

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

12<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—



「美術館で芸術の秋！食欲の秋！」  
通所事業所南東北さくら館

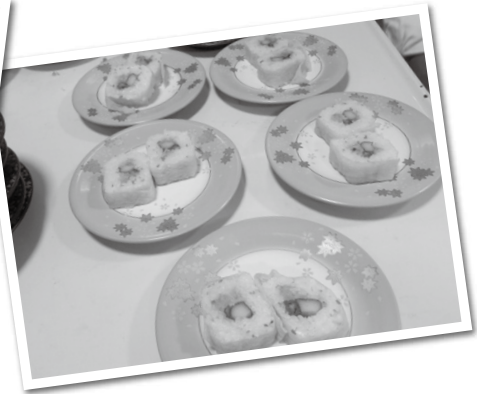
ホームページも  
ご覧下さい！

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

## 回転寿司

ロイヤルライフ館では、11月9日に回転寿司を行いました。回転寿司のメニューは、マグロ・蒸しエビ・サーモン・鯛・アナゴ・卵ロールで、お寿司に加えて茶碗蒸しやすまし汁も付いていました。一番人気の寿司ネタはマグロでした。「美味しかった」、「いつもと違う雰囲気楽しかった」、「またやって欲しい」と笑顔が多く、とても満足そうでした。



通所事業所  
南東北さくら館

## 秋の美術館

すっかり寒くなつて秋本番！通所事業所南東北さくら館では、郡山市にある美術館へ紅葉狩りに出かけました。車を降りてすぐに赤や黄色に色づいた木々が目に飛び込んできました。11月にもなると吹き抜ける風が一層ひんやりと感じますが、そんな寒さも忘れて利用者の皆さんは艶やかな景色を「見事だね」と鑑賞していました。



館内では、展示されている作品を眺めた後に併設のカフェで一休み。店内からも美術館の庭を一望でき、紅葉を眺めながらティータイムを楽しみました。カプチーノやパンケーキなど、温かい飲み物と甘い食べ物に自然と笑みがこぼれます。「秋の美術館もいいね」「寒いのを我慢して来てよかった」と大好評の紅葉狩りとなりました。



# スポーツの秋で 元気に！

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋と：様々な秋がありますが、通所事業所南東北さくら館ではスポーツの秋にちなみ今年も恒例の「運動会を行いました。今回の種目はチーム対抗「ピンポン玉リレー」です。



ルールは、利用者さんはピンポン玉をおたまに乗せて、職員は小さいスプーンに乗せてスタートからゴールまで運びます。途中で落としたり、ピンポン玉を乗せ直して再スタート！利用者さんチームと職員チームに分かれてのチーム対抗リレーは職員のハンデとしてスクワットを20回行ってからスタートするなど大いに盛り上がりを見せ、ギャラリィからの「頑張れ！頑張れ！」との声援もあり、たくさん笑顔が溢れる大運動会となりました。

## ヘルパーステーション だより



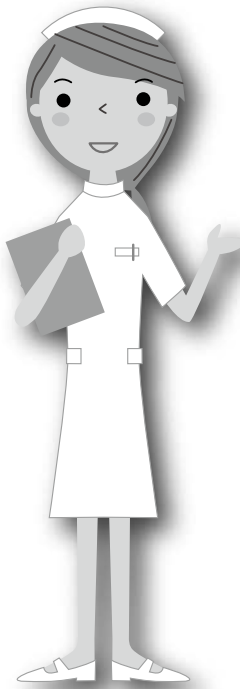
南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、ジャガイモ料理の調理実習を開催しました。どの家庭にもあると思われるじゃがいもを使い、「ジャガイモの揚げびたし」と「ポテトオムレツ」の2品をグループに分かれて作りました。

2品とも、とても簡単に美味しく作る事ができ、「美味しくても何個でも食べられるね」「子供が喜びそう」「家でも作ってみたい」と好評でした。また、調理実習を通して、ジャガイモを使って他にどんな料理が出来るか、それぞれの調理方法など話し合う事ができ、いい勉強になりました。今回学んだ事を今後の訪問に活かしていきたいと思います。(写真：調理の様子)



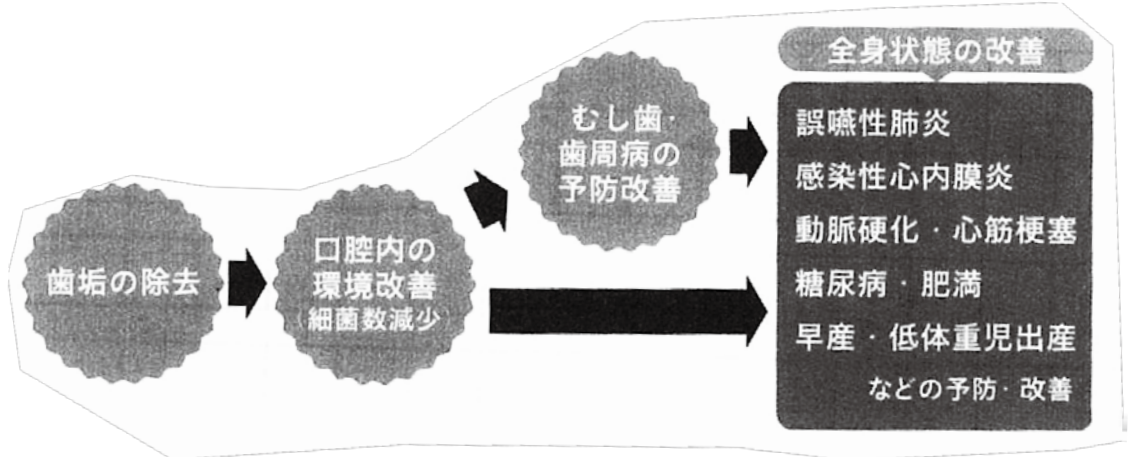
看護部から

## 口腔ケアについて



口腔ケアとは、お口のお手入れの事です。基本的には歯ブラシ等で口の中をさっぱりときれいにして、気持ちよくすることです。

口腔ケアを行う最大の目的は「歯垢」(デンタルプラーク)の除去です。虫歯・歯周病の原因は歯垢であり、「プラークコントロール(歯磨きによる歯垢の除去)」によって、虫歯や歯周病を予防することができる事については、よく知られています。しかし、歯垢除去の効果は虫歯や歯周病予防だけではなく、全身に及びます。

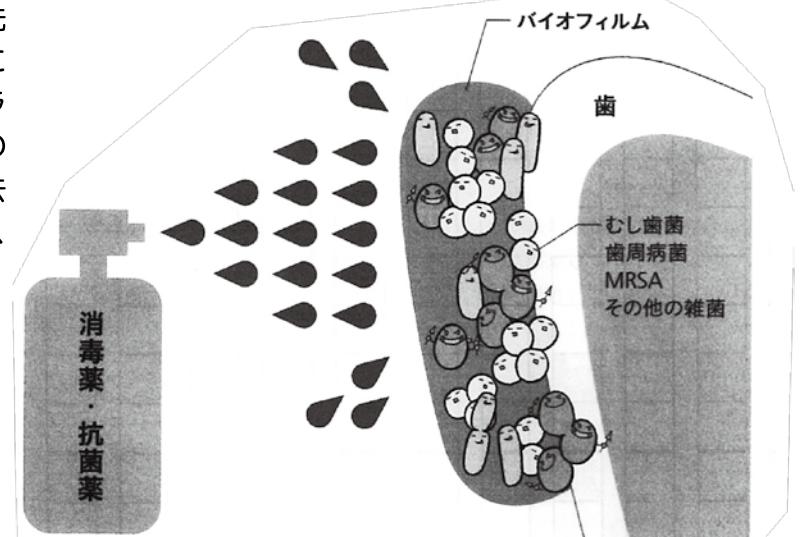
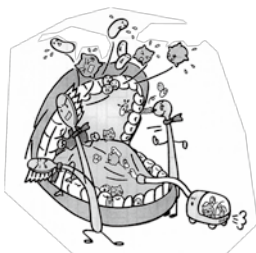


歯垢は乳白色で、歯に似た色調であることから、見落とされがちですが、そこには虫歯菌・歯周病菌などを含め、多種多様の菌が含まれています。その濃度は「1gあたり千億」と言われており、これは、糞便に匹敵するレベルです。歯垢を残した口腔ケアでは菌が減りません。これらの菌が血管内に侵入したり、炎症を起こすことによって全身状態に悪影響を及ぼすと言われています。

## バイオフィーム

バイオフィームとは「菌が排泄するスライム(ネバネバ成分)が層をなして堆積している状態」のことです。例えば、浴槽のヌルヌルはまさにバイオフィームの代表です。実は、歯垢はバイオフィームそのものです。ここには虫歯・歯周病の原因菌だけでなく、口腔内に侵入してきた菌も表面に付着します。

歯垢は歯の表面に強力に付着しており、洗口程度で除去することはできません。歯面に付着したバイオフィームである歯垢を歯ブラシでゴシゴシ擦って落とすことが口腔ケアの基本です。「ブラッシングによって歯垢を除去する」という行為が、全身を守る鍵であり、これが、口腔ケアの基本なのです。





相談室より

## 南東北さくら館 【向日葵】利用希望者募集!!

南東北さくら館 向日葵は生活介護のサービスです。向日葵では身体に障がいをお持ちの方、医療的な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しています。

- 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(主に身体に障害をお持ちの方)
- 定員：3名(向日葵・菜の花合わせて)
- ご利用までの流れ：①申し込み ②実態調査(ご本人のお体の状態を伺います)  
③利用判定 ④契約 ⑤利用開始
- 申し込み方法：利用を希望される場合には、お電話で受け付けいたしております。

平成28年12月時点で曜日によって定員に空きがございます。  
ご利用を希望の方は是非ご連絡ください。



## お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員：会川、遠藤、菅野  
TEL：024-968-1017(生活相談員直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント  
リハビリ高齢者におすすめの  
アイソメトリック運動

体を鍛える時、通常の筋トレは「ダンベルを持ち上げる」など、動的な方法が主流ですが、それに対しアイソメトリック運動とは静的な筋トレと言われています。「動かない壁を押し」などの動作で、方法のポイントは『力の拮抗』です。押しす力とそれに反発する力によって筋肉を刺激させます。たとえば、手の平を胸の前に合わせて押し、座ったまま太ももに手をかけて、手で押しつつ足を上げるというような運動です。実際に動かない壁を押ししてみましょう！前腕、上腕、肩、背中、踏ん張っている足など、様々な筋肉に力が入っている事を実感できるでしょう。

## 効果はどれくらい？

アイソメトリック運動は非常に軽い運動ですので、普段体を動かさない方、特に高齢者などにとっては非常に効果的であるといわれています。筋肉を刺激することによって血流が増加し、筋肉量を維持することができるのです。

## 筋肉を動かしてあげることによって起きるメリット

筋肉を刺激することによって様々なメリットがあります。その1つが高齢者によくある起立性低血圧を防止することです。起きる前にアイソメトリック運動を行い、血流を良くして全身に行き渡らせることによって血圧の変動を最小限におさえることができます。

ただし、このトレーニングでは比較的成果が出にくいことがあります。それは、持久力アップです。筋肉を静止させた状態で鍛えるので、心肺能力はあまり必要としません。そのために、心肺機能の向上はあまり期待できませんが、それがメリットでもあります。疲労をあまり感じないため、高齢者でもできるというメリットですね。関節が痛い、あまり体を動かしたくない、という人にも運動するきっかけになることでしょう。



参照：ウチシルベ

総合南東北福祉センター 柔道整復師 中沢梨香

施設のために  
寄附をいただきました

平成28年10月、障がい者支援施設南東北さくら館利用者のご家族である森本さんより施設運営に役立ててほしいと、現金のご寄附をいただきました。

森本さんのご家族さんには、当施設の橋本顧問が寄附に対して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々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方々のお役に立てるよう、職員一同努めてまいります。



日和田見聞録 2016年12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 足・腰を丈夫にする料理献立  
ほうれん草と豆の  
田舎風ミルクスープ



効用

- ・牛乳の約80%強は水分であるにもかかわらず、100g中に110mgものカルシウムを含んでおり、コップ1杯程度で大人の1日あたりの所要量の3分の1を満たす事ができます。
- ・調理の際は大豆に不足しているカロテン、ビタミンCが補えるよう、緑黄色野菜、かんきつ類などと組み合わせるとバランスが取れます。
- ・野菜はほうれん草以外小松菜・ブロッコリーなどにかえてもよいでしょう。

材料

- (4人分)
- |       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ほうれん草 | 8株   | 牛乳     | 3カップ |
| ゆで大豆  | 1カップ | コンソメ顆粒 | 大さじ2 |
| ベーコン  | 4枚   | 塩・こしょう | 少々   |
| たまねぎ  | 1/2個 |        |      |

作り方

- ①ゆで大豆は水気を切る(乾大豆を煮る場合充分吸水させ加熱する)
- ②ほうれん草はさっと塩ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ③ベーコンを鍋で炒める、あぶらが出たところで玉ねぎを炒める。
- ④③のなべにゆで大豆を加え炒める。
- ⑤④の鍋に牛乳を入れ全部がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ほうれん草とコンソメ顆粒を加えさっと煮る。
- ⑦味を見て塩・コショウで味を調える。
- ⑧盛り付けて出来上がり。

ひとくちメモ

～骨から溶け出すカルシウムにご用心～

人間の体は、血液に含まれるカルシウムの量が不足してくると、骨の中のカルシウムが溶け出して、常に血液中のカルシウム濃度を一定に保つようになっています。ところが、この溶け出したカルシウムの一部は血管壁に沈着してしまうため、動脈硬化が起こりやすくなるのです。  
日頃からカルシウムが不足しないよう、食事からきちんととっておく必要があります。カルシウムをとるには吸収率の良い牛乳や乳製品を毎日の食事にとりいれるようにするといいでしょう。

小学館【食の医学館】より



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

