

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

10<sup>2016</sup>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—



「ご長寿おめでとうございます!!」

敬老祝賀会  
南東北ロイヤルライフ館

ホームページも  
ご覧下さい!

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

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

買い物ツアー

南東北ロイヤルライフ館では、買い物ツアーで日和田のショッピングモールに行きました。色々なお店を見て歩き、利用者さん一人ひとり欲しいものを買いました。その後は1階のフードコートでたこ焼きを食べました。「熱くて美味しい」と笑顔で、とても満足そうでした。今回も楽しい買い物ツアーとなりました。



通所事業所  
南東北さくら館

今年最後の  
グルメツアー

食欲の秋9月。今年も行きつけの回転寿司屋さんで大人気の



外出行事グルメツアーを開催しました。生サンマ、活ホタテ、エングワ、サーモン、こぼしイクラにボタンエビなど、レインを流れてくるお寿司を見て「たくさん種類がありすぎて迷っちゃう!」「私は食べる物決まっているよ!」と利用者さん同士の会話が弾みます。

いざ一口お寿司を食べると「とろける〜!」と笑顔がたくさん溢れ、お腹一杯になるまでお寿司を堪能する事が出来ました。

今年のごグルメツアーは9月の回転寿司で最後となります。今後も皆さんの要望を取り入れつつ、楽しいグルメツアーを企画していきたいと思えます。



# ふるふるプリンの完成です

通所事業所南東北さくら館では、クッキングクラブ「クリーム・オン・プリン」作りが行われました。土台となるプリンは厨房で作り、通所さくら館では生クリームをミキサーでホイップ状にする事から開始です。「生クリームはこれくらいの硬さかな?」「私は甘いクリームが好き!」と利用者さんは甘党派が多い為、とても甘い生クリームが出来上がりました。仕上げにクリームとチョコをトッピングし「クリーム・オン・プリン」の完成です。「見た目も味も最高だね!」と今回のクッキングも大好評した。10月は芋煮会が行われます。「みんなで美味しい芋煮を作ろう!」と今から気合い十分です。

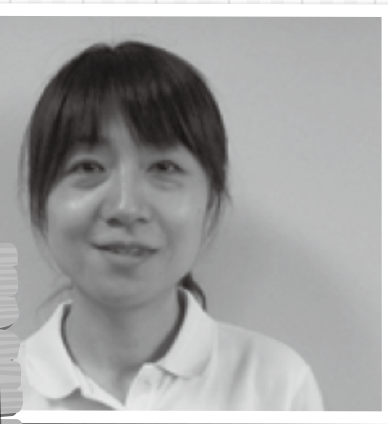


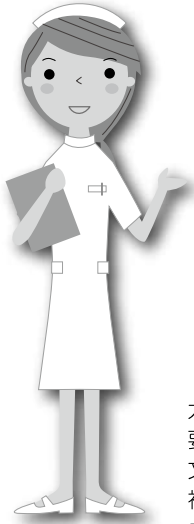
## ヘルプステーション だより

南東北日和田ホームヘルプステーションでは、新しい職員が加わりました。すでにご存知の方もいるかと思いますが、改めてご紹介します。

明るく、  
元気に頑張って  
いきたいと思いを  
宜しく願います。

名前	渡邊 久美子
出身地	福島市
趣味	旅行、読書
休日の過ごし方	食べ歩き





看護部から

## 加齢黄斑変性とは

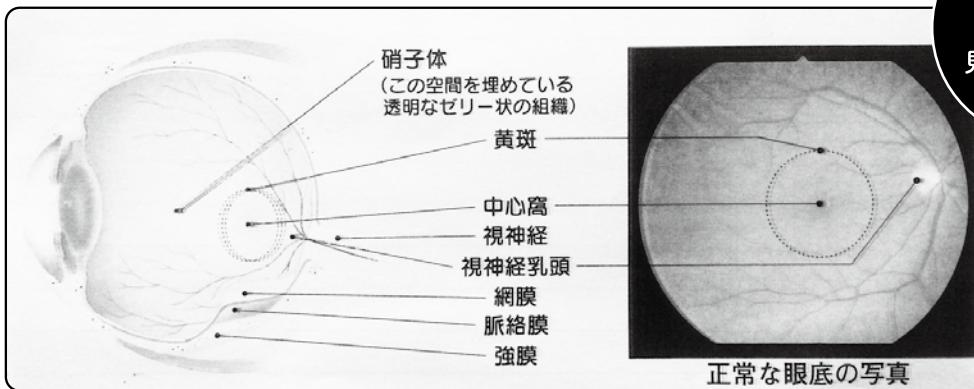
網膜の中心、「黄斑」の老化で視力が低下

網膜の中央が黄斑、その中央が中心窩

加齢黄斑変性は、網膜（カメラのフィルムや撮像素子にあたる組織）の黄斑というところに異常な老化現象が起こり、視機能（視力や視野）が低下してくる病気です。黄斑は網膜のほぼ中央にあり、ほかの部分の網膜に比べて視機能が格段によく、物を見る要の部分です。新聞を読む時、読み取る文字は常に視野の中央の黄斑で読まれていて、そこから数文字でも外れたところにある文字は、相当読みづらいものです。黄斑の中央、直径約 0.2 ～ 0.35mm にあたる中心窩は、とくに視機能が鋭敏な一点です。視力検査という「視力」とは、中心窩の視力のことで、

一番見たいところが見えなくなる

加齢黄斑変性の症状は、視野の中央がよく見えない、ゆがむ、暗く見える、などです。最初は片方の眼に起きて程度も軽いために、患者さん本人は年のせいにして見過ごしていることも少なくありません。しかし、徐々に、病型によっては急速に、視力が低下してしまいます。通常、中央以外の視野は保たれ、全く光を失ってしまうことはまれですが、見たいところが見えず読みたい文字が読めないという、とても不便な状態になってしまいます。



●新生血管によるものか否かタイプ分け● 加齢黄斑変性には二つのタイプがあり、視力の経過や治療手段が異なります。

### 萎縮型（非滲出型）

黄斑の組織が加齢とともに萎縮してくるタイプです。詳しい原因はまだよくわかっておらず、今のところこれといった治療は行われませんが、病気の進行は遅く、萎縮部分が拡大して中心窩にかからない限り、高度の視力障害には至りません。ただし、萎縮型から滲出型へ変化することもあるので、定期的に通院することが大切です。

### 滲出型

健康な状態では存在しない新生血管と呼ばれる異常な血管が、黄斑部の脈絡膜（網膜より外側に位置し、血管が豊富な膜）から発生し、網膜側に伸びてくるタイプです。新生血管の血管壁は大変もろいために、血管が黄斑組織内に滲出し（漏れ出し）、黄斑機能を障害します。萎縮型よりも進行が早く、新生血管の成長とそこからの出血や滲出物により、視力低下や変視症（物がゆがんで見える）、中央の視野が欠ける、などの症状が悪化していきます。

新生血管はある時期がくれば活動を停止します。ところがそのときは、すでに黄斑の網膜組織は破壊されていて、永続的に高度の視力障害（矯正視力で 0.1 以下）が残ってしまいます。

## 治療法

### 中心窩外の新生血管にはレーザー光凝固

滲出型加齢黄斑変性の治療で最初のポイントは、新生血管の位置を確認することです。新生血管が中心窩に及んでいないのなら、それをレーザー光線で焼きつづすレーザー光凝固術を施します。これにより新生血管がなくなると病気の進行は止まり、その時点の視機能を保つことができます。出血や滲出物が吸収されることで、視力が回復する人もいます。

### 新生血管が中心窩にある場合の治療

新生血管が中心窩に達している場合は、それをレーザー光で凝固すると視力が極端に低下してしまうので、行うことができません。そこで、近年登場した、抗 VEGF 薬や光線力学療法という、新しい方法で治療します。

### 抗 VEGF 薬による治療

薬で血管内皮増殖因子を減らす ヒトの細胞に必要な酸素や栄養素は、血管を通して送り届けられる血液が供給しています。ある部分の血液の供給が不足したり血液需要が増えると、その付近の細胞は血管の新生を促す物質を産生します。その物質を血管内皮増殖因子（VEGF）といい、滲出型加齢黄斑変性の新生血管も VEGF によって発生します。

抗 VEGF 薬は、VEGF をブロックすることで新生血管の発育を抑える薬です。

## 視力を維持するための 4 つのポイント

### ①異常を自分で見つけるように心掛ける

物がゆがんで見える、視野の真ん中が暗く見える、視力が低下したようだ、などの気になることがあれば、すぐに眼科を受診してください。全く自覚症状がない人でも、50 歳を過ぎたら一度、眼底検査をしてもらったほうがよいでしょう。ドルーゼンや他の老化に基づく所見があれば、定期的な眼底検査が必要です。

### ②たばこはやめる

世界中の多くの調査研究で、たばこが加齢黄斑変性の危険因子であることがわかっています。しかも 15 年以上禁煙を続けないと喫煙の悪影響がなくならないと言われますので、今すぐにでも禁煙した方がよいと思われます。

### ③亜鉛と抗酸化ビタミンを多めに摂る

アメリカで行われた調査研究で、加齢黄斑変性になりやすい黄斑所見のある人が亜鉛と抗酸化ビタミンを大量に摂ると、加齢黄斑変性の発病率が低くなることがわかりました。

### ④サングラスなどで日光から目を守る

強い光、とくに太陽光の中の青い光が網膜に当たると、網膜に有毒物質が溜まりやすくなります。サングラスやツバ付きの帽子で目を守りましょう。サングラスは紫外線と青色光をカットするタイプを使ってください。

## 相談室より

## 『おれんじかふえ うめざわ』 Open!!



平成 28 年 9 月に福祉センターに「おれんじかふえ うめざわ」がオープンしました。

オレンジ  
カフェとは

認知症の人とその家族、地域の方、介護職の方、どなたでも参加できる場所です。なんでも話せる息抜きの場として、情報交換の場として、相談の場として、地域における認知症の人を支えるつながりを支援する場所です。

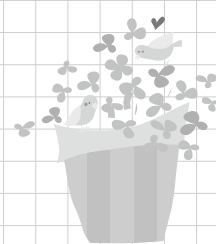
- 場 所／総合南東北福祉センター日和田内  
ケアハウス 食堂
- 日 時／毎月第2水曜日  
13:30~15:30  
(11/9、12/14、1/11、2/8、3/8)
- 参加費：200円(お菓子、飲み物代)

※事前のお申込みは必要ありません。医療・福祉の専門職が皆さんの相談に応じます。

※13:30~14:00頃まで講座や体操を行います。ぜひご参加ください。

※施設送迎はありません。

第1回目の開催は  
50人もの皆さんが  
参加しました。  
ありがとうございます。



【お問い合わせ先】総合南東北福祉センター Tel:024-968-1010

ワンポイント  
リハビリぎっくり腰になる人って？  
生活習慣を見直してみよう！

『魔女の一撃』と呼ばれ、突然やってきて立って歩けないほど激痛が数時間続くのが急性腰痛症、いわゆる『ぎっくり腰』です。加齢による、腰の軟骨・関節、そして筋肉が変化するのが主な原因です。ぎっくり腰は1回で終わる場合もありますが、腰に時限爆弾を抱えたように、定期的に繰り返す人も多いです。予防には普段からストレッチをしたり、筋トレで腹筋や背筋をバランスよく鍛えたりすることが大事ですが、毎日なんて無理だと思う方も多いことでしょう。なので、まずは普段の何気ない行動、無意識にしている腰に負担のかかる行動などを見直してみましょう。

## ①立ち方

- 背筋を伸ばしてアゴをひき、肩の力を抜いて腹筋に力を入れる。
- 足の親指のつけ根に体の重心を置く。足の親指で立つ気持ちで。

## ②歩き方

- 背筋をピンと伸ばし、膝もしっかり伸びた状態で、かかとから着地する。腰とひざの負担が少ない歩き方です。
  - 歩くのに合わせて自然に手を振り、大腿で歩く。
- ※日本人に多い「ひざ歩き」  
背中を丸め、常にひざが軽く曲った状態で、上体を揺らしながら歩く「ひざ歩き」は日本人に多く見られます。  
歩くとたびに頭が上下に動いて、足を踏み出すたびに右へ左へと全身が揺れるヒョコヒョコとした歩き方です。見た目にも悪く、腰と膝に余計な負担がかかります。

## ③座り方

- 背もたれはやや高めで、角度はやや後方に傾いた状態が最もよい。背もたれの形は、ゆるいカーブを描き、背中カーブに合ったものが良い。合わない場合は間にクッションなどを挟む。
  - 腰を背もたれでしっかり支持する。
  - イスの高さは、足の裏がしっかり床につき、その状態でひざの角度が直角くらいに曲がるくらいがよい。イスが高すぎる時は台座などの上に足を置く。
  - パソコンのモニターを見る時は、視線が水平よりやや下を向くくらいの高さにする。高すぎたり低すぎたりすると首に負担がかかり、首痛や肩こりの原因になる。
- ※イスを使わない座り方  
⇒正座◎、あぐら△、横座り・立てひざ・体育座り×  
いくつか当てはまるものはあったでしょうか？たとえ良い姿勢でも、座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢を長時間続けていると、筋肉が緊張して疲労がたまり、腰痛の原因になります。  
だいたい30分に一度は姿勢を変えたり、軽く体を動かすことで腰痛予防になります。

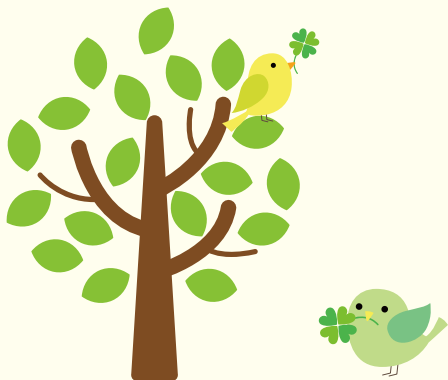
施設のために  
寄附をいただきました

平成28年9月6日、特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館入所者のご家族である佐藤さんから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。

佐藤さんのご家族には、当施設の菊地施設長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。

今回も、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。

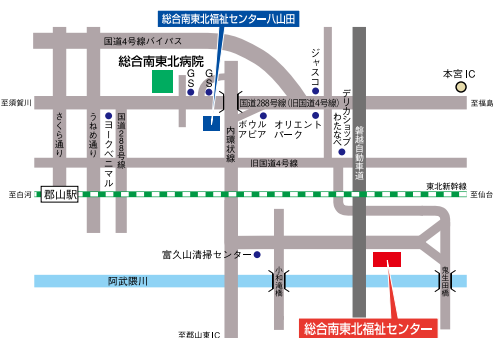
これからも、利用者さんや地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同努力してまいります。



日和田見聞録 2016年10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 腰・肩・膝をみっちりさせる料理  
じゃこ入り炒り豆腐



効用

- ・豆腐は、良質なたんぱく質源で消化がよく、豆腐に含まれる成分が脳を元気にしてくれます。
- ・じゃこは、カルシウムが豊富でカルシウムの吸収を高めるビタミンDもたっぷり。骨粗鬆症の予防や精神的なイライラ防止に有効です。

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁	<調味料>	
人参	1/2本	酒	大さじ1
卵	1個	塩	小さじ1
切干大根	30g	しょうゆ	大さじ2
ちりめんじゃこ	20g		

作り方

- ①豆腐はくずしてざるにあげ、20分おいて水気をきる。
- ②人参は3mm厚さのいちょう切りにし、1cm角に切る。
- ③しいたけはぬるま湯で戻し、1cm角に切る。
- ④切干大根は、ひたひたの水で戻し、軽くもみ洗いして水気をきる。
- ⑤鍋に油を熱して、人参、しいたけ、切干大根、じゃこを入れ中火で炒める。
- ⑥豆腐を加えて、ポロポロになるまで炒め、調味料で味を調べて、卵を加えて混ぜる。

ひとくちメモ

～木綿豆腐と絹ごし豆腐～

木綿豆腐は、凝固剤を入れて豆乳をかためた後、一度これをくずします。このとき、「ゆ」と呼ばれる黄色い上澄み液がでるので、これをすくいだしてから、四角い型箱に流し入れます。この液体に圧力をかけて「ゆ」を絞りだしてできるのが、木綿豆腐です。

絹ごし豆腐は型箱に豆乳と凝固剤を入れてそのままかためます。「ゆ」をこさないで、水気が多く、のどごしがよくなります。



小学館【食の医学館】より