

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

5 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



「花より団子!!」

障がい者支援施設南東北さくら館

通所介護
南東北日和田デイサービスセンター

ハンドマッサージ

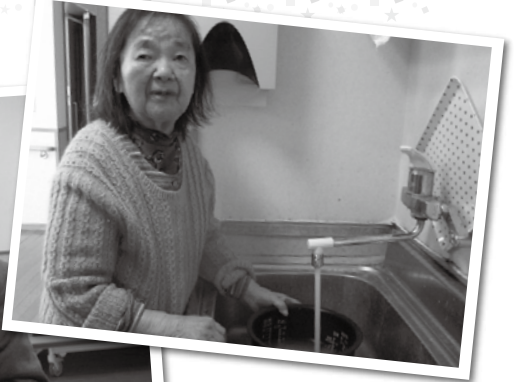
通所介護・南東北日和田デイサービスセンターでは、レクリエーションで「ハンドマッサージ」をしました。最初に、「アロエクリームを手の平全体に伸ばしながら指の関節や手の甲を中心にマッサージをします。次に、職員が肩こりのツボを教えたり、縮こまった関節を伸ばすように指導しながら各自でマッサージをしてもらいました。次第に手の平が



赤くなり血行が良くなった様子で「さっきまで手が冷たかったけど、温かくなったよ!」「手がしっとりとして良いね」との声が聞かれ、とても好評でした。ハンドマッサージで血行促進と保湿効果を目指していきましよう。

ほっかほかご飯を頂きました!

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、脳活リハビリの取り組みの一環として「ご飯炊きを始めました。お米を計量したり、研いでもらうことは、脳の実行機能に働きかけ刺激になります。「米ときは昔よくやったよ!」と慣れた手つきで行なっていました。ご飯の匂いで嗅覚を刺激し、食べる事で味覚を刺激するので脳の活性化へと繋がります。ご飯の炊ける匂いで「ご飯の匂いでお腹が空いてきたよ」と出来上がりを楽しみにしていました。炊きたてのご飯を食べて「やっぱり炊きたてが一番だね!」とにっこり笑顔が見られました。



ケアハウス
南東北ライフケア館

グルメツアー 一足先に春を満喫

ケアハウス南東北ライフケア館では3月28日(日)に、グルメツアーを行いました。ちょうど西田町の梅ロードの梅が見るので、お花見が楽しめ、入居者さんは「見事だね。とっても綺麗だ」「西田の梅林は見たことが無かった。近くに良い所があったんだね」と大喜びでした。

お花見をした後は、楽しみにしていた昼食です。三春のお蕎麦屋さんに行き、それぞれ好きなお蕎麦を食べました。入居者さんは「美味しい」「いつも残してしまうけど、今日は全部食べられた」と満足の様子でした。
梅の次は桜。4月も入居者さんとお花見ツアーに行ってきた。



障がい者支援施設
南東北さくら館

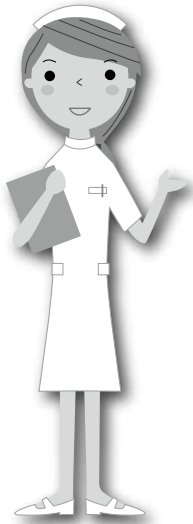
お花見

障がい者支援施設南東北さくら館では、4月6日に開成山公園へお花見に行ってきました。当日の午前中には曇っていた空も、出かける直前には太陽が見えるようになり、「これなら出かけるられる」と利用者さんは大喜び。



開成山公園では、少し肌寒く感じながらも桜は八分まで咲いており「桜きれいだね」と利用者さんは満開の笑みを見せていました。

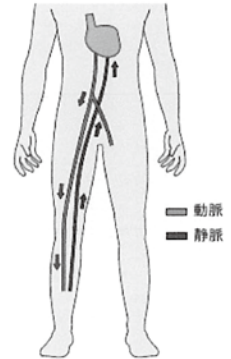
開成山公園内では一通り散策し、その後出店で焼きそばやお好み焼き、綿菓子など、それぞれ好きな物を買って食べました。焼きそばを頬張りながら利用者さんは「桜の下で食べるとおいしいな」と満足そうに話し、「来年もまた来たいな」と笑顔で話していました。



看護部から

かしじょうみゃくりゅう
下肢静脈瘤について

足の静脈には、動脈にない特別な働きがあります。
人の身体には血液のながれる管(血管)があり、この血管には動脈と静脈の2種類があります。
静脈は、動脈によって臓器に送り込まれた血液を心臓にもどす働きがあります。人間は立って暮らしているので、特に足の静脈では重力に逆らって血液を下から上へと送るといった特別な働きがあります。



同じ血管でも、**静脈と動脈ではこんなに違う。**

動脈も静脈も、内膜、中膜、外膜の3層構造になっていますが、それぞれの働きに応じて、構造も起こる病気も違います。

動脈

筋肉が厚い！
心臓が押し出す血液の圧力に耐えるため、中膜の筋肉が厚く、弾力があります。

動脈が詰まると…
脳梗塞・心筋梗塞

静脈

弁がある！
心臓に送り返す血液の量に応じて太さが変化できるように、中膜は薄く、柔らかいです。内膜が膜状に突出して半月状の静脈弁がついており、血液は一定方向に流れています。

弁が壊れると…
かしじょうみゃくりゅう
下肢静脈瘤

足の血管がコブになる病気、それが下肢静脈瘤。下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)は足の血管の病気です。下肢とは足のことで、静脈瘤は血管(静脈)が文字どおりコブ(瘤)のようにふくらんだ状態のことをいいます。

「足がむくむ、だるい」が発症のサインです。
下肢静脈瘤の症状は、ほとんどがふくらはぎにおこります。足に血液がたまることによっておこるもので、午後から夕方に症状が強くなるのが特徴です。遺伝、出産、立ち仕事。そんな人がなりやすく、下肢静脈瘤は女性に多く、歳を重ねるほど増えてきます。また、肥満や便秘なども下肢静脈瘤を悪化させる因子です。

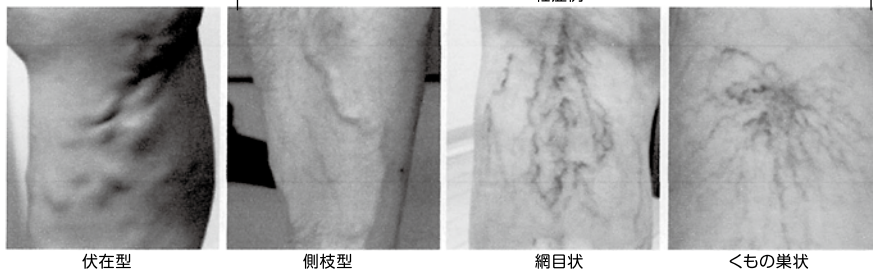
下肢静脈瘤の症状
足の血管が浮き出て見える
ふくらはぎがだるい・重苦感
足のむくみ
足のこむら返り(つり)
足がほてる・熱く感じる
足のむずむず感・不快感
足のかゆみ・湿疹
足の色素沈着
足の潰瘍

下肢静脈瘤には、4種類のタイプがある

下肢静脈瘤は目で見たださによって伏在型(ふくざいがた)、側枝型(そくしがた)、網目状、くもの巣状の4種類に分類されています。

タイプ	静脈の太さ	おもな治療
伏在型	≥4mm	手術
側枝型	3-4mm	硬化療法 弾性ストッキング
網目状	1-2mm	
くもの巣状	≤1mm	

下肢静脈瘤以外の病気の症状
足が冷える・冷たい
階段の昇り降りがつらい
正座ができない
歩くときふくらはぎがだるくなる
足がしびれる
足のうらが砂利をふんでいよう
冬になると足がかゆい

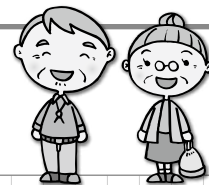


下肢静脈瘤は命にかかわる病気ではありませんが、放置しておいて自然に改善するのではなく、時間の経過とともに徐々に悪化してきます。重傷化すると湿疹や脂肪皮膚硬化症などの「うっ帯性皮膚炎」を合併します。さらに悪化すると「腫瘍」になってしまいます。下肢静脈瘤は血栓が血液に乗って脳梗塞や心筋梗塞をおこしたり、足を切断することになりかねません。

治療が必要な場合は、うっ帯性皮膚炎が起こっている場合か、静脈瘤による状態があつてつらい場合、あるいはご本人が外見が気になる場合の3つです。あわてて受診する必要はありませんので、心配な場合は信頼のできる医療機関を受診してください。

相談室より

高齢者健康長寿サポート事業



平成27年4月から、温泉券、はり・きゅう・マッサージ券は、温泉等及びはり・きゅう・マッサージ等の両方に使える共通利用券(高齢者健康長寿サポート事業利用券)に変わりました。さらに、75歳以上の方は、温泉券、はり・きゅう・マッサージ等に加え、路線バス、タクシーでも利用できるようになります。

※昨年度も共通利用券をご利用していた方には、今年度も自動的に送付されていますので、申請の必要はありません。

対象者

平成28年度中に70歳以上になる方

利用券の交付枚数について

- 70歳～74歳の方：
1枚500円の利用券が最大10枚
- 75歳以上の方：
1枚500円の利用券が最大16枚

利用券が使用できるサービスについて

- 温泉等
…郡山市が指定した温泉等事業所での日帰り入浴または宿泊料金
- はり・きゅう・マッサージ等
…郡山市が指定した、はり・きゅう・マッサージ等施術所での施術料
- バス(75歳以上の方のみ)
…福島交通(株)が発行するICカード乗車券(通称NORUCA)におけるNORUCA(ノルカ)回数券への入金及びノルカバス75(定期券)の購入
- タクシー(75歳以上の方のみ)
…郡山地区ハイヤー・タクシー協同組合に加盟する市内タクシー会社及び個人タクシー会社の利用料

申請方法

郡山市役所健康長寿課、各行政センター、市民サービスセンターにて申請できます。
※生年月日が確認できる保険証や免許証等をお持ちください。

詳しくは、郡山市健康長寿課、担当地区の地域包括支援センターや担当ケアマネジャーにお問い合わせ下さい。

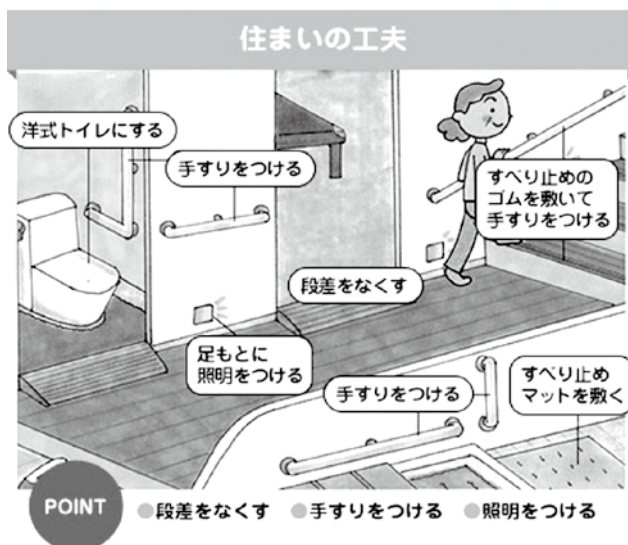
ワンポイント
リハビリ転倒での骨折を防ごう
～住環境編～

転倒を防ぐには

転倒での骨折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。主な対策には「運動」と「住環境の見直し」の2つがあり、今回は「運動」について紹介しましたので、今回は「住環境の見直し」についてご紹介します。

お年寄りの転倒は、屋内でよく起こります。屋内での転倒、骨折事故が起こった場所で最も多いのは「廊下」です。以下「トイレ」「玄関」「室内」「風呂」となります。筋力が低下すると、「うつむき加減」「ひざが曲がっている」「すり足」など、転びやすい歩き方になりがちで、これまでつまづくことのなかったわずかな段差でも、つまづきやすくなります。ところが本人は、そのことに気づいていないことがよくあります。

住み慣れた自宅に転倒の危険があることを理解し、住環境を見直し、できる範囲で改善しましょう。例えば、読みかけの新聞や雑誌、脱いだ衣類などが床に放置されていると、転倒の原因になるので、片づけるようにしましょう。また、階段に照明や手すりを付けたり、段差を解消することも大切です。転倒での骨折を防ぐには、転倒しにくい住環境をつくることも大切です。ご自分の住環境を「転ばない環境づくりの視点」を持ち一度見直し、安全に生活してください。



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

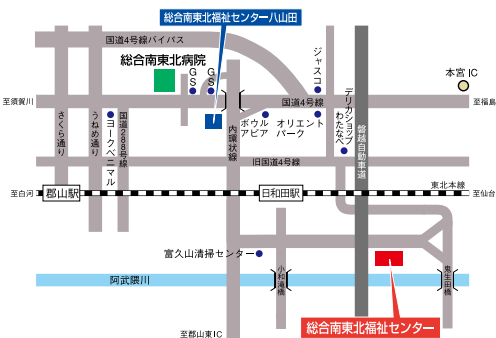
- 当法人規程により優遇
- 有資格者は資格手当有
- 昇給・賞与・各種手当
- 長期間勤務できる方
- 日曜日以外の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

連絡先 **TEL (024)968-1010**

日和田見聞録 2016年5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 脳を動かす料理 青菜のかにあんかけ



効用

- ・チンゲンサイは緑黄色野菜としてすぐれた栄養素を備えているので**がん予防・カゼ・疲労回復**に役立ちます。
- ・ブロッコリーはビタミンCが豊富。ストレスでビタミンCが大量消費されるのでブロッコリーでビタミンCを補給すると**ストレスに効果的**です。
- ・かにとしょうがの食べ合わせは、おいしくて、さらに薬効を高めてくれます。

材料 (4人分)

チンゲンサイ.....4かぶ	鶏がらスープ...1カップ
ブロッコリー.....120g	酒.....大さじ1
かに缶.....2缶	塩.....大さじ1
しょうが.....2かけ	片栗粉.....少々

作り方

- ①チンゲンサイはゆでて、食べやすい大きさに切り水気をきります。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、ゆでて水気をきります。
- ③しょうがは、みじん切りにします。
- ④ボールにスープ、酒、塩をあわせて混ぜておきます。
- ⑤鍋に油を熱し、しょうがを炒め、かにを加えて軽く炒め、④を入れ水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥チンゲンサイとブロッコリーを器に盛り、⑤のかにあんをかけます。

ひとくちメモ

～ブロッコリーはゆですぎ注意～

ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれてますが、ゆですぎると、ビタミンCが逃げてしまい、うまみも飛んでしまいますので、ゆで時間に注意。

