

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

9 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



「よさこいでパワー全開！！」  
第17回 総合南東北福祉センターまつり

ケアハウス  
南東北ライフケア館

## 大収穫祭

8月12日にケアハウス南東北ライフケア館では、春に植えた枝豆とかぼちゃの収穫を行いました。昨年、入居者さんから「美味しかった。だけでもっと食べたかったな」という声があり、畑を大きくしたため、より多くの作物が実りました。職員が畑から苗を抜き、入居者さんには苗から豆を取ってもらい、協力しながら取り組みました。



最後は、枝豆を茹でて、試食。「美味しい」「ちょうどいい時に収穫したね」と声があがり、好評でした。昼食時にも、入居者さんに枝豆を配り、食べてもらいました。また収穫量が多かったので、職員にも配ることができて、施設全体で堪能しました。暑い中の畑作業は大変でしたが、入居者さんには笑顔があり、楽しく収穫できました。

## 脳活リハビリ

南東北日和田  
デイサービスセンター

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、五感(視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚)を刺激した脳活リハビリを行っています。五感を刺激することによって前頭葉の神経細胞を目覚めさせ、それぞれを司る脳の



各部位が活性化され認知症状の安定を促すとされています。クラシックを聴くことによるリラククス効果を図ったり、歌唱による脳刺激、またボードの数字を触り動体視力を向上させたり、脳へ繋がる神経が多い手のハンドマッサージなど他にも五感を刺激したりハビリティで脳の活性化を図っていきますよ！

## カラオケに行ってきました!!

通所介護・南東北日和田デイサービスセンターでは外出ツアードシダックス店のカラオケに行ってきました。デイサービスにもカラオケの機材がありますが、本格的にカラオケ店に行つて歌うのは皆さん久しぶりで「歌いたい曲がたくさん入っていて、選ぶのが楽しかった」、「好きな歌を思う存分歌えて最高だった!」と盛り上がりました。また、「普段飲めないジュースを飲む事ができて美味しかった」と、カラオケ以外の面でも好評でした。





障がい者支援施設  
南東北さくら館

# パズルゲーム

障がい者支援施設南東北さくら館では毎週様々なレクリエーションを企画し行っています。そのうちの二つをご紹介します。まず一つ目はパズルゲームです。

利用者さんはお手本の絵を見てバラバラになっているピースを組み立てます。利用者さん達は、試行錯誤しながらも上手くピースがはまると歓声をあげていました。完成したパズルを見て、「ホントに絵とそっくりになった」と笑い合いました。



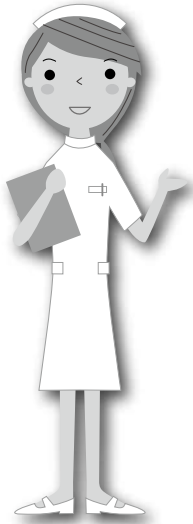
# ボール遊び

二つ目は、ゴムボールを使った球転がしラリーです。利用者さん達は、机を囲むように座り、大きなゴムボールを落ちないようリズム良く弾いてラリーを続けます。力の強い利用者さんが勢いの余り、ボールを遠くに飛ばしてしまい、周りから歓声があきました。中々投げられない利用者さんには「がんばれー」「負けるなー」といった声援が聞こえました。

終わった後は「楽しかった」



「良い運動になった」とみんなが笑い合いました。



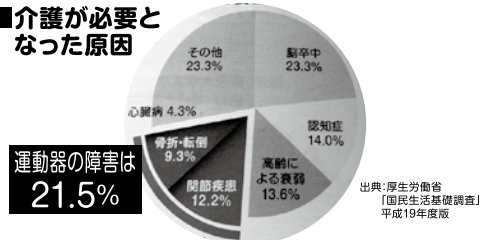
看護部から

## 骨粗鬆症について

**介護・寝たきりの原因の多くは骨折や関節疾患です！  
介護を受ける5人に1人は運動器の障害が原因**

骨は加齢やホルモンなどの影響、運動不足などが原因でもろくなります。もろくなった骨は転倒など日常生活のささいなことでも骨折を起こしやすくなります。骨折は、その部位によっては、介護・寝たきりの原因になってしまいます。介護が必要になったり、寝たきりになったりしないためにも、骨の強さを調べて、日頃から骨折を防ぐ工夫が必要です。

■介護が必要となった原因



### 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症とは、加齢や閉経や運動不足、栄養の偏りなどが原因で骨の量が減少し、骨がもろくなる病気です。病気になりたてのころは自覚症状に乏しく発見しづらい病気ですが、50歳以上の女性の4人に1人が発症しているととても身近な病気です。骨がもろくなることで、重い物を持ち上げたり、ささいな転倒で簡単に骨折しやすくなります。骨折は、その部位によっては、寝たきりの原因にもなりますので、健やかな生活を送る上で、早期発見、早期治療そして治療の継続がとても重要な病気です。

早めに  
気づきましょう！  
骨粗鬆症のサイン

### 骨粗鬆症のサインと検査法

骨粗鬆症は自覚症状が少ない病気です。そのため、骨折して初めて骨粗鬆症になっていることがわかる場合もあります。紹介している症状は、骨粗鬆症でよくみられる症状です。



### 骨を強くする食事の工夫

- 骨の材料カルシウム、カルシウムの働きを助ける**ビタミンD**
- 腸管内でカルシウムを体内に取り入れる役目を果たしている**ビタミンD**
- 血液にのり骨まで辿り着き、骨を強くする**カルシウム**

カルシウムは骨を構成する主要な成分です。しかしながら、加齢とともに体内に吸収されにくくなってしまいます。ビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収を促進します。そのため、骨を強くするためには、ビタミンDもしっかり摂取することが重要なのです。

### 意識しましょうビタミンD

日本人の高齢女性を対象に行った調査によると、半数以上の方がビタミンD不足であることがわかりました。骨を強くするためにも、普段からビタミンDを意識した食生活を送る必要があります。

丈夫な骨を維持するには、適度な運動と栄養バランスの良い食事が重要です。栄養が十分でない、骨の形成に必要なカルシウムやビタミンDが不足し、骨折しやすくなります。

#### カルシウムの多い食品

牛乳・チーズ・小魚・ひじき・豆腐・小松菜 等

#### ビタミンDの多い食品

サケ・サンマ・カレイ・うなぎの蒲焼き 等

### 日常生活の工夫

#### 適度な運動と日光浴は骨を丈夫にします

運動する事で骨に対し適度な負荷をかけることは、骨の量を保ち、骨折予防につながります。

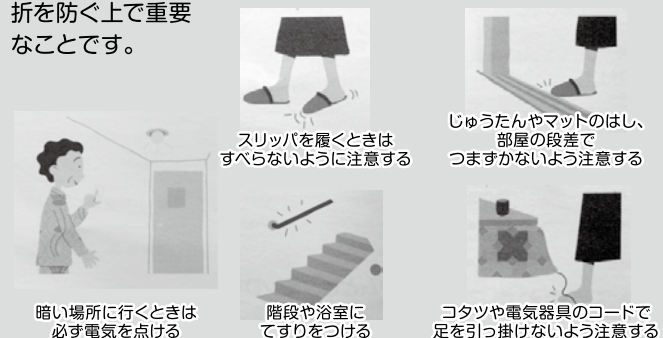
また、屋外で運動する事は、日光によるビタミンD生産を高め、腸管からのカルシウム吸収を促進し、骨を丈夫にします。

日常生活の中で工夫して運動を心がけることが大切です。「継続は力なり」このことわざは、運動の骨に対する効果にも当てはまります。



### 転倒予防で骨折を予防しましょう

高齢の方が骨折を起こすのは、外出先よりも、家の中が多い事が分かっています。家の中で転倒しないように工夫する事は骨折を防ぐ上で重要なことです。





## 相談室より

## ケアハウス南東北ライフケア館での生活

## 【食 事】

栄養、味、見た目を考えて作った食事を提供しております。また土用の丑の日にはうなぎ、秋には芋煮汁など季節を感じられるメニューになっております。

## 【買い物】

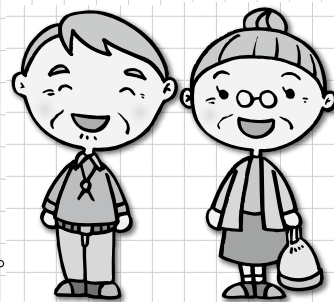
買い物は、当施設から近くのスーパーまで、毎週1回往復送迎しております。その他に、施設内に移動売店やパン屋などが来所し、買い物を楽しむことができます。

## 【外出や外泊、内泊】

各自、届け出を提出して頂ければ、自由に外出、外泊が可能です。ご家族やご友人も内泊でき、希望により寝具の貸し出しや食事の提供も行っております。(有料サービスになります。)

## 【行 事】

施設内での行事は、カラオケクラブ、映画鑑賞会、創作活動などがあります。外出行事としては、日帰り温泉ツアー、お花見や紅葉ツアーなどを企画しております。気分転換や他入居者との楽しい時間を過ごせると好評です。



<お問合せ先>

ケアハウス 南東北ライフケア館

TEL024-968-1018(直通) 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

## 『作業療法 作品作り』

日中と朝夕の気温差が激しく体調管理に悩まされる日々となっていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。皆さん、作業療法で行なわれる作品作りをご存知でしょうか？作業療法(※作業療法は身体のリハビリもあります)について少し説明します。身体の障害・こころの病気により、日常生活で行なう当たり前の活動が大変になることがあります。そこで、色々なモノ作りをすることやスポーツ、料理などみなさんが毎日行っている活動と実際変わりがないようなことを行い、作業療法士が関わりながらその当たり前の活動に治療的な意味を加えた作業療法プログラムに参加していただき、役割を持ち楽しみのある生活を過ごしてもらうことが作業療法での作品作りです。

現在ロイヤルライフ館で行なわれている作業活動の一部ですが、  
籐細工・プラカゴ作り・折り紙活動などを行なっています。



## 施設のために 寄附をいただきました

平成27年8月6日、特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館利用者の佐藤様より施設運営に役立ててほしいとのご意向で、現金のご寄附をいただきました。

佐藤様のご家族様には、当センターの大森正義常務理事が寄附に対する謝辞を述べるとともに、感謝状を贈呈しました。

今回の寄付で、いろんな形で施設を支えてくださる方がいることに気付かされました。

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。



平成27年

## 編集後記

虫の音に秋の訪れを感じる頃となりました。8月末には福祉センターまつりが行われました。朝はあいにくの雨模様でしたが、施設内での開催も沢山の方にご参加いただき、大盛況に終わりました。夜には雨も上がり、みなさん心待ちにしていた花火も開催することができました。

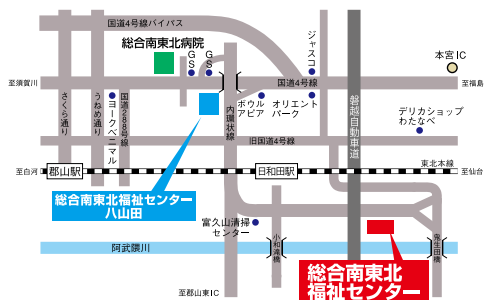
これからも皆さんに楽しんで頂ける行事を企画していきたいと思っております。お楽しみに！

遠藤

## 日和田見聞録 2015年9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



## ひとくちメモ

～亜鉛とは～

亜鉛は、細胞の産生、増殖に関わって、発育の促進や傷の回復促進をになうほか、味覚を正常に保つのに不可欠なミネラルです。

不足すると、発育不全や肌荒れ、抜け毛、味覚異常などをまねくほか、環境汚染やウイルスへの耐性も弱まります。

ファーストフードにかたよった食事や極端なダイエットを続けると、とくに亜鉛不足をまねきやすいので注意しましょう。

## 元気レシピ 胃弱の方、体力の低下している方におすすめ

### 魚のピカタ



#### 効用

- ・カレイは消化の良い良質なたんぱく質を豊富に含み、胃弱の人や体力の低下している人などにぴったりの魚です。
- ・免疫力を高め、味覚や臭覚を正常に保つ亜鉛、神経細胞の働きを支えるマグネシウム、抗酸化作用でがんを抑え、老化を防止するセレンなどが含まれています。

#### 材料 (4人分)

カラスがれい	..... 240g	油	..... 8g
酒	..... 40g	★ケチャップ	..... 80g
塩	..... 4g	★ウスターソース	28g
小麦粉	..... 12g	★砂糖	..... 4g
卵	..... 80g		

#### 作り方

- ①カラスがれいに酒と塩をまぶして10～20分ほど漬けます。
- ②①に小麦粉をまぶし、卵をつけます。
- ③②フライパンに油を熱し中火にして②を両面焼きます。
- ④鍋に★を入れて煮立たせます。
- ⑤③を皿に盛り、④のソースをかけて完成です。