

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 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



「書初めに挑戦しました!!」
通所事業所南東北さくら館

通所事業所
南東北さくら館

新春書初め

2016年に入り通所事業所南東北さくら館のレクリエーションは毎年恒例の書初めでスタートです。「今年の目標はこれだ！」と気合が入り力強く筆を走らせます。職員と手を取りとても和やかな雰囲気で行われた書初



めはどれもそれぞれに素晴らしい、いい味が出ていました。

「今年も楽しく元気に過ごすごぞー！」と改めて気合が入り、2016年が素敵な年になることを利用者と職員が願う新春行事となりました。



伝統行事

今年も会津地方の伝統行事である「団子挿し」に挑戦しました。「団子挿し」は五穀豊穡・商売繁盛・家内安全を祈願して行われます。上新粉を使って黄色や赤、青の食紅を混ぜて団子を作ります。この色とりどりの団子達を「団子の木」と呼ばれるミズキの枝にまんべんなく挿して完成です。参加された利用者の皆さんは、「なかなか上手く丸められないな」「団子の大きさがバラバラになっちゃった」と話しながらも、実りの多い充実した1年になりますようにと願いを込めて団子を一つずつ丁寧に丸めていました。

今年はどうなるのか今から楽しみです。



特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

楽しく福笑いを
やってみました。

今回はロイヤルライフ館の利用者さん達からご好評いただいたレクリエーションの一つをご紹介します。

昔懐かしい福笑いをしました。目隠しをして今年の干支であるサルの顔やお多福の顔のパーツを触り、「これはなんだろう?」「ここかな?」「うまくできたかな?」など笑顔で話しながら楽しんでいました。出来上がりを見てまた笑顔の利用者さん達でした。



ヘルパーステーション だより

ヘルパーステーションでは、雪道の安全運転についての講習会を行いました。雪道の運転について「急」のつく3つの運転は絶対にしてはいけないとのことでした。

積雪・凍結路面では、タイヤのグリップ力が極端に落ちてしまう為、

- 1「急ブレーキ」はスリップ
 - 2「急ハンドル」はスピン
 - 3「急加速」は空回り
- の原因となります。

ゆとりを持ったブレーキ操作とハンドル操作を心掛けゆっくりと発進するようにとのお話がありました。

また、雪道を把握することが大切です。新雪が積もった直後(圧雪前)は、路面状況がわかりにくくなります。

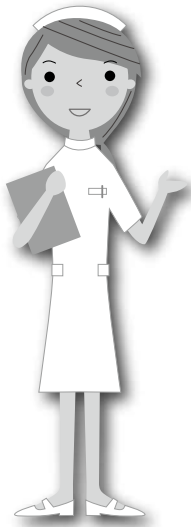
圧雪された路面ではとても滑りやすくなります。車間距離を十分にとり、停車までの距離は自分の予想より倍以上とってブレーキを踏む事が大切と説明がありました。

また、橋や高架道路、トンネルの出入り口、建物の日陰などは凍結しやすくなっているため、注意が必要とのことでした。

今回の講習会で「雪道での運転は危険がたくさんあることを改めて実感しました。

講習会で学んだことを、再確認しながら、雪道の安全運転を心掛けて訪問にいきたいと思えます」との感想が多くありました。また、冬道での運転で様々なアクシデントに十分対応ができるように装備を携行しておくことの必要性を学ぶ事ができました。





看護部から

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防について

感染性胃腸炎とは

症状

嘔吐、下痢が主症状で軽度(37~38℃)の発熱、腹痛など個人差があります。乳幼児や高齢者などの体力の弱い方は、下痢、嘔吐などで脱水症状を起こす事がありますので、注意が必要です。通常1週間以内で回復しますが、症状回復後も1週間程度はウイルスの排出が続きます。

原因 病原体

ウイルス.....
(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど)
細菌.....
(カンピロバクター、病原性大腸菌、サルモネラなど)

感染 経路

1.食品や水を介しての
経口感染
2.嘔吐、便を介しての
接触感染(2次感染)

潜伏期

ウイルス.....
ノロウイルス(1~3日)
ロタウイルス(1~3日)
細菌.....
カンピロバクター(2~11日)
病原性大腸菌(12~72時間)
サルモネラ(12~36時間)

予防

1.帰宅時や食事の前、トイレの後に石鹸でよく手を洗いましょう。
2.感染した人の便や嘔吐物には、直接触れないようにしましょう。
(使い捨ての手袋やキッチンペーパーなどを使って処分しましょう。)
3.調理をする場合は、よく加熱(85℃、1分以上)しましょう。

治療

ウイルスが原因の場合には、対処療法が中心となります。また、細菌によるものであれば、抗生物質などが有効です。

●ノロウイルスとは

ウイルスの中でも、小型の球菌ウイルスで人の体内でしか増殖しない。感染力が強く、少量のウイルス量でも感染する。低温状態でも長く生き延びるため、冬季に感染性胃腸炎を多く発生させる。

●ロタウイルスとは

人から人への感染が主となる。冬季の乳幼児の下痢症の原因として最も多い。嘔吐は1~2日続き、下痢は白色を呈する。

嘔吐物の処理の注意点…2次感染予防の為に、以下のような注意が必要です。

- 1.吐物等の拭き取り、汚染された衣類等の片付けの際には、ビニール手袋やマスクを用いて、直接の接触を防ぐ。
- 2.吐物等の拭き取りに使用したペーパータオル等や汚染された衣類等は、衛生的に破棄するか捨てられないものは塩素系漂白剤または熱湯でつけ置き洗う。
- 3.吐物のあった床等は、次亜塩素ナトリウム(塩素濃度約200ppm:市販の塩素系漂白剤の塩素濃度は5~6%なので250倍に希釈)で浸すように拭き取る。(塩素ガスの発生に注意)
- 4.吐物等を処理した場合は、必ず十分な手洗いとうがいを行う。

冬は特にご注意!!

ノロウイルスによる食中毒は、患者数で第1位。冬季に多い。大規模な食中毒になりやすい。
食中毒は夏だけではありません。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

【調理する人の健康管理】

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
- 症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしない。

【作業前などの手洗い】

- 洗うタイミングは、トイレに行ったあと、調理施設に入る時、料理の盛りつけの前、次の調理作業に入る時
- 汚れの残りやすいところを丁寧に、指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首

【調理器具の消毒】

- 塩素消毒洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度約200ppmの次亜塩素ナトリウムで浸しながら拭く

※消毒エタノールや逆生石鹸(エンカベンザルコニウム)はあまり効果がありません。
※洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法も有効です。 ※感染症法では五類感染症(定点把握対象)として定められています。

簡単なハイター等の薄め方 (市販の漂白剤:塩素濃度は5%の場合)

- ◆0.02%(200ppm)…環境消毒に使用(家庭や施設に置いて発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒に使用)

希釈方法	2リットルのペットボトル1本の水に 10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)
------	---

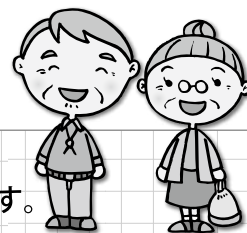
- ◆0.1%(1000ppm)…便、嘔吐物が付着した場合の処理に使用

希釈方法	500mlのペットボトル1本の水に 10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)
------	---

※注意
次亜塩素ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程たったら水拭きして下さい。また、使用時は十分に換気をしてください。

相談室より

障がい者マークをご存じですか?



障がい者に関するマークは主に次のようなマークがあります。
皆さんも町で見かけたこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

① 障害者のための国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建築物や施設であることを示す世界共通のシンボルマークです。

すべての障がい者を対象としたもので、車いす使用者に限定するものではありません。



② ほじょ犬マーク (盲導犬・介助犬・聴導犬)

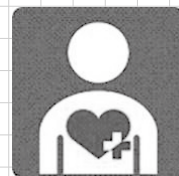
身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。他人に吠えないなど補助犬としての能力を認定された身体障害者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)が、公共の施設や交通機関、デパートやホテル・レストランなどの民間施設でも同伴できることを知って頂くためのマークです。

補助犬はペットではありません。体の不自由な方の体の一部となって働いています。社会のマナー訓練・衛生面もきちんと管理されています。



③ ハート・プラスマーク

身体内部(心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能)に障がいを持つ人を表すマークです。内部障がいのある方は、日常生活に大きな支障があっても、外見からは分かりにくい様々な誤解を受けることがあります。このマークを目にしたら、内部障がいについて理解し、携帯電話の使用を控えたり、公共交通機関の優先席の利用などの配慮をお願いします。



<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)

ワンポイント
リハビリ

気軽に運動始めませんか?

年末に食べ過ぎた・最近運動不足が気になっているという方が多いのではないのでしょうか?

「人間の持つ機能は使わなければ衰え、使いすぎると壊れ、適度に使えば発達する」

という法則があります。例えば足腰の筋肉も使わなければ筋力の低下をきたし、立ったり座ったりするのさえおっくうになってきます。逆に筋肉を使いすぎると筋肉や関節が炎症を起こし、痛みが出て続けられなくなります。大切なのは「適度に使う」ということです。

日常生活を活発にする目安として、1日1時間程度(歩数でいえば8,000~1万歩)の歩行習慣があることが勧められます。高齢者では、1回15分のウォーキングを週3回実施するだけでも認知機能の低下を防止できる可能性が指摘されています。いきなりたくさん歩くと膝や腰を痛めるので、まずは1日に10分、余分に歩くことから始めましょう。適度な運動とはつらいことやガマンしなければならないことなく、楽しみながら実践できる運動強度です。気負いせず、気軽に運動を始めて見てはいかがでしょうか。



消費者トラブルにご注意を!

「振り込め詐欺被害」の記事を新聞で見ない日がないほど、詐欺被害が多くなっています。日和田地区でも、今年は「オレオレ詐欺」の電話や高額な布団を売りつける「催眠商法」、皇族アルバム等一方的に商品を送りつける「送りつけ商法」の被害に遭いそうになったとの話が多く聞かれました。

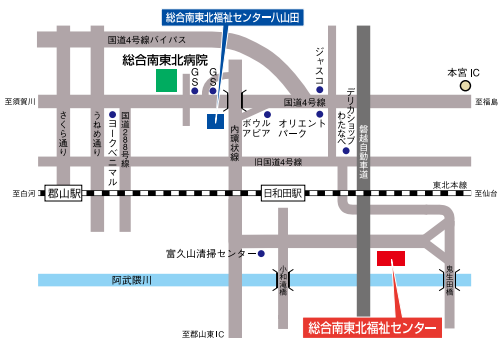
どこか他人事だと思っていたことが、意外と身近に忍び寄って来ていると実感し、私たち高齢者に関わる福祉職員も予防啓発、情報提供に努めていきたいと思っています。詐欺の手口や対策をよく知り、被害を防止できるよう賢い消費者になることも大切です。



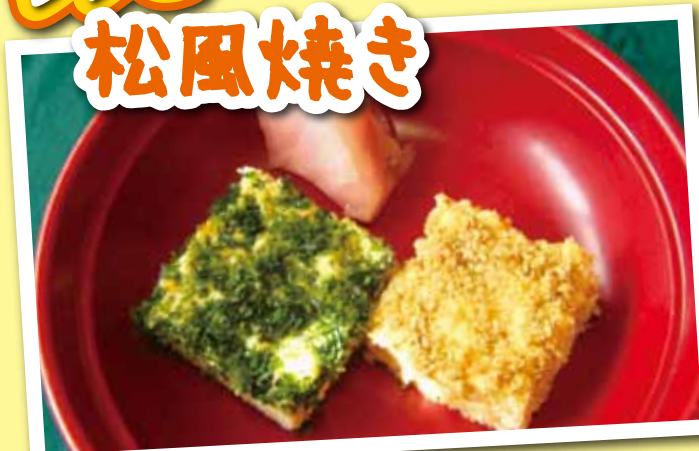
日和田見聞録 2016年2月1日発行

■ 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



元気のレシピ 腸の働きをととのえるのに効果的 松風焼き



効用

- ・豆腐は必須アミノ酸をバランスよく取り込んだ良質のたんぱく質を含み、**肝臓の機能を回復**させる作用が期待できます。
- ・糖質は、**ダイズオリゴ糖**が主成分になっているので、**腸の働きをととのえて活性化**させ、消化吸収を助けます。

材料

(4人分)

木綿豆腐	200g	人参	32g
鶏ひき肉	120g	玉ねぎ	100g
パン粉	48g	卵	60g
		片栗粉	8g

作り方

- ①豆腐は十分に水気を切ります。
- ②人参・玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、豆腐、パン粉、卵、片栗粉を混ぜます。また、調味料(みそ24g、おろし生姜1.5g、砂糖24g、みりん12g)も混ぜ合わせて加えます。
- ③卵焼き器を熱し、油をひいて②を流しいれて弱火で焼きます。表面がかわいてきたら裏側も焼きます。
- ④すりゴマや青のりをトッピングして完成です。

ひとくちメモ

～豆腐を食べて感染予防～

ダイズやダイズ加工品は、亜鉛を豊富に含んでいます。亜鉛は細胞の新生や分裂に欠かせない酵素の原料となるミネラルで、免疫機能にも関わっており、感染症を予防する働きがあります。感染症のシーズンには、ビタミンCが豊富な春菊などの青菜と組み合わせて食べる鍋料理がおすすめです。