

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

6 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

「大きく大きく育つかな」
通所事業所 南東北さくら館



通所事業所
南東北さくら館

連携プレーの パンケーキ作り

通所事業所南東北さくら館では、久しぶりにクッキングを行いました。今回のメニューは「バナナパンケーキ」です。これまでいくつものクッキングを行ってきた利用者の皆さん。身体が勝手に動く」と言わんばかりの手際の良さを披露してくれました。まず、「バナナ潰し班」がバ



ナナを柔らかく潰します。潰したバナナをホットケーキミックスに混ぜます。そして

「焼き班」が焦げないように慎重に慎重に焼いて行きます。バナナの優しい香りが漂う傍らで、「ホイップ班」が生クリームをホイップしてトッピングに備えます。パンケーキが焼きあがったら「トッピング班」が生クリーム係とバナナ係に分かれてテンプよくトッピングしました。

盤石な連携プレーにより出来上がったバナナパンケーキをいざ実食。「お！ふわふわ！」「ちゃんとバナナの味がして美味しい！」と大成功。これからもいろんなクッキングに挑戦して行きたいです。

グルメツアー 始まりました！

今年も気温の上昇と共に、街に「冷やし中華始めました」のノボリが姿を現し始めました。それに合わせるかのように、通所事業所南東北さくら館でも大人気の外出行事・グルメツアーが始まりました。冷やし中華も魅力的ですが、平成27年度第一回目は、美味しい洋食を食べに行きました。グラタン、パスタ、オムライスやステーキなどたくさん美味しいお料理に出会うことができました。もちろん食後のデザートも。参加した利用者の皆さんは「美味しかった！」「お腹いっぱい！」「また来たいね」と大満足でした。次回のグルメツアーも楽しみです。



特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

母の日感謝祭

南東北ロイヤルライフ館では
5月8日(金)に「母の日感謝祭」
を行いました。

「お母さんへ感謝の気持ち」を
込めて、カラフルな衣装を身に
まとった、「えみフラスクール」
の方々がゆったりとした曲に合
わせてフラダンスを披露しまし
た。



利用者さんも楽しそうに鑑
賞、一緒にウクレレの演奏に合
わせて「花は咲く」を振り付けつ
きで大合唱しました。
また、家族から利用者さんへの
感謝の言葉は感動の場面となり
ました。
お昼は、ケーキ付き、母の日
御膳”をみんなで美味しく頂き
ました。

ヘルプステーション
だより

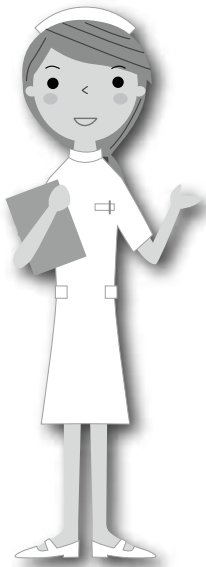
南東北日和田ホー
ムヘルプステーションに
は、5月から事務職の佐藤さん
が配属になりました。受付窓口
や電話の対応などをしている
ので既にご存知の方もいる
かと思いますが、ここで簡
単に紹介します。

- ①名前
- ②出身地
- ③趣味
- ④今後の意気込み

- さとう ゆか
- ①佐藤 由佳
 - ②郡山市
 - ③音楽を聴くこと
 - ④一日でも早く仕事を
覚えたいです



佐藤さんが加わり、サービス提供責任者4名、事務職1名、登録ヘルパー16名の21名体制となりました。
より良いサービス提供を目指し、一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。



看護部から

善玉コレステロール ～ HDLコレステロールを上げよう～

脂質異常症ってどんな病気？

血液中の脂質には、主にコレステロールと中性脂肪があります。コレステロールは、悪玉のLDLコレステロールや善玉のHDLコレステロールがあります。脂質異常症では、LDLコレステロールや中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロールが少なくなったりしています。

気脂質異常症の 一般的な診断基準

LDLコレステロール・・・ 140mg/dL以上
中性脂肪・・・・・・・・ 150mg/dL以上
HDLコレステロール・・・ 40mg/dL未満

HDLコレステロールはなぜ善玉？

コレステロールは肝臓から血管などに運ばれていきます。余分なコレステロールは「あぶらのかたまり」として、たまった状態になっています。コレステロールは肝臓以外では処理できないので「あぶらのかたまり」からコレステロールを回収して肝臓に戻してあげる必要があります。「あぶらのかたまり」から回収されて、肝臓に戻っていく途中のコレステロールがHDLコレステロールなので、善玉と呼ばれています。逆にLDLコレステロールの一部は血管の「あぶらのかたまり」に運ばれていく途中なので、悪玉と呼ばれています。

HDLコレステロールがたくさんあるということは、血管がつまる原因となる「あぶらのかたまり」が少なく、血管が健康的な状態であることを意味します。

肥満との関係

肥満になると善玉のHDLコレステロールが低下するなど脂質異常症になる頻度が高くなります。おなかの内蔵のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型の肥満は、中年以降の男性に多く見られます。外見からは、肥満とはわかりにくいですが、肥満のなかでも特に動脈硬化の危険が高いタイプの肥満です。

生活習慣の改善

食生活の3つのポイント

- 腹八分目をこころがける
(よく噛んでゆっくり食べる)
- バランスのとれた食生活
(脂っこい食品は控えめに)
- 3度の食事を規則正しく
(間食、夜食はやめましょう)

禁煙のススメ！

- 喫煙は善玉のHDLコレステロールを低下させ、動脈硬化のリスクを高くします。一方、禁煙によるリスクの低下は大きいので、一日でも早く禁煙をスタートすることをお勧めします。

運動は、「善玉」のHDLコレステロール値を上昇させます！

- 運動量：できれば毎日、1回につき30分以上、週180分以上目標に！
- 運動強度：運動中に会話が楽にできる程度～ややきついと感じる程度
- 運動の種類：脂質代謝の改善には、有酸素運動(ウォーキング・水中ウォーキング・サイクリング・水泳等)が適しています。軽い筋力トレーニング(ダンベル運動・腹筋・腕立て伏せ・スクワット等)をプラスするのも効果的です。

自覚症状がないからって油断してはいけません。

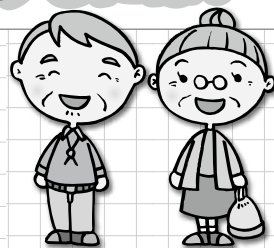
LDLコレステロールや中性脂肪が増えると血管に余分なコレステロールがたまりやすくなります。自覚症状がないため放置してしまうと、血管に「あぶらのかたまり」ができて、血管が狭くもろくなり動脈硬化となってしまいます。動脈硬化は、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの怖い病気を招きます。コレステロールも中性脂肪も、ともに体にはなくてはならない脂質ですが、多すぎると怖い病気の原因となります。

相談室より

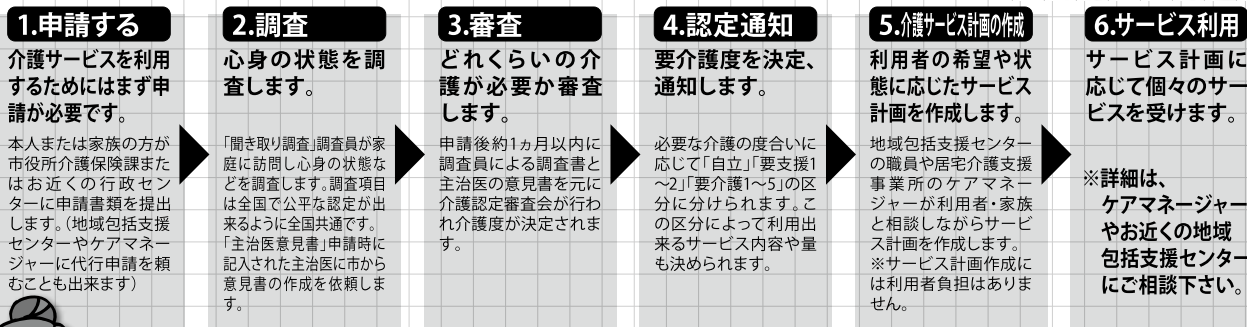
介護保険のサービスを利用するには？

日常生活で困っていませんか？

- 例えば
- ①歩いたり立ち上がるのが不安定で、時々転びそうになる、ふらつく。
 - ②一人で入浴したり着替えができなくなってきた。
 - ③物忘れが多くなり火の消し忘れや水道の止め忘れがある・・・など



こんなとき介護保険の申請をしましょう。今回は介護保険の申請手続きから介護サービス利用までの手順をご案内します。



<お問合せ先>
社会福祉法人 南東北福祉事業団
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、気軽にお問い合わせください。

ワンポイントリハビリ

肩こりの原因と解消法について

肩こりの原因

肩こりとは、首や肩に起こる不快感やこわばり、痛みなどの総称です。首や肩を中心とした筋肉には、約6～7kgある頭と、片方3～4kgある腕2本、合計で15kgもの負担が常にかかっています。特に、僧帽筋、菱型(りょうけい)筋、肩甲挙筋という筋肉に緊張が生じやすくとされ、多くの肩こりは、こうした首から肩甲骨にかけての筋肉の緊張から生じます。ただし、肩こりの中には、臓器の病気などが原因で起こっているものもあります。また、肩に痛みがあって腕があげられない場合は五十肩の可能性もあります。「運動をしたときに痛み」「手足のしびれや麻痺(まひ)を伴う」「首や肩を動かしていないのに痛み」「徐々に症状が強くなる」といった場合には、医療機関を受診して原因を確認することが重要です。

肩こりを解消させるポイント

肩こりを解消するためには、首や肩の筋肉にかかる負担をできるだけ軽くすること、とくに、熱中しているときに「サボらせる」ことがポイントです。例えばパソコンを使って仕事をしているときや、テレビを観ているときなどには、前のめりの姿勢になりやすく、同じ姿勢で長時間過ごすことになりがちです。まずは、自分がどんなときに熱中しているのか、そのときに首や肩の筋肉に過剰な負担がかかっているか、などについて見直してみましょう。そして、負担がかかっているときに「サボらせる」、つまり負担を軽くするようにします。

運動療法と姿勢の改善

長時間同じ姿勢が続くときは、1時間に1回、肩や首を動かして筋肉をサボらせましょう。まず、頭を横に傾けて5～10秒間静止するストレッチ体操や、頭を横に傾けて下げたほうの肩を回すリラックス体操で筋肉をサボらせます。そして、手と頭を押し合うようにして5～10秒間静止する筋肉強化体操を、前後左右それぞれに行うと効果的です。また、首や肩の負担を減らすためには、よい姿勢を保つことも大切です。いすに座るときには深く腰かけ、ひざと股関節の高さが同じかひざが高くなるようにし、背筋を伸ばして、あごを引いた姿勢を保つよう心がけましょう。



参考：NHKきょうの健康 症状別 首・肩の痛み対処法「これで解消！肩こり対処法」

栄養管理から「食中毒を予防しよう」

気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒が発生しやすくなります。食品の保存や取り扱いのポイントをしっかりとおさえ、食中毒を予防しましょう。



食中毒の三原則

- ①つけない・・・食事や調理をする前、トイレの後、生鮮食品(肉、魚、卵)の取り扱い後、顔や髪の毛を触った後にはせっけんで念入りに手を洗いましょう。調理をする際は、衛生的な場所で行いましょう。
- ②菌を増やさない・・・食材は冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。冷蔵温度は5℃・冷凍温度は-15℃が基本です。出来上がった料理は、すみやかに食べましょう。
- ③殺菌する・・・十分な加熱調理をしましょう。包丁やまな板やふきんは熱湯消毒をする、消毒液を用いるなどして殺菌してから使用しましょう。

元気レシピ 便秘改善におすすめ

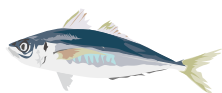


効用

- ・アジは脳を活性化させるDHA、EPAを豊富に含み、タウリンの相乗効果で**高血圧症、動脈硬化症を防ぎます**。
- ・梅にはクエン酸が豊富に含まれ、糖の代謝を活発にし、疲労物質の乳酸を燃焼させてエネルギーにかえる働きがあり、**疲労回復に役立ちます**。

材料 (4人分)

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|-----|
| アジ(60g) | 4切れ | ●料理酒 | 8g |
| 種無し梅 | 24g | ●みりん | 8g |
| | | ●砂糖 | 4g |
| | | ●しょうゆ | 28g |



作り方

- ①鍋に●の調味料を煮立てます。
- ②①にアジと種無し梅を入れて煮ます。
- ③器に盛り、お好みで甘酢生姜、お浸し等を盛り付けて完成です。

ひとくちメモ

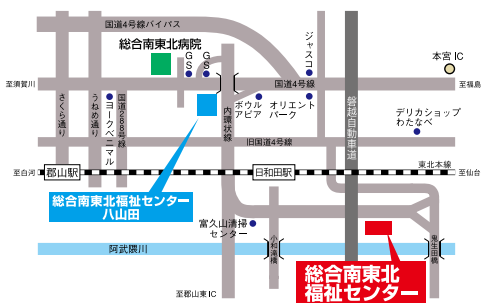
～タウリンとは?～

タウリンは、魚介類に多く含まれる物質で、アミノ酸の一種です。血圧の上昇を抑制する効果があり、高血圧症はもとより、動脈硬化や脳卒中などの予防に役立ちます。その他にもコレステロールの排出を促し、胆石の生成を予防する働きがあります。タウリンは体の中でも合成されますが、その量は少ないため、タウリンが豊富に含まれるイカ、タコ、魚の血合いから積極的に摂取するのがポイントです。



日和田見聞録 2015年6月1日発行

- 発行 / (社)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



「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。