

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

7 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



「素敵なバラに囲まれて」

通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

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>

ケアハウス
南東北ライフケア館

新鮮な海の幸を堪能 「グルメツアー」

ケアハウス南東北ライフケア館では5月31日に、グルメツアーを行いました。施設から90キロメートルも離れているいわき市の小名浜まで行きました。お目当ては、新鮮な海の幸です。海鮮丼が食べられるお店に行きました。入居者さんたちは「美味しい」「新鮮な魚は味がしつかりしているね」と話したり、「いつもは食べられないのに、全部食べちゃった。」と空っぽの丼ぶりを見せたりしていました。入居者さんの楽しそうな表情を見て、来てよかったなと感じました。

来月は日帰り温泉ツアーがあります。また楽しい旅行になるように企画を考えていきます。



通所介護
南東北日和田デイサービスセンター

外出ツアー

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは、4月から11月まで外出ツアーがあります。今年度は、桜のお花見、蛇の花遊楽園の藤、開成山のバラ園に行つて来ました。普段、外出する機会の少ない利用者さんが楽しみにしている行事の一つです。



バラ園の様子をご紹介します。バラに囲まれたアーチのトンネルを中心に種類豊富なバラがたくさん咲いていました。



「見頃だね。綺麗にバラが咲いている！」と利用者さんは喜んでいました。
次の外出ツアーも楽しみです
ね！



クツキング

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは午後のレクリエーションの時間を使い「クレープ」作りを行いました。クレープの生地を混ぜる、焼く、果物を切る、盛り付けを行うの4工程ですが、皆で協力し、美味しくできました。利用者さんの調理の腕前は職員も負けてしまいうくらいです。

「昔から料理してるもん、これくらいできるわよ！」と楽しく会話をしながら調理を楽しんでました。女性の方も男性の方も手伝ってくれました。

障がい者支援施設
南東北さくら館

買い物ツアー

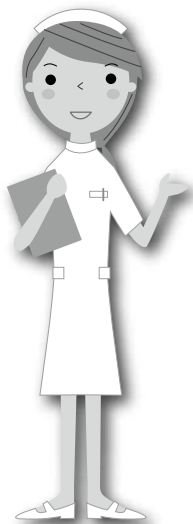


障がい者支援施設南東北さくら館では6月に利用者さんと某大型ショッピングセンターに買い物ツアーに行きました。

始めに利用者さんは、日用品や服など好きな物を買って回りました。特にその日は夏のように暑かった為、利用者さんは施設に帰ってから食べるようにと、アイスを買っていただきました。買い物を楽しんだ後は、1階のフードコートでお昼ご飯を食べまし

た。
施設ではなかなか食べられない本格的なラーメンを利用者さんは「うまいなあ」と美味しく食べていました。買い物と美味しい食事に大満足の買い物ツアーとなりました。





看護部から

手足と足首をやわらかく 関節老化を防ぐストレッチング

関節は加齢の影響を受けやすく、年をとると動かせる範囲が狭くなりがちです。とくに足首は知らないうちに固くなり、そのため転びやすくなることも。手首は動きが悪くなると、洗面などの日常動作が思うようにできなくなります。ストレッチングでやわらかさを保ちましょう。

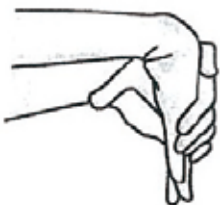
手首のストレッチング

①前腕の内側を伸ばす



息を吐きながら
20秒伸ばす

②前腕の外側を伸ばす



息を吐きながら
20秒伸ばす

①3回、②3回で1セット1日3セットを目安に

足首のストレッチング

①内側に倒す



②外側に倒す



③足の甲側にそらす



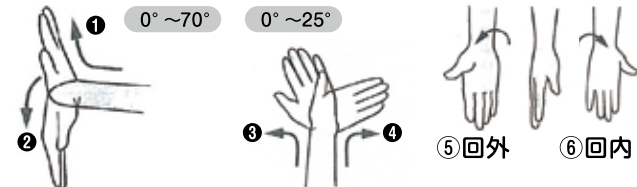
③伸ばす



①～④を3回繰り返して1セット1日3セットを目安に

手首の動きと参考可動域

- ①手の甲側への進展 ③親指側への横屈

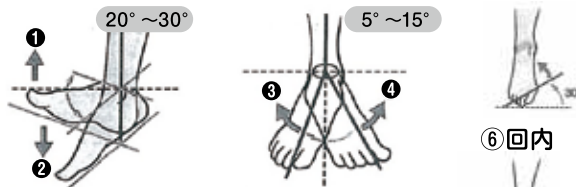


- ②手のひら方向への屈曲 ④小指側への尺屈

0°~90° 0°~55°

足首の動きと参考可動域

- ①足の甲側への屈曲 ③小指側への外転 ⑤回外



- ②足の裏側への進展 ④親指側への内転

30°~50° 15°~25°

足指 グー・チョコキパー



グー・チョコキ・パーを3回繰り返して1セット
1日3セットを目安に

相談室より

介護保険のサービスを利用するには？



日常生活で困っていませんか？
例えば・・・

- ①歩いたり立ち上がるのが不安定で時々転びそうになる、ふらつく。
- ②1人で入浴したり着替えができなくなってきた。
- ③物忘れが多くなり火の消し忘れや水道の止め忘れがある・・・など。

こんなときは介護保険の申請をしましょう。今回は介護保険の申請手続きから介護サービス利用までの手順をご案内します。

1.申請する

介護サービスを利用するためには、まず申請が必要です。

本人または家族の方が市役所介護保険課またはお近くの行政センターに申請書類を提出します。(地域包括支援センターやケアマネジャーに代行申請を頼むことも出来ます)

2.調査

心身の状態を調査します。

(聞き取り調査)調査員が家庭に訪問し、心身の状態などを調査します。調査項目は全国で公平な認定が出来るように全国共通です。
(主治医意見書)申請時に記入された主治医に市から意見書の作成を依頼します。

3.審査

どれくらいの介護が必要か審査します。

申請後約1ヶ月以内に調査員による調査書と主治医の意見書をもとに介護認定審査会で審査が行われ介護度が決定されます。

4.認定通知

要介護度を決定、通知します。

必要な介護の度合いに応じて「自立」・「要支援1～2」・「要介護1～5」の区分に分けられます。この区分によって利用できるサービス内容や量も決められます。

5.介護サービス計画の作成

利用者の希望や状態に応じたサービス計画を作成します。地域包括支援センターの職員や居宅介護支援事業書のケアマネジャーが利用者・家族と相談しながらサービス計画を作成します。
※サービス計画作成には利用者負担はありません。

6.サービス利用

サービス計画に応じてデイサービスやヘルパー等の介護サービスを受けることができます。

介護が必要になったら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

社会福祉法人 南東北福祉事業団 総合南東北福祉センター 日和田・西田地域包括支援センター TEL. 024-958-6878

ワンポイント
リハビリ

『運動の重要性と効果』



今回は健康づくりとして有酸素運動を紹介しましたが、今回は『運動の重要性と効果』について紹介します。

運動をすることの大切さとその効果を知れば、運動がもっと楽しくなります。運動とは「からだを動かすこと」で、最近では日常生活での活動とスポーツなどの運動を合わせて身体活動と呼ばれています。便利な世の中になるにつれ、運動する機会が激減し、多くの人が運動不足を感じており、運動したほうが良いということは理解をしても様々な理由(暑い、寒い、忙しいなど)により習慣化するのには難しいのが現状です。運動をしたほうが良いことはなんとなくわかっていると思いますが、なぜ運動をしなくてはいけないのでしょうか。それには大きな理由があります。

生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康の為に良い状態です。しかし食べる量は変わらず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪としてからだに蓄えていきます。この状態が度々となれば繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となります。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

筋力やからだ機能の維持

体調を崩し1週間ほど寝込んでいた後は、疲れやすい、普段のように動けないなど、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じたことがあると思います。人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。

運動の効果

運動の効果はからだの機能面によく表われますが、疾病に対しても効果があります。

- ・健康的な体形の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ・抵抗力を高める(風邪予防)
- ・肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)の予防

精神的な効果

思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。

- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減
- ・気分転換やストレス解消

どのような運動でも構いません。楽しく継続して行うことができる運動をみつけ、習慣化することをおすすめします。

義援金のご協力
ありがとうございました

¥45,234

総合南東北福祉センターでは、4月14日に熊本を襲った未曾有の大震災からの1日も早い復興を願い、職員や来所された方から義援金を募りました。

皆様から頂いた義援金は公益社団法人全国老人福祉施設協議会を通して寄付させていただいております。

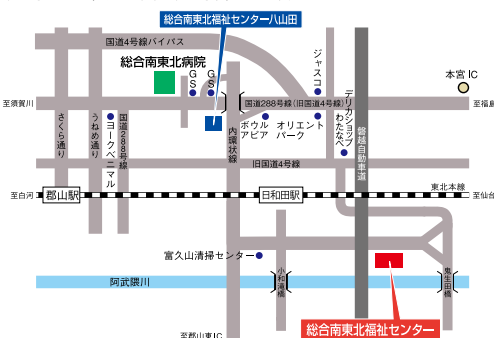
ご協力ありがとうございました。



日和田見聞録 2016年7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 疲労回復・夏バテ防止に効果的 トマトとオクラのサラダ



効用

- ・トマトの酸味はクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの有機酸からくるものです。これらの酸が、胃のむかつきをなくし、疲労物質を取り除く働きもするので、
- ・気持ちをリフレッシュさせたり、疲労回復に効果があります。
- ・オクラのネバネバのもとである、ムチンという成分が胃の粘膜を守り、夏バテ防止に効果があります。

材料

(4人分)

トマト	240g	<調味料>	
オクラ	100g	酢	35g
ちりめんじゃこ	30g	しょうゆ	15g
ごま油	18g	みりん	15g

作り方

- ① トマトは湯むきして、2cm角に切ります。
- ② オクラはたっぷりの塩をふってこすりつけるようにもみ込み、そのまま熱湯でさっとゆで、冷水にとり、水気をきって4つの斜め切りにします。
- ③ 鍋にごま油を熱して、じゃこを中火でカリカリになるまで炒め、調味料加え、ひと煮立ちさせます。
- ④ お皿にトマトとオクラを盛り付け、③をかけます。

ひとくちメモ

～トマトの注目成分:リコピン～

トマトの赤い色素にはリコピンが含まれています。リコピンは抗酸化物質の一種です。「抗酸化作用」とは活性酸素の働きを抑える作用のことで、「ガンや老化を予防する」という考え方が近年、定着してきています。



参考:食の医学館【小学館】