

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

4 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

—すべては利用者さんのために—



「うれしいひな祭り」
南東北ロイヤルライフ館



通所事業所
南東北さくら館

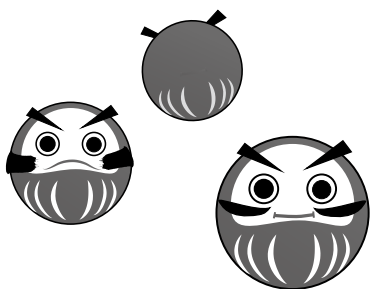
だるまさんが 転んだ!!

今回初めての試みということで、「だるま作り」に挑戦しました。紙粘土を丸めてだるまの形を作り、乾いた所にピンクや赤、青など様々な色の絵の具で染めます。そして顔や模様を付けてだるまの完成です。



ニコニコ笑顔のだるまや今流行のキャラクターなど個性豊かなだるまがたくさん出来上がりました。

「早く持って帰りたいな〜」「部屋のどこに飾ろうかな〜」と自宅に持ち帰るのをワクワクしていました。



みんな大好き カラオケクラブ!

毎回盛り上がる事間違いなし!のレクリエーションといえば、カラオケクラブです。参加した利用者の皆さんは、それぞれが好きな歌を歌い、拍手や合いの手が入るなどとても盛り上がりました。「職員の歌声も聞きたい!」と利用者さんのリクエストに応え、職員たちが、アニメソングや今流行の歌などを披露し「意外とうまい!」「歌うと声が違うね!」と新たな発見もありました。

最後には皆で一緒に合唱し、とても楽しいカラオケクラブになりました。これからも利用者さんに楽しんでもらえるレクリエーションを行っていこうと思います。



特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

うれしい、ひな祭り

3月3日にロイヤルライフ館恒例のひな祭りがありました。ひな祭りの歌を皆で歌い、折り紙で雛飾りを作りました。

また、「お雛さま」に扮した職員が、利用者さんのところをまわり、記念撮影をしました。和服やかつらを身につけた、いつもと違う雰囲気職員を見て、吹き出して大きな声で笑う利用者さんがいっぱいいました。



おやつの中には、ケーキバイキング!「どれにしようかな」「迷っちゃうな」と言いながら、それぞれ好きなケーキを選んで食べました。皆さん「おいしい」と口いっばいにほおぼりながら話していました。

ヘルプステーション だより

今月ヘルプステーションでは、ユニチャーム(株)の熊田さんを講師にお招きして、排泄ケアについての勉強会を開催しました。勉強会で、適切なオムツ選びとオムツのあて方の技術を高めることで、モレ予防につながると話がありました。モレを防ぐには①ギャザーの機能を活かす②パットが最も吸収する箇所に確実に当てる③体とオムツの間にスキマをつくらない④オムツ全体をズラさない、この4つのポイントをおさえることが大切です。

次に人形を使用してオムツのあて方の実践を行いました。実践では、パットを勢いよく広げる事でポリマーに片寄りが生じ、十分な吸収がされないため、使用上注意しなければいけないとのことでした。また、オムツを腰骨にあてるとズレやすいため、ウエスト部分にしっかりとあててオムツの隙間をなくすることで漏れにくくなるそうです。

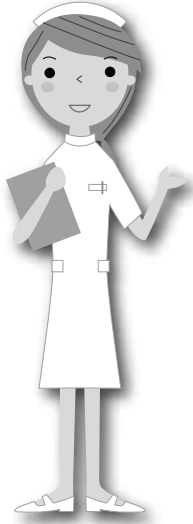
今回の勉強会でご本人の身体機能に適した排泄用具を選ぶことで、自分でできることが増やせるように上手に活用することが大切だと学びました。

また、日頃からの排泄物(尿や便の色、臭い、量、回数)などを観察する事が、身体の異常を早期発見、適切な治療につながることを改めて再確認することができました。訪問する際は、今回学んだ事を生かして、利用者様に安心した排泄ケアを提供していきたいと思ひます。



オムツのあて方、実践の様子です





看護部から

咳止めの選び方



咳や痰は、体の防御反応です。ほこりやウイルスなどの口や鼻から侵入した異物を体外へ排出する大切な役割を果たしています。

今回は、鎮咳去痰薬の選び方と使い方のポイントを紹介します。

鎮咳去痰薬は、いわゆる「咳止め」です。市販されている咳止めの大半は次の3つの成分を含んでいます。

鎮咳成分

①

脳の「せき中枢」の興奮をしずめる

気管支拡張成分

②

せまくなった気管支を広げる

去痰成分

③

痰の粘度を下げて吐き出しやすくする

なかには、③に特化した咳止めもあって、商品名に「去痰」。効能に「痰のからむ咳」と表記されています。コンコンではなく、ゴホゴホという痰のからんだ咳のときには、こちらがより効果的です。



多くの咳止めには、アレルギー反応を抑える抗ヒスタミン成分と、のどの炎症を抑える抗炎症成分も含まれています。抗炎症成分のリゾチーム塩酸塩は、卵白由来のタンパク質なので、卵アレルギーがある人は絶対に服用しないようにしましょう。

咳止めの薬剤形はさまざまです。即効性が高い順に並べると、シロップ、顆粒、カプセル、錠剤となり、錠剤やカプセルは持続性が高く、1日2～3回の服用でOKです。また、水なしでかみくだいて飲めるチュアブル錠は外出時に便利です。

咳や痰は、異物に対する体の防御反応なので、むやみに抑え込むべきではありません。しかし、長引くと体力を消耗してしまい、睡眠障害や筋肉痛などを引き起こすこともあります。咳や痰の症状が長引くときには、咳止めの服用も考えましょう。

咳の原因はさまざま、咳止めも数多くの種類が販売されています。薬剤師や登録販売者に相談して、適切な咳止めを選んでもらいましょう。

薬 + 局



相談室より

南東北ロイヤルライフ館ショートステイ Q&A

★よくあるQ&A★

Q: 予約はいつからできますか?

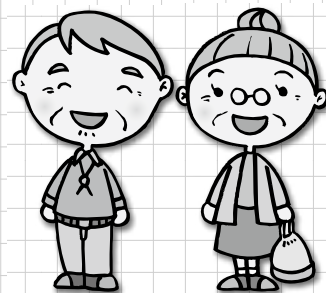
A: 予約は2か月前の1日に担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)を通して承りますので、その前に介護支援専門員へご相談下さい。

Q: 外出する機会がありますか?

A: 長期利用者や職員と共に買い物ツアーとして近隣のお店に外出する機会もございます。利用者さんの状態や希望者が多い場合等、調整させて頂く事となりますので、まずはご相談下さい。また、外出しなくても移動売店(月曜木曜)の利用も可能です。

Q: 持ち物はどんなものを持って行けばよいですか?

A: 薬、洗面用具、衣類(施設で洗濯できますので2組程で大丈夫です。)、電気カミソリ、ブラシ、ティッシュなどです。オムツ類・ゴミ箱・タオル・コップ・シャンプー・ボディソープは施設にございますのでご利用下さい。



<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)

Tel024-968-1017(直通)

Tel024-968-1010(代表)

その他、
ご不明な点・ご質問等
ございましたら、
お気軽にお問い合わせ
ください。

ワンポイント
リハビリ

転倒での骨折を防ごう

<転倒を防ぐには>

運動と住環境の見直しがポイントとなります。骨粗しょう症の人が転倒すると、大腿骨の付け根や手首など、通常では骨折しないような箇所を骨折してしまいます。また、一度骨折すると、その後さらに骨折しやすくなります。そのため、骨折を予防するには転倒を防ぐことが重要です。主な対策には「運動」と「住環境の見直し」の2つがあります。今回は「運動」について着目し紹介します。

<転倒しないための運動>

筋力アップ(背筋・下半身)とバランス感覚を保つことがポイントです。運動の目的は、主に「背筋・下半身の筋力アップ」「バランス感覚の維持」の2つです。日常生活で誰でも簡単に、しかも安全に行うことができるものが適しています。体の支えになる机やイスを用意して行いましょう。家族と同居している場合は、家族と一緒にいるときに行うと安心です。

片脚立ち

机に両手を置いて、できるだけ背中をまっすぐにし、片脚立ちをする。(左右1分間ずつ・1日3回)



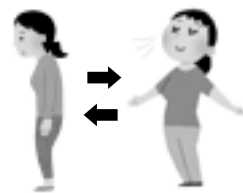
スクワット体操

机に両手を置き、足を肩幅に開いて、いすに腰掛けるようなつもりで膝をゆっくりと曲げ、ゆっくり伸ばす。(5~6回1セット・1日3回以上)



胸張り体操

いすに深く腰かけ両腕を脇に下ろす。胸を張るように手のひらを回転させ、背中の中の左右の肩甲骨を中央に寄せる。(10回1セット・1日3回以上)



()内は目安です。自分の体の状態に合わせて調整してください。運動中や運動後に痛みがない範囲で行ないましょう!また、次の日に疲れが残らない程度に!

～見逃していませんか、 高齢者の便秘～

若い女性だけでなく、便秘は高齢者にも多くみられます。毎日の食事や生活習慣を見直して便秘を改善しましょう。

ポイント 1 規則正しく

規則正しい排便を望むなら、毎日の食事は規則正しく。朝食は腸を刺激しスムーズな排便を促すのでしっかり食べる。

ポイント 2 水分補給はしっかり

トイレが近くなると思って控えていませんか。朝起きがけにコップ1杯の水は腸を刺激し排便への合図になります。

ポイント 3 食物繊維の多い食べ物を知る

毎日手軽に使える食物繊維の多い食品を知り食生活を見直す。

- ・**果物を食べる**→りんご(皮ごとすりおろしたもの、煮たりんご)、バナナ
- ・**豆製品やいも類**→納豆、ゆでた小豆、さつまいも(焼き芋、天ぷら)
- ・**野菜は根菜類を選ぶ**→生野菜はあまり量を食べられません。繊維が豊富で高齢者でも食べやすい根菜類をうまく使う。

ポイント 4 油の意外な役割

油は排便の際に潤滑油となり便を出しやすくします。

ポイント 5 飲み物の成分にも注意

コーヒーや紅茶には便を固くする成分が含まれています。飲み過ぎには注意しましょう。

日和田見聞録 2016年4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



元氣レシピ 肝機能の活性化に効果的 鶏肉のカレー風味焼き



効用

- ・カレー粉にはターメリックが配合されています。ターメリックに含まれる黄色い色素成分のクルクミンは肝細胞の活性化、胆汁の分泌促進、抗酸化、解毒といった作用をもっています。
- ・鶏肉のたんぱく質には必須アミノ酸であるメチオニンが多く含まれます。メチオニンには肝臓の機能を活性化する働きがあり、脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。

材料 (4人分)

鶏もも肉	240g	A おろし生姜	4g
塩	2g	A 砂糖	4g
A ヨーグルト	80g	A しょうゆ	10g
A おろしにんにく	4g	A カレー粉	2g
		パセリ	2g

作り方

- ①鶏もも肉に塩をふって下味をつけます。
- ②Aの調味料類を全て混ぜておきます。
- ③①を②に入れて混ぜ込みます。
- ④フライパンを熱して油をひき、両面をよく焼きます。
- ⑤中まで火が通ったら皿に盛り付けてパセリをふります。
- ⑥付けあわせを添えたら完成です。

ひとくちメモ

～ターメリックの使い方～

ターメリックは特有の土臭いがあるので、料理に使うときは早めに加えて必ず加熱するのがコツ。自家製のカレー粉を調合するときは、粉末を一度煎っておくといいでしょう。ご飯に加えるときは、米とみじん切りの玉ねぎ、ターメリックを油で炒めてからスープを加えて炊飯器で炊くとムラ無く色がつきます。