

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

8 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



「美味しい餃子完成！！」
特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

今日の出来事 7月のクッキング クラブ

7月7日にクッキングクラブ
を行いました。今回のメニューは
「餃子」です。

餃子の餡を利用者さんが混ぜ、
皮に入れて、包み、焼いてもらい
ました。料理上手な利用者さん達



の作った餃子は本格的な仕上が
りになりました。普段焼きたて
の餃子を食べる機会がないの
で、皆さん「あつくて、おいしい」
と笑顔で食べていました。また
棟内にはおいしそうなおいが
あふれていました。

通所事業所
南東北さくら館

今年の七夕

今年も日に日に暑さが増し、
織姫と彦星が年に一度出会うこ
とができる七夕を迎えました。
織姫と彦星が再会できることを

願いつつ、短冊には自分たちの
願い事もしっかりとためまし
た。よく見ると、今年の短冊は星
型です。「なんだかどんな願い事
でも叶ってしまえそう！」と願
いを書いた星達を、青画用紙の
天の川に託しました。輪っか飾
りや笹の葉も忘れずに。

更に今年は職員が朗読劇に挑
戦。七夕にまつわる昔話を哀愁
たっぷり表現しました。時折飛
び出るアドリブもすっかり笑い
を誘っていました。きっと、織姫
と彦星も喜んで観ていたのでは
ないでしょうか。



新規開拓 グルメツアー

「猛暑なんてへっっちゃら!」。暑さに負けず、7月も大人気外出行事のグルメツアーに行ってきました。今回は新規開拓で味噌ラーメンの美味しい店です。初めての店ということで少し緊張の面持ちで挑みましたが、店に入ると味噌の香りが私達を優しく包み、緊張を和らげてくれました。野菜味噌ラーメンにネギ味噌ラーメン、チャーシュー味噌ラーメンなどの豊富なメニューにとても迷いましたが、それも思い出です。美味しい味噌ラーメンと素敵なラーメンに出会えた喜びをかみしめ、今回も大成功のグルメツアーとなりました。



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では7月に職員の異動があり、新しい仲間(サービス提供責任者)が増えました。既に訪問に出ているのでご存知の方もいるかと思いますが、簡単に紹介させていただきます。

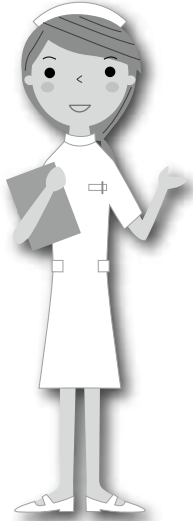
- ①名前
- ②異動前の部署
- ③介護歴
- ④休日の過ごし方

- ふじみや くみこ
- ①藤宮 久美子
 - ②南東北さくら館
 - ③14年
 - ④散策、買い物、旅行



ひとこと

ヘルパーのお仕事は初めてなので、分からない事ばかりでご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、利用者さんのために1日でも早く業務を覚えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



看護部から

高齢者に多い皮膚症状

老人性乾皮症

保湿機能の低下や皮脂の分泌低下により、足のすねや腰回りなどを中心に皮膚表面がザラザラとして、浅いヒビ割れが無数に生じ、ひどくなると白い粉をふいたような状態になります。かゆみを伴い、かき傷をつくってしまう原因にもなるため、乾燥を防ぐ対応が必要です。

どのように対応したらいいの？

- ▶ 居室の湿度を60%に保つ。
- ▶ 十分な水分補給。
- ▶ 保湿成分のある入浴剤の使用。
- ▶ 洗体時は体を強くこすらない。
- ▶ 入浴時は脱脂力の弱い弱酸性石鹸を使用。
- ▶ かゆみの強い場合は皮膚科受診。
- ▶ 入浴後の保湿。



浮腫(むくみ)

下腿(膝から足首)・足背(足の甲)にできる浮腫の原因はさまざまなため、医療機関で検査することが必要です。

高齢者の場合、重力負荷による末梢血行障害が腿や足背に現れやすいため、原因疾患がない場合でも浮腫は起こりやすいです。



どのように対応したらいいの？

- ▶ 安静時は下肢を挙上。
- ▶ 浮腫があるときは感覚も鈍く、重く感じるため転倒にも注意。
- ▶ 弾性包帯や弾性ストッキングの着用。(医師の指示のもと使用。炎症がある場合は禁忌)
- ▶ 尿量や飲水量の観察。
- ▶ 浮腫の起こった皮膚は薄く弱いので傷つけない・ぶつけない・引っかかないように注意を払う。テープ類の使用にも注意が必要。

光老化によるしわやシミ

紫外線は肌を老化させると言われています。紫外線を長期間、繰り返し浴びることによって、皮膚の細胞、遺伝子や構成タンパク質への傷害が蓄積され、皮膚の老化が徐々に進行し高齢期で顕著になります。

不用意に紫外線にさらされると、シミやイボが増える・肌全体がくすむ・色調の変化や肌荒れが目立つなど悪影響が現れます。

どのように対応したらいいの？

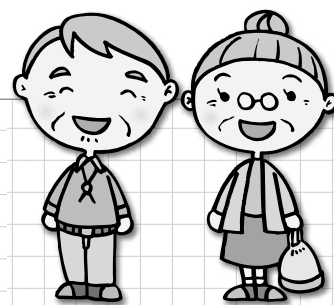
- ▶ 外出時は帽子の着用を心掛ける。
- ▶ 日焼け止めを塗る。
- ▶ 保湿などスキンケアを行う。(保湿は入浴後の、角質層の水分量が多いときが効果的と考えられている)

～イボやアザのようなものができた場合は早めに検診を～

皮膚にイボやアザ、腫瘍のようなものが新しく出現し、大きくなるようなことがあれば悪性疾患が疑われるため、できるだけ早く皮膚科専門医の診察や検査を受けるようにしましょう。

相談室より

ケアハウスについて



【ケアハウスとは?】

60歳以上の家庭環境や住環境等の理由により、自宅で生活する事が難しい方が、低額な料金で利用し、毎日元気に明るく過ごして頂く施設です。

【サービス内容】

主なサービスは食事の提供、入浴、相談です。その他、緊急時の対応や行事の開催等入居者さんが快適に暮らせるようサポートします。また、入居後、介護が必要な時は、ホームヘルプサービスやデイサービス等の介護保険サービスが利用できます。その際、情報提供や手続きの支援も行います。

【ケアハウスでの生活】

- 食 事 管理栄養士が栄養や味、見た目を考えて作ったメニューを提供しています。
- お風呂 5階に展望風呂があり、景色が良く見えてとても開放感があります。
- 病 院 日祝日以外の毎朝、南東北医療クリニックまでの送迎車があります。
- 行 事 月に一度、外出する行事があり、温泉や美術館に行ったり、お花見や紅葉などを見に行ったりします。



<お問合せ先>

ケアハウス 南東北ライフケア館

TEL024-968-1018(直通) 生活相談員:増子(ましこ)・八代(やしろ)・相楽(さがら)

ワンポイント
リハビリ肩こりも転倒も防ぐ!新常識
“伸ばさない”ストレッチ

ストレッチというと、体を柔らかくすることで、スポーツ時のケガ予防や、転倒事故を防ぐといった効果をイメージしますよね。ところが、最新の研究によると「ストレッチしてもケガの予防にはならない」ということが明らかになりました。では、どうすればよいのか徹底調査したところ、その答えはなんと、ブラジルにありました!じつは、ある体操をするだけで、転びにくい体になるだけでなく、思わぬ効果があることもわかりました。つらい肩こりにも効果があり、世界のスポーツ界でも注目を集めているという、この体操のやり方から、ストレッチの新常識をお伝えします。

● 体の柔軟性はアップするもののストレッチには弱点があった!?
● ストレッチで筋肉を伸ばすと 筋肉がゆるんで筋力が低下する!?

体を柔らかくするストレッチの弱点とは、なんと「筋力」でした。ストレッチをすると、筋肉は伸びて長くなるため、いわば伸びたパンツのゴムのような状態になります。すると、捻挫しないように足に力を入れないといけない状況でも、あまり力が入らないため、捻挫を招いてしまうのです。ストレッチは柔軟性がアップするものの、筋力低下によってケガ予防の効果は期待できないのです。

● ふりふりストレッチで柔軟性も筋力もまとめてアップ! ●

ふりふりストレッチは、従来のストレッチとは異なり、柔軟性だけでなく筋力も同時にアップさせることが可能です。筋力がつくことでふんばりがきくようになり、転倒もしにくくなります。ほかにも、ふりふりストレッチは、肩こりの改善にも効果があります。

ただ、従来のストレッチにも肉離れなどのケガを防ぐ効果はあります。冷え解消や高血圧・動脈硬化の改善などの健康効果があるだけでなく、副交感神経を働かせることからリラックス効果が期待できるため、運動後の整理運動や就寝前に行うのがおすすめです。

ふりふりストレッチは、交感神経を活性化させて体を活動的にするため、運動前や起床後などこれから活動を始めるのがおすすめです。

【実習コーナー内容】

● 転倒予防のストレッチ



・イス、壁などに手をついて体を固定
・片足を肩より上げ、だんだん大きく振り出すように繰り返す

左右を10回ずつ

● 肩こり解消のストレッチ



・手を肩の高さに上げ、ひざも大きく開くように動かす。
・肩が動かなくなったら



・手のひらを肩の高さに合わせ、ひざも大きく開くように動かす。
10回

● 腰痛解消のストレッチ

(特に立ち仕事が多い人向け)



・口を大きく開けてお尻から頭までストレッチする
・そのまま右側に体を倒すようにして上半身をゆっくりと倒す

臨時福祉給付金のお知らせ

～住民税非課税の方、
1人につき6,000円～

住民税が非課税の方(課税者の被扶養者や生活保護受給者等は除く)に対して1人につき6,000円の給付金が支給されることとなりました。

臨時福祉給付金を受け取るためには、住民票がある市町村へ申請が必要です。申請受付期間や申請書の入手方法は各市町村によって異なりますので詳細は、各市町村からの広報や厚生労働省の特設ホームページをご確認ください。※支給は1回です。子育て世帯臨時特例給付金(対象児童1人につき3,000円)の支給対象となる方も条件を満たせば、支給対象になります。ただしそれぞれ申請が必要です。

南東北ロイヤルライフ館よりお知らせ

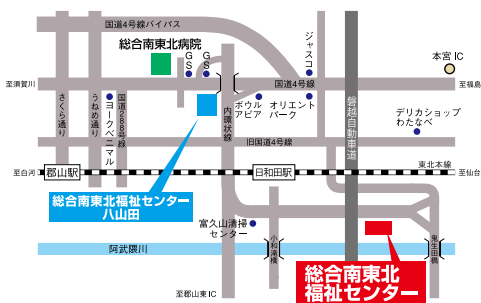
ショートステイの定員が変更となります。

**H27年7月1日より
20床→22床(2床増床)
是非ご利用下さい!!**

■お問合せ先
TEL 024-968-1017(直通) [生活相談員 横田・岡野]
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2015年8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



元気のレシピ 風邪予防におすすめ



効用

- ・ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があり、低カロリーなのも特徴です。カロテンは強い抗酸化作用があり、ガンを抑制する効果があるともいわれています。
- ・ズッキーニはオリーブ油など油との相性もよく、一緒に食べることでカロテンの吸収率も一段とアップします。

材料

(4人分)

ベーコン	80g
ズッキーニ	240g
コーン	40g
コンソメ	4g
こしょう	0.1g

作り方

- ①ズッキーニは5mm厚さの半月切りにします。
- ②ベーコンは1cm幅にきります。
- ③鍋に水1カップ、調味料、ズッキーニ、ベーコン、コーンを入れて火にかけます。
- ④10分ほど煮たら完成です。

ひとくちメモ

～ズッキーニとは?～

ズッキーニは一見、きゅうりのようにも見えますが、ペポかぼちゃの仲間です。完熟してから食べる他のかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後5～7日の未熟果を食べます。味はほのかな甘みがあり、淡泊です。フライや煮込み料理によく使われています。日本では80年代に栽培が始まり、年々人気が高まっている野菜の一つです。