

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

8 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—



「七夕飾りの完成！」

通所事業所 南東北さくら館



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>

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

買い物ツアー

買い物ツアーで、日和田のショッピングモールに行きました。

参加した利用者さんは、職員と広い店内を一緒に見て歩き、「何を買おうかな」と一生懸命悩んでいました。最初は何もいらないと話していた利用者さんが、色々見ていると、興味を示して買い物をしていました。それぞれお気に入り品物を購入した後は、1階のフードコートで、たこ焼きを食べました。笑顔も多くみられ、楽しい買い物ツアーになりました。



通所事業所
南東北さくら館

グルメツアー始動!

今年も利用者さん全員が楽しみにしている外出行事「グルメツアー」が始まりました。

第1回目は5月中旬にラーメン屋へ外出し、第2回目は中華料理を堪能しました。エビチリや餃子、あんかけ焼きそばなどメニューの中から食べたい物を注文し、たくさんのおいしい料理に出会う事ができました。

「わぁーボリュームがすごい!」「もうこれ以上は食べられない!!」と皆お腹一杯になりました。杏仁豆腐やマンゴープリンを食べ、笑顔いっぱいでした。今回も大満足のグルメツアーとなりました。



七夕に向けて…

7月7日の七夕に向けて、短冊作りを行いました。七夕は日本のお祭り行事の1つとも言われています。7月7日の夜に願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、星にお祈りをします。

完成した短冊を見てみると：「毎日楽しく過ごせますように」や「美味しい物をいっぱい食べたい！」など利用者さんの思いがたくさん込められていました。

「今年の七夕は晴れるといいな」と願いを込めながらの創作活動となりました。

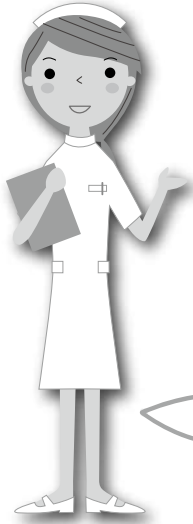
ヘルパーステーション
だより

ヘルパーステーションでは、食中毒の予防についての勉強会を開催しました。

食中毒とは、どんな症状があるか、原因は何か、特に気を付けたい食中毒は何か等の話を聞きました。食中毒とは細菌やウイルスなどが体内に入って起きる健康被害を言います。食中毒の主な病因物質について微生物、化学物質、自然毒、寄生虫の4つがある事を知りました。その中でも食中毒予防の重点となる病因物質がO157で有名な腸管出血性大腸菌、家畜やペットから感染するカンピロバクター、患者数の多いノロウイルスが上がりました。これらは少量で発生するという特徴があり、その存在自体を排除する事が重要とのことでした。

食中毒予防のポイントでは健康管理、作業前等の手洗い、調理器具の食中毒に注意する事が大事であることを学びました。また、食中毒予防の原則として①つけない、②増やさない、③殺菌する、④持ち込まない、これらに注意して訪問の際に役立てたいと思いました。





看護部から

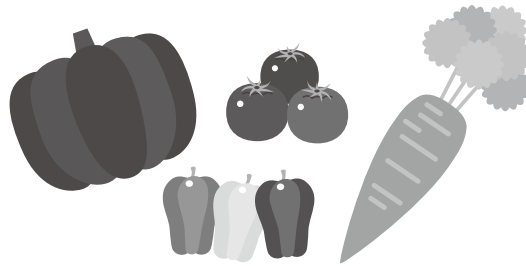
夏バテ予防

夏バテの
原因は？

夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的機能が破たんし、その結果いろいろな不安定症状が現れます。



夏バテを
防ぐには？



1 規則正しい生活を

1日3回、規則正しくよくかんで食べましょう。十分な睡眠と適度な運動をしましょう。

2 うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る

ビタミンB2が不足すると疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化、吸収能力が低下し、食欲が落ちるなど夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミンB1はうなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。



3 緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜には、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場にはたっぷり摂りたい食品です。

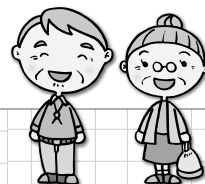
4 水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクでミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのも良いでしょう。



相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館での生活



今回は、ケアハウス南東北ライフケア館での生活について詳しくご紹介します。

食 事

栄養、味、見た目を考えて作った食事を提供しております。また土用の丑の日にはうなぎ、秋には芋煮汁など季節を感じられるメニューになっております。

買 物

買い物は、当施設から近くのスーパーまで、毎週1回往復送迎しております。その他に、施設内に移動売店やパン屋などが来所し、買い物を楽しむことができます。



ケアハウス 南東北ライフケア館 TEL024-968-1018(直通)
担当:増子(ましこ) 八代(やしろ) 相楽(さがら)

外出や外泊、内泊

各自、届け出を提出して頂ければ、自由に外出、外泊が可能です。ご家族やご友人も内泊でき、希望により寝具の貸し出しや食事の提供も行っております。(有料サービスになります。)

行 事

施設内での行事は、カラオケクラブ、映画鑑賞会、創作活動などがあります。外出行事としては、日帰り温泉ツアー、お花見や紅葉ツアーなどを企画しております。気分転換や他入居者との楽しい時間を過ごせると好評です。

ワンポイント
リハビリいよいよ夏本番!
『熱中症に注意しながらリハビリを!』

梅雨も明け、本格的な夏が到来しました。これからの季節、特に注意しなければならないのが「熱中症」です。決して他人事ではありません。いつ自分の身に起こるかわからない熱中症。正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらに吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症の予防方法とは?

- ・こまめに水分、塩分を補給する。(※お茶など、利尿作用のあるカフェインを含むものは避ける)
- ・通気性、吸湿性の良い衣服を着用する。外出時は、日傘や帽子を着用する。
- ・扇風機やエアコンを使い、室温を調整する。
- ・日ごろから、バランスのとれた食事、十分な睡眠で体調を整えておく。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。しっかりと予防対策を行い、厳しい暑さを乗り切りましょう。また、リハビリは、朝や夕方など比較的涼しい時間帯に行うようにしましょう。

熱中症になってしまったら?

- ・涼しい場所へ連れて行く。(木陰や風通しの良いところ、クーラーの効いた部屋など)
- ・衣服を脱がし、体を冷やす。(衣服を脱がして熱を発散させ、首や頭、脇の下や足の付け根などを冷やす。)
- ・体温が高い、けいれんが起こる、自分で水分補給できない、意識障害がある場合などは、すぐに救急車を要請する。(体を冷やし、救急車を待つ)

こんな方は
要注意

- ・高齢者の方
- ・体調の悪い方
- ・太っている方
- ・体力のない方
- ・暑さに慣れていない方

こんな時は
要注意

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

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8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 夏バテ気味の方に効果的 とうがんのえびあんかけ



効用

- ・とうがんの95%以上は水分です。しかし、成分的にはビタミンCが多く含まれていて、カリウムも比較的多く、体内のナトリウムを排泄する働きがあるので、**高血圧・むくみ解消・膀胱炎などに効果的**です。
- ・利尿作用が強いので、**頻尿の人や冷え性の人、下痢をしやすい人は食べ過ぎに注意!**

材料

- | | | | |
|----------|--------|--------|------|
| とうがん | 700g | えび | 小15尾 |
| (4人分) 煮汁 | | (下味 酒) | 大さじ2 |
| だし汁 | 3カップ | 片栗粉 | 少々 |
| みりん | 大さじ2 | | |
| しょうゆ | 小さじ2 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |

作り方

- ①とうがんは、種とまえありのわたをスプーンでくりぬくように取り除く。
- ②果肉の青色が残るくらい皮をむき3~4cm角に切る。
- ③鍋に煮汁の入れて調味料も入れとうがんを加え落としぶたをして煮る。
- ④えびは殻をむき背わたを取り、包丁で荒く刻み下味の酒をからませる。
- ⑤③のとうがんを15~20煮たら取り出して器に盛りつける。
- ⑥残った煮汁に④のえびを入れ水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦⑤のとうがん⑥のあんをかける。

ひとくちメモ

◎夏の野菜なのになぜとうがん?

とうがんは熟すと皮がかたくなり、切らずに10度前後の場所に置いておくと、冬まで貯蔵出来るので「冬瓜」と書きます。

◎夏に最適な食材!?

発汗によって水分が失われやすい夏は、スープなどにして冷やしてから食べると十分な水分補給が出来、暑さ対策にもなります。