

白和

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

11 2016
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



「あ!わかった!みんなで脳トレーニング中!」
ケアハウス南東北ライフケア館

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>

ケアハウス
南東北ライフケア館

グルメツアー
中華料理を堪能

ケアハウス南東北ライフケア館では、9月28日にグルメツアーを行いました。入居者さんから「中華料理が食べたい」と希望があったため、中華料理のお店に行きました。エビチリやラーメン、から揚げなどそれぞれ好きな料理を食べました。入居者さんは「美味しいね」「ラーメンが食べたかったから嬉しい」「料理を堪能できたよ」などと話していました。おかずとご飯だけではなくデザートまで付いていたため、大満足でした。

帰りの車では「また行きたいね」「今日は中華だったから今度は和食も食べたい」などと話していました。来月は新蕎麦ツアーを予定しています。入居者さんの希望を聞きながら、企画していきたい

と思います。



外出ツアー

通所介護
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では、9月5日(月)～10日(土)にショッピングセンターに行ってきました。これ

からの時期に欲しい長袖の商品もたくさん並んでいます。目移りしてしまう利用者さんもおおり、「私に似合うかい。これにしようかな」と好みの物を自分で選び、とても嬉しそうな様子でした。



クッキング

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、おやつ時間を使い「ホットケーキ」を作りました。

切るグループ・焼くグループは食べやすい大きさを、混ぜるグループは牛乳の混ぜ加減を職員と話しながら作りました。盛り付けるグループは生クリームが中央になるようにスプーンを用いて、みんなで協力して美味しいようなホットケーキが出来上がりました。「いやーこれはおいしい」と会話もはずみ、楽しいおやつの時間を過ごすことができました。



障がい者支援施設
南東北さくら館

クッキング 『パフェ作り』

障がい者支援施設南東北さくら館では、毎週様々な行事を企画して行っています。

今回は、利用者さんが大好きなクッキングクラブです。始めに、器にチョコやバニラ味のアイスをたくさん盛り付け、その上から生クリームをかけました。最後にバナナを乗せ、チョコチップをかければ完成です。利用者さんは冷たくて甘いパフェに「美味しいね」と大満足でした。

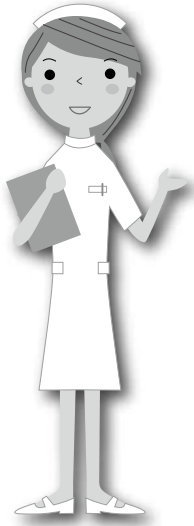


買い物ツアー

障がい者支援施設南東北さくら館では、郡山市内の大型ショッピングセンターに買い物ツアーに行ってきました。始めに、2階の雑貨屋さんでコップや箸、サンダルなど利用者さんが欲しかった好きな物を購入しました。買い物を楽しんだ後は、1階のフードコートでお昼ご飯を食べました。利用者さんは、「これが食べたかった」と笑顔でチャーシューメンを選び、本格的なラーメンの味に利用者さんは大満足でした。その後、アイスを食べ、残りの時間を使い買い物を楽しみました。

今後も、利用者さんに楽しんでもらえるような様々な支援をしていきます。





看護部から

きかんしぜんそく 気管支喘息とは

気管支喘息は、気管支が狭窄^{きょうさく}することで呼吸困難をきたす慢性炎症性のアレルギー疾患です。

近年増加傾向にあり、生活習慣や環境の変化等が関係していると考えられています。

気道の炎症、気道の過敏性、可逆的な気道閉塞^{きどうへいそく}が特徴です。



気管支喘息の症状

- ・呼吸性喘鳴^{こきゅうせいぜんめい}が聴取でき、呼気延長が起こる。
- ・湿性咳嗽^{しっせいがいとう}がみられる。
- ・季節の変わり目（特に秋）に多く、時間帯では明け方に多い。
- ・小児ではアトピー型が多いのに対し、成人の場合は非アトピー型が多く、特に風邪等の感染の罹患時に生じやすい。

気管支喘息の治療

- ・発作時の治療には B2 刺激薬を用いて気管支を拡張させる必要に応じてテオフィリン・ステロイド薬を用いることもある。
- ・気管支喘息の既往のある患者に B2 遮断薬は禁忌です。
- ・麻酔薬にも使用出来ないものがあるため注意が必要です。

気管支喘息の検査

アレルギー検査：皮膚・血液検査等



相談室より

ケアハウスについて



ケアハウスとは？

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60歳以上の方が、低額な料金で利用することができる施設です。

サービス内容

主なサービスは食事の提供、入浴設備の管理、日々の相談です。その他、緊急時の対応や行事の開催など入居者さんが快適に暮らせるようにサポートをします。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

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)・古川(ふるかわ)

ワンポイント
リハビリ生活習慣病や認知症予防に
「園芸療法」はいかが？

脳梗塞や鬱病、糖尿病といった生活習慣病や認知症などに効果があるとされているものの一つに「園芸療法」があります。草花や農作物などを丹精込めて育てるガーデニングは、高齢者だけではなく、すべての年代の方々の心身に好影響を及ぼすと考えられています。

園芸療法は、認知症・鬱病・糖尿病・骨粗しょう症などに効果があり、生活習慣病の予防効果も期待できると言われています。綺麗な花を観たり、美しい匂いを嗅ぐだけでも、機能が低下している脳細胞が活性化したり、ダメージを受けている脳細胞の代わりに別の脳細胞が活性化するそうです。また、ガーデニングは軽い腕立て伏せや腹筋と同様の運動効果が得られるとことです。

生活習慣病や認知症などに心配がある方は、好きな草花を育てるところから始めてみてはいかがでしょうか。きっと心身ともに良い影響を得られるはずです。

総合南東北福祉センター
作業療法士：横山雄一



介護職員 大募集!!



資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

正職員

パート

- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **Tel (024)968-1010**

日和田見聞録 2016年11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



ひとくちメモ

～鮮度の高いサバを選ぶポイント～

サバは水揚げ後、すぐに死後硬直を起こして、その後の自己消化が早く、細菌による腐敗が起きやすい魚です。目が澄んでおり、体の色が鮮やかで光沢があり、身がたくしっかりとしていて、えらの赤いものが鮮度の高いサバです。

小学館【食の医学館】より

元気レシピ 脳を働かせる効果のある料理

サバのトマト煮



効用

- ・サバに含まれるDHAは、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれます。また、脳の発育や機能維持にも効果があります。
- ・トマトの酸が、胃のむかつきをなくし、疲労物質を取り除く働きもするので、気持ちをリフレッシュさせたり、疲労回復に効果があります。

材料

(4人分)

サバ	80g4切れ	トマト	中2個
酢	大さじ1	にんにく	少々
こしょう	少々	レモン汁	大さじ1
小麦粉	大さじ2	ウスターソース	大さじ1
サラダ油	大さじ2	パセリ	適量
たまねぎ	1/2個		

作り方

- ①サバは酢、こしょうで下味をつけ、5分ほどおき、汁気をふきとって小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、サバを両面焼き、皿に取り出す。
- ③たまねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは皮をむいてあらく刻む。
- ④フライパンに、たまねぎ・にんにくを入れてよく炒め、サバを戻して、トマト、レモン汁を加えて3～4分煮る。
- ⑤ウスターソース、パセリのみじん切りを加えてひと混ぜして火からおろす。
- ⑥皿にサバを盛り、煮汁と野菜をかける。