

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

2 2017
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



「新年！書き初めに挑戦！！」
特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

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

「新年会」

南東北ロイヤルライフ館では、1月7日に新年会を行いました。各棟を職員が回り、利用者さんと一緒に書き初めや輪投げ、だるま落としを行いました。書き初めでは「お正月」と書く利用者さんが多く、「久しぶりに習字を書いた」との声がありました。輪投げやだるま落としでは、「難しいけど面白い」と話していました。笑顔が多く、みんなで楽しみました。

最後に、記念撮影をして、新年会は終了しました。職員、利用者さん共に健康で、充実した一年になるよう頑張っていきたいと思っています。



通所事業所

南東北さくら館

「門松作り」

新年を迎えるにあたり、年末行事として「門松作り」を行いました。

毎年12月30日に総合南東北福祉センターの玄関には、手作りの門松が飾られます。通所事業所南東北さくら館の利用者さんと職員で、力を合わせて作った渾身の力作です。なんと、土台となるオイル缶に、こも・縄を巻くところから手作り！竹も角度を調整しながら、縁起の良い「笑い竹」になるように切りました。

利用者さんからは「お〜立派！立派！」と、出来栄えに賞賛の声が贈られました。

2017年も福がたくさん、笑顔たくさんの年になりますように。



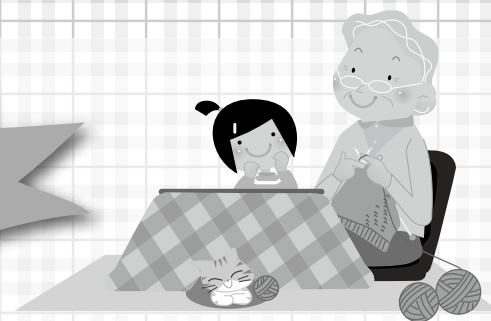
「今年も健康で楽しく過ごせますように」と、2017年が素敵な年になることを利用者さんと職員が願う新春行事となりました。

新年を迎え、通所事業所南東北さくら館のレクリエーションは毎年恒例の書き初めでスタートしました。今年の抱負を掲げ、ピンと張った真っ白な半紙に筆を走らせます。職員と手を取りとても和やかな雰囲気で行われた書き初めは、どれも個性豊かで素晴らしく、いい味が出ました。

「新春恒例！ 書き初め」



ヘルパーステーション だより



南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、雪道の運転について勉強会を開催しました。雪道での安全運転の心得、冬道の路面状況、スタッドレスタイヤの交換時期などの話を聞きました。毎年この時期になると行う勉強会ですが、危険な場所や路面状況に応じた運転の仕方を、改めて確認する事ができました。「雪でわだちができていると曲がれないのよね」「タイヤチェーンをつけるのが大変だわ」などと悩みも相談することができ、とても良い勉強会となりました。今後も安全運転を心掛けて利用者さん宅を訪問したいと思います。



看護部から

シニアサインってなに？

3月3日は耳の日です。耳の聞こえに関連したシニアサインという便利なコミュニケーション方法をご紹介します。

高齢になると聞こえが悪くなり、何度も聞き返したり大声で話されたりと、お互いにイライラしてしまうことがあります。シニアサインは、身ぶりや手ぶりなどの簡単な手話で会話を補ったり、耳が遠い高齢者が自分の意思を伝えたり、相手の気持ちが分かったり、安心した生活を送ることができます。

名古屋の手話通訳士さんが考案したこのシニアサインは、実際に介護の現場で用いられることもあります。

お世話する人(介護する側)＝お世話される人(介護される側)の共通のサインです！

あいさつ

おはよう

こんにちは
こんばんは

ありがとう



始める



終わる

お疲れさま
ご苦労さま

暑い



寒い



部屋や
体が暑かったり、
寒かったり
したらこのように
合図をして下さい

トイレに
行きたく
なったら…

トイレ



小便



大便



聞こえないからとあきらめずに、一緒に会話を楽しみましょう！！

相談室より

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

対象者

要支援1~2、要介護1~5のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。利用の際は次の点に注意をお願いします。

- ・ショートステイの連続利用は30日までです。
- ・連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。



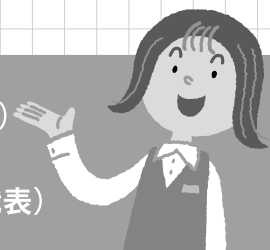
★利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員:横田(よこた)・佐藤(さとう)

介護支援専門員:石部(いしべ)

TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ

『冬の入浴はヒートショックに要注意!』

冬の季節に、入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐーなんていうことはありませんか?「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことで、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを起こすことがあります。住宅内で暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることが珍しくありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下し、この変動がヒートショックにつながります。

ヒートショックの危険性が高い人として、高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症をもっている人が挙げられます。また、肥満気味の人や呼吸器官に問題があり睡眠時無呼吸症候群などをもつ人、不整脈がある人も影響を受けやすいといわれています。

ヒートショックによる事故を未然に防ぐには?

- ①湯船に入る前に、手・足といった末端部分からかけ湯をして徐々に体を温める。
- ②入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする。
- ③食事直後・飲酒時の入浴は避ける
- ④湯温設定は41℃以下

多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっこりと一息つく時間を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている人にとって冬の入浴は、常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。このようなご家族と同居している人は、ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう〜」「大丈夫ですか〜」などの定期的な声かけをぜひ行ってください。家族みんなのささやかな幸せを壊してしまわないために心がけたい冬の習慣です。

誰でもできる

インフルエンザ予防法！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。インフルエンザはしっかりと予防することで、感染する確率をおさえることができます。

① インフルエンザの予防接種をしましょう！

② タンパク質とビタミン摂取で免疫力を強化！

③ 室内を50～60%の湿度に保つ！

④ 帰宅後は手洗い・うがい！

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える、出かける場合はマスクをする！



日和田見聞録 2017年2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 肥満・糖尿病・高血圧を予防する食事法

鶏手羽中と白菜の甘辛煮



効用

- ・骨つきの鶏手羽中は早食いを防ぎ、少量でも満足感が得られます。
- ・煮汁ごと食べることで、鶏肉のコラーゲンや野菜のビタミンCを無駄なくとることが出来ます。鶏肉には必須アミノ酸の一種であるメチオニンが多く含まれ、肝機能を活性化する働きがあります。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)

鶏手羽中	6本	A (調味料)	
白菜	4枚		
ブロッコリー	1/3株		
油	大さじ1		
だし汁	1と1/2カップ		
		しょうが	4g
		はちみつ	小さじ2
		酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①白菜は、ざく切りにし、ブロッコリーは子房に分けてゆでる。
- ②鍋に油を熱し、手羽中を焼きつけて焦げ目をつけ、Aのだし汁を加える。
- ③煮立ったらAの残りの調味料を入れ、再び煮立ったら白菜を加えて、10分ほど煮る。ブロッコリーを加え、ひと煮する。
- ④出来上がり！

ひとくちメモ

～コラーゲンとは？～

コラーゲンが不足すると皮膚表面は肌荒れを起こしたり、血管内の細胞がはがれて出血してしまうことがあります。

また、コラーゲンは皮膚や血管だけでなく、骨・軟骨・歯・歯茎を健康に保つために欠かせない物質です。

鶏肉を煮込むとゼラチン質の物質ができますが、これがコラーゲンで、沸騰させるとゼラチン質になるのが特徴です。



小学館【食の医学館】より