

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

7 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

—すべては利用者さんのために—



「石筵牧場行ってきたぞー!!!」

障がい者支援施設 南東北さくら館

通所介護
南東北日和田デイサービスセンター

手帳カバー作り

通所介護・南東北日和田デイサービスセンター けやきではデイサービスの手帳を自分だけのオリジナルにしようと世界にひとつしかない手帳カバーを作りました。自分で好きな色や柄を選んだり、自分の名前を書いたりテープを貼ったりと皆さん大張り切り。「早く使いたいなあ」「可



愛いのが出来そうだね！」と出来上がりを楽しみしながら協力し合って、素敵な手帳カバーを完成させることができました。

完成した作品を見て「良い手帳カバーが出来てよかった」「カバーを付けるとカッコ良くなるね」と笑顔で話

していました。これからは素敵な手帳を持ってデイサービスに来て下さいね。



おいしい、どら焼き作り

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、クッキングクラブで「どら焼き」を作りました。材料を混ぜて生地を作るグループ、ホットプレートで焼くグループ、盛り付けをするグループの3つに分かれて調理を行いました。皆さん昔を思い出し「切るのは得意だから任せてー」「綺麗に盛り付けられたよ」と話しながら、各グループで協力して作る事が出来ました。

生地を焼いていると甘い匂いが広がり、「いい匂い」と自然と笑



顔になっていました。皆さん「甘くておいしいね」と話しながら笑顔で味を楽しんでいました。また美味いおやつを作りましょう！



ケアハウス

南東北ライフケア館

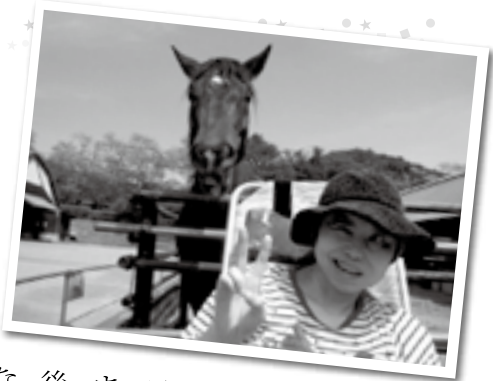
ラーメンツアー

ケアハウス南東北ライフケア館では、入居者さんとラーメンを食べに行きました。毎月開催しているグルメツアーは入居者さんがとても楽しみにしている行事です。食事が運ばれてくると「美味しそうだ」「おーすごい。それも食べたいな」と話していました。ラーメンの他に餃子も食べて、「お腹いっぱい」「もう食べられない」という声が聞こえ、中華料理を堪能できた様子でした。食後はコーヒーで一息。笑顔がいっぱいなのツアーになりました。来月も入居者さんに楽しんでももらえるような行事を企画していきま

障がい者支援施設
南東北さくら館

小旅行

障がい者支援施設南東北さくら館では、利用者の皆さんと石筴ふれあい牧場へ旅行に行きました。その日は春らしい良い天気となり、「天気が良くてよかったね」と気持ちよさそうに散歩を楽しんでいました。散歩した後は馬やヤギ、ウサギなどの動物たちと触れ合い、利用者さんは馬を見て「大きいね」と驚いたり、ウサギ

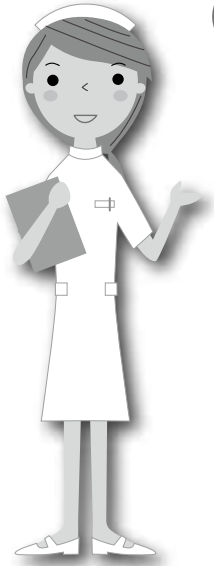


やヤギに餌をあげて「かわいいねえ」と笑顔を見せました。最後にみんなでソフトクリームを食べ、暑くなった利用者さんに冷たいアイスは大好評でした。

看護部から

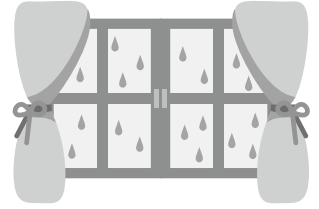
“重だる脚、ご注意

～早めのケアを～



日本の気候と関係？

春から夏にかけて、特に女性では脚(足)がむくんだり、だるさを感じたりすることが多くなる。これは梅雨を迎え、気圧が低く湿度が高い日が続く日本の気候と関係があるらしい。こんな現象を足裏療法家で看護師の市野さおりさんは“重だる脚、”と呼んで、対策をアドバイスしている。



「気圧が下がると、外から脚にかかる圧力が低下して筋肉が弛緩し、体内循環をよくするポンプ機能が下がる。また湿度の上昇で、皮膚からの水分が蒸発しにくく、汗が出にくい状態となって、細胞内に水分がたまりやすくなる」と市野さん。

たかが足のだるさと考えず、早めのケアを!

さらに、そのような環境では自律神経も乱れやすくなり、代謝・排せつ機能も低下し、下肢に停滞した水分がむくみになり、脚が重だるく感じるようになるという。



「脚が重だると、活力が低下し憂鬱な気分になる、と私が施術する多くの方が訴えます。たかが足のだるさと考えず、早めのケアを勧めたい」

下肢の循環(血管とリンパ管)をよくするのが、太もも、ふくらはぎ、足部(足裏と足指)の三つの筋肉ポンプ。一つでも機能しなくなると、水分や老廃物の循環が悪くなってしまうという。

“重だる脚、チェックリスト

- 階段ではなく、ついついエレベーターやエスカレーターを使ってしまう
- 日常的に脚のだるさを感じている
- 朝から脚がむくんでいる
- 太ももに短い血管が見える
- 立ったときに膝の裏が膨らんでいる
- 梅雨や台風の時期に頭痛や肩凝り、抑うつ状態などの体調不良を感じやすい

市野さおりさんによる。
二つ以上で重だる脚の可能性。
三つ以上で重だる脚が強く疑われる

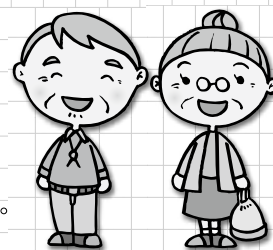
市野さんは「太ももとふくらはぎのケアは足首周辺から上へ。シャワーを使うか、両手を真横から当てて円を描くようにゆっくり動かしていく方法がある。着圧ストッキングの利用も効果がある。同時に足裏、足指のマッサージや運動も欠かせない」と話している。



相談室より

平成27年8月1日から
介護保険の費用負担が変わります!!

今回の介護保険の見直しにより、ご利用者・ご家族様が負担していただく料金が大きく変更となる可能性があります。料金の変更に不安がある方やご不明点等ございましたら生活相談員まで気軽にご相談ください。



①介護サービスの負担割合が変わります

一定以上所得がある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が1割から2割になります。こちらは各市町村から6~7月頃に介護保険負担割合証が配布されることとなります。

②月々の介護サービス費の上限が変わります。

世帯内に現役世帯並の所得がある高齢者がいる場合、月々の負担上限が37,200円から44,400円になります。

③特養などの食費・居室代の負担軽減を受けられる方が非課税世帯だけでなく、預貯金・貯蓄の少ない方に限定されます。こちらは8月までに申請書を提出し、通帳の写し等も添付する必要があります。



<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)

TEL024-968-1017(直通) TEL024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ

笑いの効能



笑うと身体はどうなるか？

皆さん、どんな時に笑っていますか？笑いとは、人とのコミュニケーションの場において生まれる現象です。笑うことによって脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。白血球の一つであるリンパ球でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化されます。また、モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるペーターエンドルフィン（ペー）のホルモンの分泌が大量に行われます。これらのことから、笑うことにより身体が活性化され、免疫力がアップするといえます。つまり、免疫コントロール、自己治癒力が向上するのです。また、笑いは腹式呼吸による効果も期待できます。腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。笑うと横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にもつながります。

笑いすぎたらどうなるの？

笑い過ぎてほっぺたやお腹が痛い、という経験はありますか？笑う時には胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、お年寄りにはたいへん効果があります。また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？涙は副交感神経の作用のみで出ると言われています。笑いには、自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位の状態にする効果があるので、大笑いしたあと、ゆったりとリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげなのです。

自律神経

交感神経と副交感神経の二種類があり、意志とは無関係に生体の植物的機能を自動的に調節する神経。

交感神経 … 怒り、恐怖を感じた時作用する。
副交感神経 … 安らぎ、安心感を感じた時作用する。

作り笑いでも効果があるの？

同じ笑いでも、無理して作り笑いはどうなのか気になりますよね？実は、作り笑顔でも同じように身体が活性化され、ナチュラルキラー細胞の働きが活発になるそうです。ですから、楽しくなくても、無理矢理笑って笑顔を作ることが大切ですね。

毎日のはつらつとした笑顔でイキイキと過ごすことによって、いつも若々しく健康で、病気にも無縁で長生き出来るのです。年を重ねるごとに笑顔に磨きをかけ、自分自身が光り輝く存在になりたいです。

施設のために 寄付をいただきました

平成27年6月26日、障がい者支援施設南東北さくら館利用者のご家族、関場さんより施設運営に役立ててほしいと、現金のご寄附がありました。

関場さんには、当センターの大森正義常務理事が寄附に対しての謝辞を述べるとともに、感謝状を贈呈しました。

今回の寄附で、いろいろな形で施設を支えてくださる方がいることに改めて気付かされました。これからも、利用者様や地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同努めてまいります。



南東北ライフケア館待機者状況

現在下記の待機者状況となっております。入居申し込み、見学を希望される方は、お気軽にご相談下さい。

7/1 現在 オアシスに1部屋空きがあります

待機者状況

オアシス(ワンルームタイプ、15床)希望者	・・・2名	計 3名
ホワイトハウス(2DKタイプ、35床)希望者	・・・1名	
部屋のタイプ希望なし	・・・0名	

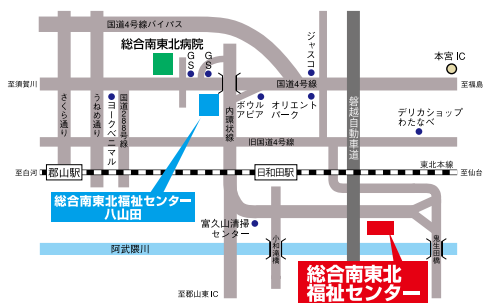
■お問合せ先

TEL 024-968-1018 [担当 増子・八代・相楽]
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2015年7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 食欲低下や疲労回復におすすめ



効用

- ・豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1は「疲労回復のビタミンB1」ともいわれ、**疲れや倦怠感、夏バテによる食欲低下に効果的**です。また、アルコールが分解される時にもビタミンB1を多く必要とします。
- ・豚肉は良質なたんぱく質源でもあり、**貧血や老化、肌荒れにも効果**を發揮します。

材料 (4人分)

豚肉	160g	しいたけ	40g
●しょうゆ	8g	ピーマン	80g
片栗粉	20g	パイン	40g
細切りたけのこ	80g	☆しょうゆ	20g
玉ねぎ	200g	☆砂糖	12g
人参	80g	酢	24g

作り方

- ①●のしょうゆに豚肉を漬け込んでおきます。
- ②玉ねぎはくし型、人参・ピーマンは乱切り、しいたけはそぎ切りにします。
- ③①に片栗粉をまぶして、多めの油で炒めます。
- ④③へ②の具材を加えたら、☆を加えて煮立たせ、さらに酢を加えて完成です。

ひとくちメモ

～疲労回復のビタミンB1～

ビタミンB1はアリシンという物質といっしょに摂取すると、体内への吸収率が高まるという性質を持っています。アリシンはニンニクやネギ、玉ねぎ、ニラなどの野菜に多く含まれていますので料理の際は、これらと組み合わせるのが、豚肉の効用を生かすコツです。