

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

9 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



「よさこい共演！」

第18回 総合南東北福祉センターまつり



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

転倒予防教室

南東北ライフケア館では、7月28日(木)に今年度1回目の転倒予防教室を開催しました。講師の福祉センター理学療法士が転倒予防、骨粗鬆症をクイズ形式で説明したところ利用者さんたちは、「勘違いしていた」「気をつけないといけないね」と話していました。またチェックシートを用い転倒リスクをチェックしてみると、リスク度が高いという結果が出た方もいたようです。驚いた様子で「部屋の中でも転倒に気をつけない」と話をしていました。

転倒予防の為に簡単なストレッチ運動も行いました。入居者さんは「居室でもやってみる」と意気込んでいました。居室でもストレッチ運動を続け、転倒予防に繋がればと思います。



通所介護
南東北日和田デイサービスセンター

足湯 磐梯熱海駅前

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは、7月2日(土)～7月8日(金)に磐梯熱海駅の足湯に行ってきました。靴下をぬぎ、足を入れると「おー熱い、熱い」との声が上がりました。「こういう所に初めて来たよ」「来てよかったね」と話が弾んでいました。車椅子を使用した利用者さんも乗ったまま足をつけることができ好評でした。次の外出ツアーも楽しみですね!



クッキング あんみつ作り

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは喉ごしの良い寒天を使ったおやつ「あんみつ」を作りました。

抹茶寒天と桃を一口大に切り分け、みかんと一緒に器に盛り付けました。生クリームとあんこをのせて「あんみつ」の出来上がりです。

利用者さんからは「皆で作ると美味しいね」「きれいに盛り付けてあるね」と好評でした。



障がい者支援施設 南東北さくら館

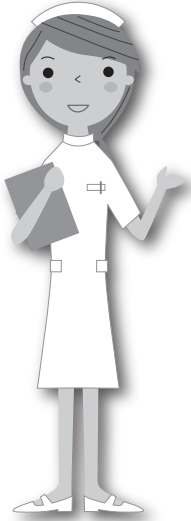
園芸クラブ

障がい者支援施設南東北さくら館では8月9日(火)園芸クラブを行いました。

今回は、施設の中庭で育てている花壇の雑草を抜いて、水やりを行いました。花壇にはオレシジ、ピンク、イエローなど色とりどりの花が咲き「この花きれいだね。何ていうのかな」と職員に尋ねる利用者さんもいました。また、「雑草が生えていると、栄養が摂られちゃうから雑草を

抜きましよう」と職員が声をかけると、利用者さんは「栄養が摂られちゃうのはかわいそうだね」と言いながら、一生懸命雑草を抜いていました。きれいななった花壇を見て「これでお花たちも元気になるね」と笑顔で話していました。





看護部から

口唇ヘルペス (herpes) について

口唇ヘルペスってどんな病気？

くちびるやその周りにピリピリ、チクチクするような違和感やかゆみが生じた後、軽い痛みを伴う水ぶくれができる病気です。



疲れた時や発熱時など免疫が低下している時に症状が出ます。

初めて症状が出る時には水ぶくれが沢山できることがあります。

再発の時には水ぶくれは少なくなり、症状が出る範囲も狭くなります。

どうして口唇ヘルペスになるの？

口唇ヘルペスは『単純ヘルペスウイルス』というウイルスに感染することで起こる病気です。



どうして再発するの？

単純ヘルペスウイルスは一度感染すると生涯にわたって神経に潜伏します。



症状が出ている人の水ぶくれ、唾液、涙液などに接触することで感染します。特に、水ぶくれの中にはウイルスが沢山存在するため注意が必要です。また、ウイルスが付着したタオルやコップなどの物を介して感染することもあります。

健康な時は、潜伏しているウイルスは免疫によって抑えられていて活動できないため症状は出ません。しかし、発熱、疲労、ストレス、強い紫外線、外傷などの刺激により免疫が低下してウイルスが活動し始めると症状が出ます。

どんな治療をするの？

口唇ヘルペスの治療にはウイルスの増殖を抑える『抗ヘルペス薬』の飲み薬や塗り薬を使います。

この薬はウイルスが増殖している時に効果を発揮しますので、症状が出たらできるだけ早く使い始めることが重要です。薬を使用することで、症状を軽減し、治癒までの期間を短くすることができます。薬を使い始めても2日ほどは症状が悪化することがあります。自己判断で薬をやめず、医師の指示通りに使用して下さい。

日常生活での注意点



症状が出ていない時

栄養バランスがとれた食事と十分な睡眠、適度な運動により疲れやストレスを溜めないようにしましょう。疲れている時や、体調がすぐれない時は、強い紫外線を浴びる屋外でのレジャーは控えましょう。くちびるやその周りにピリピリ、チクチクするような違和感やかゆみなどの症状が出てきたら、できるだけ早く受診しましょう。

症状が出ている時

かさぶたは取らないようにしましょう。人にうつさないように、水ぶくれに触れたら石鹸を使って手をきれいに洗いましょう。タオル・コップは共用しないようにしましょう。

赤ちゃんとの接触はできるだけ避けましょう。赤ちゃんはウイルスに感染すると重い症状を起こすおそれがあります。赤ちゃんの世話をする時は、手をきれいに洗いましょう。また、患部が赤ちゃんに接触しないように注意しましょう。患部を清潔に保つため、症状が出ている時も石鹸や洗顔料をよく泡立ててやさしく洗いましょう。



相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館～入居までの流れ～

1. 入居申込書類の提出

<提出して頂くもの>

- ・入居申込書
- ・収入申告書
- ・原戸籍
- ・年金証書のコピー

※以下の書類は前年1/1～12/31までのもの

- ・年金などの収入が振り込まれていた金融機関の通帳のコピー
- ・源泉徴収票
- ・所得証明書
- ・社会保険料、医療費の領収書

2. 面談

ご本人様、保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子を教えてください。また、お体の様子として、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎを確認させていただきます。

3. 判定会

ケアハウスでのお一人の生活が可能かどうかを話し合い、申込みをお受けするか否かを決めます。

4. 申込受理

申込受理し、順番待機となります。※ご本人様の生活に危険が生じると判断した場合、大変申し訳ございませんが申込不受理の場合がございます。

空室ができて順番が近づいたらご連絡致します。待機時間が長かった場合、再度来所して頂き、ご本人様の様子にお変わりがないか教えて頂きます。

5. 入居

部屋が空き次第、入居のご案内を致します。

●お問い合わせはこちらまで●



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)

ワンポイント
リハビリ認知症などにも効果的!
『高齢者は自分に合ったトレーニングを』

イギリスで行われた寿命に関する調査によれば、1日の労働量が多い人ほど長生きをしているという結果が出たそうです。この調査をきっかけとして科学的な追跡調査が世界中で実施された現在では「日々の運動量が多い人ほど長生きである」は定説となったといえます。

もちろん、過剰な運動や身体に大きな負荷をかけるトレーニングは逆効果となる可能性はありますが、積極的かつ定期的に身体を動かすことは病気の予防と健康寿命の延伸につながっていきます。

たとえば・・・

中高年齢層を対象としたリサーチでは、50代から60代の方が日常的にトレーニングをすると、その後の8年間で死亡する割合が約35パーセントも低下。85歳以上の高齢者を対象としたリサーチでは、週に5時間を超える運動をしている人は、認知症になる割合が、トレーニングの習慣がない人と比べると、約5分の1程度だという研究報告もあります。



注意するポイント

高齢者に多い関節の軟骨が老化することで発生する変形性関節症を未然に防いだり、リハビリテーションにも運動は非常に有効です。

高齢者の方が運動を取り入れる際に
気をつけておくべきポイントは

「運動の種類は自分に合っていれば何でも良い」
「1日に最低でも30分以上」
「週に3回から5回のペース」

骨折を予防するための筋肉トレーニングを組み合わせると、より安心感が高まるといわれています。残暑厳しいですが、楽しく身体を動かしていきましょう。

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9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 腰・肩・膝をみっちりさせる料理 大豆のマヨネーズサラダ



効用

大豆はたんぱく質、ビタミンB群が多く、「畑の肉」と呼ばれるにふさわしく栄養価の高い食品です。
・大豆に含まれるサポニンには、血をサラサラにしたり、習慣的に食べることで肥満防止にも効果的だといわれています。その他、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多く含まれています。女性にとっては、閉経後の高血圧や高脂血症、骨粗鬆症、顔のほてりなど、更年期障害を緩和してくれる強い味方です。

材料

- (4人分)
- 大豆(水煮缶詰).....200g
 - マヨネーズ.....大さじ2
 - プロセスチーズ.....40g
 - みそ.....小さじ2
 - にんじん.....小1/3本
 - サラダ菜.....4枚
 - きゅうり.....大1/2本

作り方

- ①プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②にんじんは皮をむいて1cm角に切り、柔らかくゆでておく。
- ③きゅうりも1cm角に切る。
- ④マヨネーズとみそをよく混ぜ合わせ、大豆、プロセスチーズ、にんじん、きゅうりを和え、サラダ菜をひいた器に盛る。
- ⑤出来上がり。

ひとくちメモ

大豆の活用豆知識

- ★大豆は皮がかたく、やわらかく煮る必要があります。そのために、煮る前の5～6時間は水につけておくことが大切です。このとき使う水は、水温が高いほど吸収スピードがはやくなります。
- ☆大豆を煮るときに重曹を加えると皮がやわらかくなるといわれています。しかし、アルカリ性の重曹がビタミンB1を破壊してしまうため、普通の調理法としてはおすすりできません。
- ★大豆は、豆の量の3倍の水に対して1%の塩水を豆につけ、つけ水には栄養が含まれているので捨てずに煮汁に加えるとよいでしょう。
- ☆良い大豆は粒が揃い、虫食いのない物、皮がはげてない物です。
- ★大豆は湿気を嫌い、虫が付きやすいので、密閉容器に入れて冷暗所で保存しましょう。



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンツアクリンキを使用しています。