

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 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



「朝の体操!いち・に!いち・に!」
ケアハウス 南東北ライフケア館

ケアハウス
南東北ライフケア館

認知症予防教室

ケアハウス南東北ライフケア館では2月8日に、認知症予防教室を行いました。今年度5回目の開催です。

まずカルタをグループに分かれて行いました。誰が一番多く札を取れるか勝負することになり、とても気合いが入っている様子



でした。頭の文字を読み上げてと直ぐに「はい！」と声を上げて勢いよく札を取る姿がありました。

次は恒例の計算や漢字の読み書きプリントを行いました。「何だっけ。ど忘れしてしまった。」と悩みながら熱心に取り組まれています。

教室が終了した後、入居者さんから「頭を使った気がする。」「楽しかった。」という声が聞かれました。内容に満足してもらえた様子でした。

通所介護
南東北日和田デイサービスセンター

認知症の進行を防ごう！

認知症対応型通所介護・南東北日和田デイサービスセンター(けやき)では、余暇時間にカルタや花札を行い、ゲームを楽しみながら脳の活性化を図っています。昔の記憶を思い出して集中して取り組んでいました。ゲームの駆け引きをする事で脳への刺激となり集中できたり、表情が明るくなったりします。利用者さんは「子供の頃に良くやったなあ」等と話をしながら楽しそうに取り組む、ゲームが終わった後は「俺が勝った！」と満面の笑みがこぼれました。



カラオケで声を出そう！

通所介護・南東北日和田デイサービスセンターでは、レクリエーションで「カラオケ」を行いました。皆さんご存知のきよしのズンドコ節を振り付きで歌って盛り上がり上がっていました。また、自分たちの好きな曲を入れたり、職員が皆さんのところにマイクを持ってまわり「昔はよく歌っていたけど、今はなかなか歌う機会がないから楽しいよ」と話していました。声を出す事は、体全体の血液の循環を良くして、心身共に活力が湧いて心も明るくなります。歌い終わった皆さんの表情は、とてもにこやかでした。



通所事業所

南東北さくら館

節分特別メニュー

障がい者支援施設 南東北さくら館では2月3日(水)の昼食に、節分メニューとして、いなり寿司と卵ロールが出ました。味が染みたいなり寿司は利用者さんに大好評で、「美味しい」と利用者さんも大満足でした。

おやつには、練り切りが出ました。甘い練り切りを食べ、利用者さんは「お茶が欲しくなるな」と笑顔で話していました。



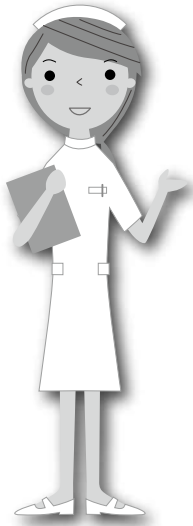
豆まき

障がい者支援施設 南東北さくら館では2月3日(水)に利用者さんと豆まきを行いました。

利用者さんと職員がお話していたところに、「鬼だー」と鬼に扮した職員が現れました。鬼が現れると、利用者さんは「鬼が出たぞー」「鬼は外ー」と一生懸命豆を鬼にぶつけていました。自分では投げられない利用者さんは、職員と一緒に豆を投げ、「豆当たりましたよ」と言うと、笑顔でガッツポーズをしていました。

鬼を退治して利用者さんは「これで1年健康に過ごせるな」と笑い合いました。

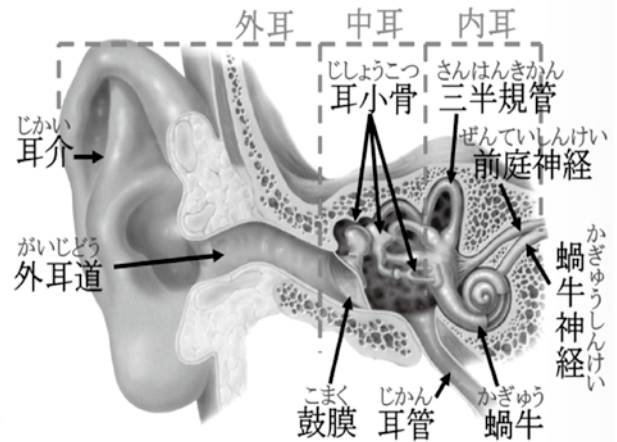




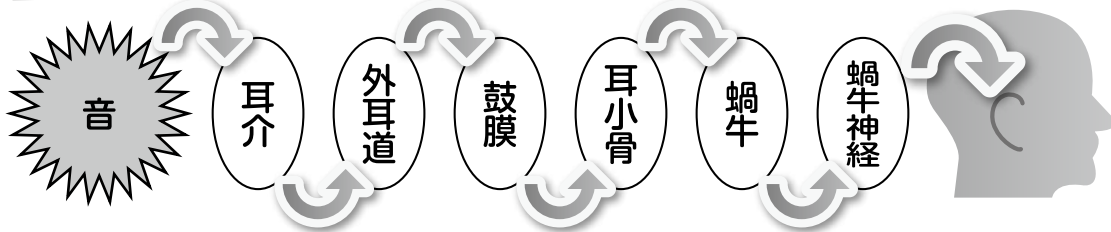
看護部から

聞こえの仕組みと音の伝わり方

3月3日は「耳の日」です。
この機会に耳に関心を持ち、聞こえの仕組みや音の伝わり方について確認してみても、いかがでしょうか？



音の伝わり方



1、音を集める(耳介と外耳道)

耳介は、成人では縦5.5cm～6.0cm、幅2.0cm～2.5cmの大きさです。音を集める構造は、ヒダの多い、複雑な凸凹をしています。耳介は哺乳類にしかありません。耳介が大きければもっと音を集めることができます。しかし、人が象のように大きくないのは、重低音を生活に必要としないからだといわれています。外耳道は直径6mmで鼓膜までの長さ3cmの管です。まっすぐではなく曲がっています。外耳道の突当りが鼓膜です。笛を吹くとその笛の管特有の共鳴現象がおきてピーっと音が鳴りますが、外耳道でも同様の共鳴現象がおきて音が大きくなります。

2、音を増幅する(鼓膜と耳小骨)

鼓膜は直径が9mm、厚さ0.1mmの小さい薄い膜音が届くと振動します。低音ほどゆっくり大きく振動し、高音では速く小さく振動します。中耳腔に水がたまると十分振動しないため、聞こえが悪くなります。音により鼓膜が振動すると、その動きが3つの耳小骨に伝えられます。ツチ骨(ハンマーのような形)キヌタ骨(布を打つきぬたの形)アブミ骨(馬に乗るときに足をかけるあぶみのような形)といいます。この3つの耳小骨は”てこの作用”により音を何倍にも増幅します。

3、音を神経信号に変える(蝸牛・蝸牛神経)

蝸牛は約2.5回転あり、1本に伸ばすと約3cmとなります。右耳の蝸牛は反時計方向、左耳は時計方向にらせんを巻いています。蝸牛の中に有毛細胞が約13,000個あり音の波を神経信号へ変換します。神経信号へ変換された音は、蝸牛神経を経て、大脳の聴覚中枢へ伝えられます。脳で音を認識し、様々な音声や生活音を聞き分けています。

普段、何気なく聞こえている音は、繊細な器官で成り立っています。時には静かなところで耳を休ませてみるのもいいかもしれません。



相談室より

特別養護老人ホームショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

対象者

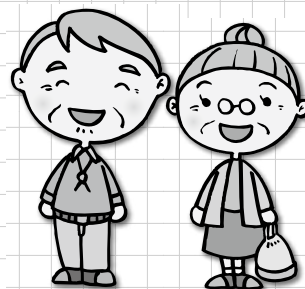
「要支援1~2、要介護1~5、のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。

利用の際は次の点に注意をお願いします。

- ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- 連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。



利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。



<お問合せ先>

南東北ロイヤルライフ館

生活相談員:横田(よこた)・岡野(おかの)
介護支援専門員:石部(いしべ)

TEL 024-968-1017(直通)

TEL 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ認知症患者こそ
転倒予防リハビリが大切!

身体機能の老化が見られる高齢者。日常生活で介護が必要となる要因として比率の高い「転倒」を予防することは、その後の高齢者の生活を大きく左右する大切な介護予防です。ちょっとした転倒でも、骨粗鬆症になっていれば骨折するリスクは高く、万が一骨折し、入院した場合そのまま身体の機能が低下し寝たきりになってしまう方も多いため。

だからこそ、普段の暮らしの中で転倒予防のためのリハビリや運動を実施しているわけですが、認知症の方は特に転倒・骨折が重症化や死亡率の増加につながりやすいことが明らかになりました。



もちろん、骨折が直接的な死亡原因となっているわけではなく、持病などが原因となっていることは考え得ることですが、認知症患者がちょっとしたことで転び骨折をしやすなのは事実。意欲の低下が身体機能の低下をさらに加速させる傾向があるそうです。転倒により骨折すれば認知症の進行がさらに加速する要因となりますから、転倒予防が大切なのは言うまでもないことです。

認知症だからこそ、転倒予防にさらに注意を払うよう対策を講じていきたいところです。

参考:みんなの介護ニュース

マイナンバー制度と 個人番号カードについて

住民票を持つ国民の一人一人に12桁の番号が割り当てられ、国や地方自治体が個人情報を管理します。マイナンバーの目的は、「行政の効率化」や「国民の利便性の向上」、「公平・公正な社会の実現」です。例えば、本当に必要な人への生活保護や脱税の防止などです。

昨年の10月中旬から年末にかけて12桁のマイナンバーが記載された「通知カード」が皆さんのお手元に届いたと思います。

平成28年1月から社会保障、税、災害対策の3分野の一部で運用が始まり、介護認定、生活保護の申請などで番号の記入が必要となりますので、「通知カード」はしっかりと保管しておきましょう。

<個人番号カードの利用>

また、1月以降、申請によって顔写真やICチップ付きの自分の「個人番号カード」が交付されます。個人番号カードは、身分証明書として利用できるほか、ICチップに搭載された電子証明書を用いて市区町村が提供するサービスを受けるときに使用できます。また、コンビニ（福島県の14市町で実施予定）で住民票や印鑑証明書などが受け取れます。利用可能時間は午前6時半から午後11時まで、土日・祝日も利用可能ということなので共働きの家庭ではかなり助かります。

マイナンバー 便乗詐欺

マイナンバー制度に便乗した詐欺被害が相次いでいます。便乗詐欺に遭わないために下記のことにご注意しましょう。

- 行政機関や第三者からマイナンバー、家族構成、口座の暗証番号、資産状況などを尋ねられることはありません。
- 制度の利用で、現金やキャッシュカードの提出を求められることはありません。
- 不審な電話や訪問は拒否しましょう。
- 通知カード等を他人に渡すことは絶対にしないようにしましょう。

おかしいと感じたら家族に相談し、最寄りの警察、市役所に連絡をしましょう。

日和田見聞録 2016年3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



元気の レシピ 肝機能の強化におすすめ サバのごましょうゆ焼き



効用

- ・サバにはタウリンが多く含まれます。タウリンは、**肝機能を高めてコレステロールの排泄を促します**。また、IPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、**生活習慣病予防に効果**があります。
- ・ゴマにはセサミンが多く含まれます。セサミンは肝臓で、活性酸素を除去する働きをするので、**肝機能の強化に有効**です。

材料 (4人分)

サバ	240g	白すりごま	8g
料理酒	40g	白いりごま	4g
しょうゆ	12g		



作り方

- ① 料理酒、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせます。
- ② ①にサバを1~2時間漬け込みます。
- ③ ②に白いりごまをちらして焼きます。
- ④ 皿に盛り、お好みの付け合せを添えて完成です。

ひとくちメモ ~サバアレルギー~

サバは、アレルギーの原因になるヒスタミンが増えやすく、アレルギー反応を起こしやすい魚です。アレルギー体質の人がサバを食べると、じんま疹や腹痛を起こすことがありますので注意しましょう。