物の作り方をしつかり学んでくる」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。

塩麹漬の魚や肉、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



を食べ比べすることが出来て、美味しい漬物を堪能しました。帰りの車で

「今までで

一番美味しかった。絶品だった

「また行きたい」と話していく、

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。



### きれいな音色

**通所介護**  
南東北日和田デイサービスセンター

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つて楽しみました。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が感じられました。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つてきました。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。

除染が終わつた後は、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。

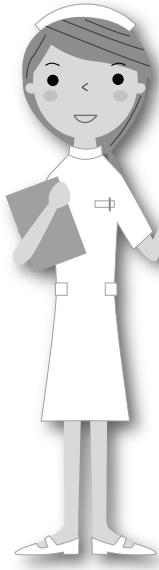
## 花見

障がい者養護施設  
南東北さくら館



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。特に人気だ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っ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、近視の人は近くのも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と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。

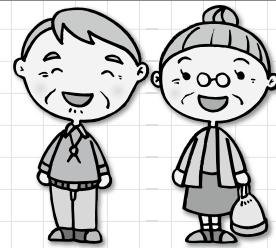


## 相談室より

～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。

# ワシントン リハビリ



## むくみについて



### ふくらはぎと“むくみ”的関係

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えると、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っ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ます。ふくらはぎは「第二の心臓」ともいわれています。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があります。

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でいると、ふくらはぎの筋肉の働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っているタイミングに行な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によって血行を促進し、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。

## 南東北さくら館 菜の花 本格的に活動スタート!

4月よりスタートした菜の花での活動内容を紹介いたします。

現在、菜の花では牛乳パックをリサイクルしてのハガキ作りをしています。好きな色に染めたり、模様をつけたりして自分だけのオリジナルハガキを制作しています。

その他に水耕栽培による野菜作りを行っています。4月はレタスを作りました。1日に種を植えたレタスが食べごろまで育ちました。



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5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 便秘改善におすすめ

### 豚肉と筍のみそ炒め



#### 効用

たけのこは、不溶性の食物繊維であるセルロースが多く、便の量を増やして便通をよくします。コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化予防、大腸がん予防にも役立ちます。

#### 材料 (4人分)

|          |      |       |     |
|----------|------|-------|-----|
| ● 豚バラ    | 200g | みそ    | 32g |
| ● ゆでたけのこ | 160g | おろし生姜 | 4g  |
| ● 長ネギ    | 200g | しょうゆ  | 8g  |
|          |      | 料理酒   | 4g  |
|          |      | みりん   | 16g |

#### 作り方

- ①豚肉・たけのこは一口大、長ネギは斜めに切る。
- ②●の調味料はあらかじめ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、肉、たけのこ、ネギの順に炒め、②の調味料を入れてさらに炒める。

## ひとくちメモ

### ～たけのこの上手なゆで方～

皮付きのまま先端を大きく斜めに切り、皮の部分に縦に切り込みを入れます。ぬかひとつかみと共に大鍋で水からゆで、沸騰したら弱火にして40～50分ゆでます。

根元に竹串が通るようになったら火を止め、そのままゆで湯ごと冷ます。



「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  
ベジタブルインクを使用しています。