

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

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

1 2016  
月号

ーすべては利用者さんのためにー



「2016年 新年の書初め!!」  
障がい者支援施設 南東北さくら館

総合南東北福祉センター <http://www.kaigo-hiwada.com>

## 社会福祉法人南東北福祉事業団

# 新年のごあいさつ



社会福祉法人  
南東北福祉事業団 理事長

## 渡 邊 一 夫

あけましておめでとうございます。

平成二十八年、西暦2016年の年頭の挨拶を、社会福祉法人南東北福祉事業団・理事長渡邊一夫より謹んで申し上げます。

原発事故から4年10か月が経過しました。まだまだ終息とは言えませんが、福島県でもやっと落ち着きを取り戻し

ていることを実感できるようになりました。多くの家族や子どもが福島県に戻りつつあります。この福島県を本拠地とする南東北グループも、今では北は青森県から南は神奈川県にまで、運営施設を設置する地区を広げ、現在では職員7000人、事業所約90施設となり、全国有数の大規模な医療・介護・福祉を運営する企業として広く認知され、地域からの信頼を得て、社会に対する貢献を十二分に発揮しているものと確信しております。これもひとえに、支えていただいた地域の皆様、関係者の方々のご助力のおかげであると共に、職員一人一人の日々の努力によるものです。この場をお借りして、お礼を申し上げます。

社会福祉法人南東北福祉事業団では、2014年11月にオープンしました「総合南東北福祉センター八山田」も、開設から一年を迎え堅調な運営が続けてい

ます。更に、「総合南東北病院」と一体となって、隣の敷地に200人規模の保育施設を併設し、子供と障がい者、高齢者が世代や障がいの垣根を越えてお互いに尊重し合える施設とするため、今年中に着工し早期の開設を目指しています。また、同様に総合南東北病院との一体事業として、東京都世田谷区の梅が丘駅の近くに、老人保健施設と障がい者及び回復期リハビリ病院を合築した施設を、平成31年4月に開設予定です。

今年も『すべては利用者さんのために』の理念のもと、職員一同使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、さらなる地域社会への貢献を目指して、昨年にも増して頑張っております。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人  
南東北福祉事業団 常務理事

## 大森 正義



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、総合南東北福祉センター日和田、総合南東北福祉センター川俣、東京総合保健福祉センター江古田の森、総合南東北福祉センター八山田を運営する私ども事業団に対し格別のご支援、ご協力を賜り衷心より感謝と御礼を申し上げます。

お蔭様で大きな事故もなく、利用者さん共々良い年を迎えることが出来ました。

ところで、平成27年を振り返れば、4月からの介護報酬の減額改定という厳しい年となりましたが、地域貢献、利用者ニーズに応えるための創意工夫、切磋琢磨によって、経営基盤の安定化に向けた目標に対し、各センターともそれ相応の実績を残しております。

これも、偏に地域の皆様、利用者の方々のご理解とご協力の賜物であり、重ねて御礼を申し上げます。

平成28年度は社会福祉法人の制度改正が見込まれます。

法人組織のガバナンス強化や透明性、公開性、公平性の確保や公益活動の推進強化が義務付けられますので、役員一人ひとりの役割を果たしていくことが、大変重要であります。

そういう中であって、社会福祉法人として地域福祉の充実にも積極的に取り組む中で、高齢者と児童の交流の場、機会の醸成、日中の独居老人の安心、安全確保に向けた諸施策によって、住み慣れた地域で住み続けるための手助けを実践して参ります。

何れにしても、全職員が「すべては利用者さんのために」の基本理念を再認識し、更なる福祉サービスの強化に努めることが、地域社会の信頼を得ることに繋がります。当事業団の永久の活動に資するものと確信しております。

今後とも、あらゆる職場機能を駆使し、職員一同が使命感と責任感を持って、誠心誠意取り組み参りますので、尚一層のご指導、ご鞭撻をお願いいたしますと共に、皆様方の益々のご健勝とご発展をご祈念申し上げます。新年のご挨拶と致します。

南東北ロイヤルライフ館  
施設長

## 菊地 弘



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、介護報酬の改正があり当施設のような介護保険施設は大きな影響を受けましたが、利用者さんの処遇におきましては事故等もなく過すことが出来ました。この場をお借りして、関係者の皆様に御礼・感謝申し上げます。

さて、今年はどういう年になるでしょうか。

身近なところでは、郡山市において4月より地域包括ケアシステムの構築にむけて、新しい介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）が始まります。簡単に言うと、要支援区分1、2の方々が利用していたヘルパーやデイサービスのサービスが介護保険制度の枠から離れ、市区町村があたらしい介護予防として「訪問型サービス、通所型サービス」として事業を行うという事業です。当施設をご利用している要支援者さんは4月から新制度へ移行していくこととなりますので、詳細がさらに明らかになっていけば、施設としても皆様に情報を発信します。このように、一部をみても今年も変化のある年になります。「見ざる、言わざる、聞かざる」という三猿にならずに、『よく見て、よく聞いて、よく話をして』実行・行動（躍動）のある年にしていきますので、本年もどうぞよろしくお願致します。

障がい者支援施設  
南東北さくら館 施設長

## 佐藤 智洋



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、当施設の運営に対し、格別のご理解とご協力をいただき、心から厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、栃木・茨城の集中豪雨や火山活動の活発化など自然災害が多かった年のように感じます。

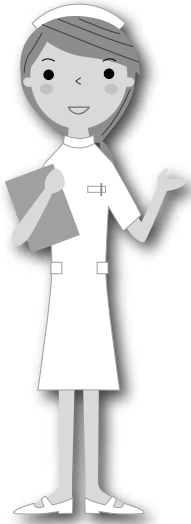
当南東北福祉事業団においては、「総合南東北福祉センター八山田」が平成26年11月に開設し1年を迎えることができました。高齢者と障がい児者の方々が利用できる複合施設であり、当グループとしても初めての障がい者の方のための就労支援事業所です。

昨今の国内での大きな話題としては、消費増税と軽減税率、マイナンバー制度、安全保障など私たちの生活に直結し、動向にも注目しなくてはいけないことが多くあるかと思えます。

さて、今年も申年です。申（猿）に関することわざにはマイナスイメージのものが多くありますが、病が去る、病に勝るなど良いイメージのものもあります。

当施設においても様々な仕事で勝ることができるよう職員一丸となって突き進んでいき、選ばれる施設となるべく、これまで以上にサービスの質の向上に取り組みたく所存であります。

結びに、本年が皆様にとりまして健康で幸多き飛躍の年になりますよう、ますますの御発展をご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

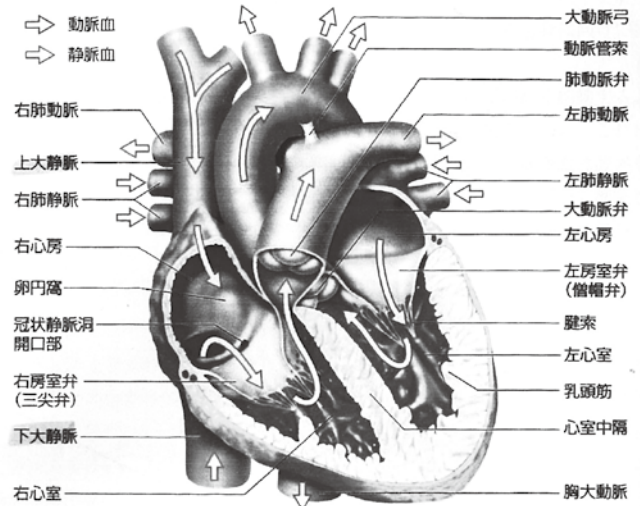


## 看護部から

# 狭心症の対処方

急に心臓が激しく痛む狭心症、すぐにおさまるからと心臓の不調を放っておくと、心筋梗塞に進み、不整脈が起これば、命の危険があります。

心臓は、体中に血液を送るポンプの役割をしています。しかし、体全体に休み無く血液を送り出す為には、心臓自身にも栄養が必要な為、自らに血液を送る血管を持っています。その血管が狭くなったり、詰まってしまうと、一時的に痛みを伴う発作に襲われます。これが狭心症です。



心臓を通る血液は、上・下大静脈から右心房、そこから右房室弁を通過して右心室に、さらに肺動脈弁を通過して肺動脈に流れる。また肺静脈から左心房、そこから左房室弁を通過して左心室に、さらに大動脈弁を通過して大動脈に流れる。

## 症状

- 胸が圧迫されたように苦しくなる
- 心臓がギョッと痛くなる
- 胃や肩、歯など、心臓以外の様々な体の部分に不調や痛みが表れる

など

## 発作

通常1~2分、長い人で15分程度続きます。ひどいときは意識不明の状態になり、心臓が停止する場合もあるので注意が必要です。詰まった状態が30分以上続くと心筋梗塞と診断されます。

## 狭心症の原因

大きく「動脈硬化タイプ」と「けいれんタイプ」の2種類があります。

### 動脈硬化タイプ

血管の壁が厚くなることで血管が狭くなったり、詰まったりして、血液が滞るもの。運動などをして血流が増えた時に発作が起こります。長い距離を歩いたり、階段を上がる時、胸が痛くなるような人は、このタイプです。

### けいれんタイプ

動脈硬化で血管が狭くなっている部分が、さほどあるわけではありません。

「けいれんタイプ」の発作は、血管がけいれんすることによって起こります。これを「攣縮(れんしゆく)」といい、血管がけいれんして縮み、その結果心臓に必要な血管が流れなくなります。安静時にも症状がでるのが特徴です。たとえば、肩の痛みが1年程続き、ある日、いつもの肩の痛みに襲われて放置していた所、痛みが全身に広がり、激しい心臓痛になり病院へ、急性の狭心症と診断されるタイプです。

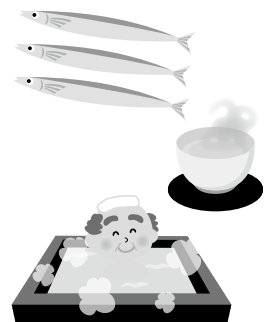
このタイプの血液中には、けいれんを起こしやすい物質があり、レムナントという血液中の脂質の一種で、中性脂肪やコレステロールを運ぶ働きをしています。血管のけいれんを起こしやすい人の血液には、レムナントが多いということが最近の研究からわかってきました。レムナントは、食後すぐに、血液の中に出現しますが、通常はコレステロールなどに変化し、姿を消します。ところが、血液中の中性脂肪値の高い人の中には、レムナントがいつまでも血液中に残ってしまうことがあるのです。血液に脂肪分が多い、いわゆる「血液ドロドロ」の人は、血管がけいれんをおこしやすいといえます。レムナントは、中性脂肪に絡む物質で、食生活が乱れると一気に高まる性質があります。特に夜の暴飲暴食は夜間の血中レムナントを高め、これが冠状動脈に働きかけてけいれんを起こすことが分かっています。深夜から早期にかけてボックリ亡くなる人が多い背景にこのレムナントの存在が関係している可能性は小さくないでしょう。

## 狭心症の予防の基本 ▶▶▶ 「運動」と「食生活の見直し」

特に運動は重要で、中性脂肪や糖の血中への蓄積を防ぎ、レムナントの値が高まる事も予防してくれます。食生活は動物性脂肪と塩分の摂取を控え、青魚と野菜を積極的に食べましょう。

日本人は欧米人に比べて血管がしなやかだと言われます。その要因として、青魚を好んで食べる事のほかに、緑茶を飲む事とシャワーではなくお風呂に入る事なども関係しているようです。

せっかく動脈硬化が重症化しにくい習慣を備えた国に暮らしているのですから、少し生活習慣を見直すことを意識してみませんか。



## 相談室より

## 南東北さくら館の生活介護【菜の花】・【向日葵】について

平成27年4月からスタートしたサービスです。生活介護サービスとは常に介護を必要とする方に対して、日中の時間に主に入浴・排せつ・食事等の介護など身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を行います。通所により様々なサービスを提供し、障がいのある方の社会参加と福祉の増進を支援します。

【菜の花】では、紙すきによるハガキ作りなどの創作活動、水耕栽培による野菜作りを中心として活動をし、自立支援を目的に豊かな暮らしを支えます。

【向日葵】では、身体に障がいをお持ちの方や医療的ケアが必要な方などに、入浴・レクリエーション活動を中心として、日中「明るく・楽しく・健康に」過ごせる福祉サービスを提供いたします。

**対象者** 18歳以上65歳未満で、市町村より生活介護サービスの支給決定を受けている方(主に身体に障がいをお持ちの方)

**定員** 3名(菜の花・向日葵合わせて)

**ご利用までの流れ** ①申込み ②実態調査 ③利用判定 ④契約 ⑤利用開始

**申込み方法** 利用を希望される場合は、お電話にて受付いたしております。

詳しくは下記まで、お気軽にお問合せください。



<お問合せ先>

**障がい者支援施設 南東北さくら館** 生活相談員:会川 由美、遠藤 英里

TEL 024-968-1017 (生活相談員直通) TEL 024-968-1010 (代表)

ヘルパーステーション  
だより

すでに訪問の際、挨拶されている方もいらっしゃると思いますが、南東北日和田ホームヘルパーステーション所属長(サービス提供責任者)の門澤です。どうぞよろしくお願ひします。

**氏名:**門澤 真弓(かどさわ まゆみ)

**以前所属した部署:**通所事業所南東北さくら館

**得意なこと:**得意とまでは言えませんが、運転が好きです。

**趣味:**音楽鑑賞

**休日の過ごし方:**お出掛け



訪問系は初めてなので、日々勉強しながら頑張りますので、よろしくお願ひします。

また、11月から登録ヘルパーが増えました。これからお伺いする機会が増えると思いますが、どうぞよろしくお願ひします。

**氏名:**塩原 祐美(しおばら ゆみ)

**得意なこと:**料理

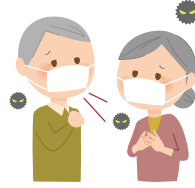
**趣味:**お菓子作り

**得意なこと:**子供と遊ぶこと



これから頑張りますので、よろしくお願ひします。

# かぜに効く 手軽な食材



ひきはじめのかぜには、体をあたためる食品をとって、ウイルスを寄せ付けないことが大切です。

## ●クズ湯

体をあたためる作用があり、初期のかぜに効果があります。



## ●大根

せき止めやたんを出しやすくするのに効果があります。

## ●ネギ・しょうが

発汗をうながして熱を下げたり、体をあたためる働きがあります。

## ●梨

のどの痛みやかわきによく効きます。

## ●ユリ根・銀杏

せきを鎮める効果があります。



## 日和田見聞録 2016年1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



# 元気に レシビ ビビンバ丼

発ガン性物質を抑制するのに効果的



## 効用

- ・ほうれん草に多く含まれる**カロテン**は**発ガン物質の毒性を軽減**させる働きがあります。また、**ビタミンC**も多く含まれ、**カロテンとともに肌を美しく保つ**働きがあります。
- ・大根には酵素である**オキシダーゼ**が含まれ、これは**解毒作用**にすぐれている成分です。**がん予防**にも有効で、**発ガン性物質を抑制**する作用があります。

## 材料

(4人分)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 豚バラスライス 120g      | C 大根 .....60g   |
| A 長ネギ ..... 20g   | C 人参 .....20g   |
| B もやし ..... 80g   | D 錦糸卵 ..... 40g |
| B ほうれん草 ..... 60g |                 |

## 作り方

- ①熱したフライパンにごま油6g、おろしにんにく2gを炒めAを加えます。砂糖6g、しょうゆ12g、すりごま8gを加えて味つけをします。
- ②Bの具材をそれぞれゆで、ごま油9g・しょうゆ12gで和えます。
- ③Cは千切りにして塩2gでもみこみ、しんなりしたら酢8g・砂糖4gも混ぜます。
- ④Dは卵1個を溶き、熱したフライパンで薄くやき千切りにします。
- ⑤ご飯の上に①～⑤を盛り付けて完成です。

## ひとくちメモ

～大根のあれこれ～

- 大根に含まれる、食物の消化を助ける**アミラーゼ**や、**発ガン性物質を抑制**する**オキシダーゼ**は加熱に弱いので、生で食べるのが効果的です。
- 大根おろしは、おろしてから20分で**ビタミンC**が約2割減少してしまいます。食べる直前におろすのがおすすめです。