

# 白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

3 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



「梅沢神社でお参り！」

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>

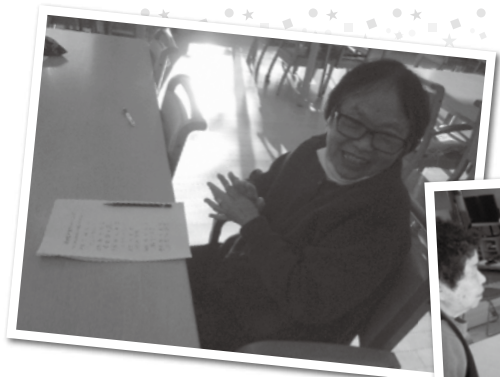
ケアハウス  
南東北ライフケア館

認知症予防教室



南東北ライフケア館では、認知症予防教室を行いました。認知症予防教室は年に4回行っています。今回の内容は、認知症を予防する為の秘訣を説明し、その後認知症予防トレーニングの問題集を解いてもらい、日和田郷土カルタを行いました。問題集を解いてもらった際には、「この問題は難しい」「すぐに答えが出てこないな」と頭を抱える利用者さんもありました。ヒントを出すと「あ〜、わかった!」「すっきりした」との声

が次々とあがりました。問題は全部で15問。全問正解の利用者さんもありました。最後に行った日和田郷土カルタでは、「昔、手が荒れるほど仕事したな〜」「若いころが懐かしいね」と思い出話に花が咲きました。次回は少し難易度が高い問題を準備することと、日和田郷土カルタを引き続きやってみようと思います。



通所介護  
南東北日和田デイサービスセンター

新年会

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、新年会を行いました。利用者さんに絵馬に今年の抱負を書いて発表してもらい、職員手作りの『梅沢神社』にお参りしました。利用者さんは「これからもデイサービスに来て長生きしたい」「転ばないように足腰を鍛えたい」と、お願いをしていました。

職員之余興では二人羽織を行い、利用者さんたちの「初笑い」となりました。その後、登場した獅子舞に邪気を食べてもらい、皆で新年を祝いました。



# 手浴

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、手浴を行いました。洗面器やタライにお湯を張り、入浴剤を入れ両手をお湯につけて温めます。よく温まったら保湿のためにハンドクリームをつけて、マッサージします。手のツボを刺激しながらマッサージすることで循環も良くなり、身体まで温まったようでした。利用者さんからは「手を温めると身体も温まったよ」「マッサージが上手だったから帰りまで手がポカポカしてるね!」と大好評でした。



障がい者支援施設  
南東北さくら館

# 節分・豆まき

障がい者支援施設南東北さくら館では、2月3日の節分に豆まきを行いました。

職員が鬼に扮して各デイルームを回り、利用者さんに豆を投げてもらいます。鬼が目の前に現れると、利用者さんは「鬼は外! 福は内!」と元気よく豆をまいていました。豆が鬼に当たり、堪らず鬼が退散すると、「鬼をやっつけた」と嬉しそうに笑っていました。デイルームの豆まきが終わった後は、参加出来なかった利用者さんの居室を回り、一緒に豆まきを行いました。利用者さんは「わざわざ来てくれてありがとうね。今年も元気に過ごせそう」と笑顔で話していました。



看護部から

## 中高年の便秘

便秘は女性に多いと思われがちですが、2013年の厚生労働省の調査によると、男性でも50代からの便秘が増加しているということです。

どうして便秘になるの？

便秘には明確な定義はありませんが、一般的には3日以上、便通がないと便秘とされています。便を送り出す大腸のぜん動運動が弱くなる、機能的な原因によることが多く、中高年は大腸の筋力が弱まり、ぜん動運動が低下、便が腸内に長くとどまると、水分が過剰に失われて硬くなって、送り出されにくくなります。

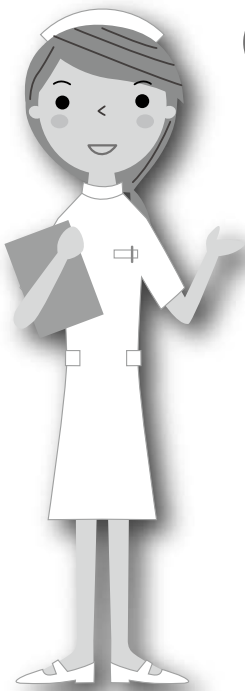
弛緩（しかん）性便秘と呼ばれるこのタイプが中高年には多くなります。他にも食事量が少なく腸が活発に動かない、水分の摂取不足により便が硬くなる、腹筋の力が落ちて便を押し出す力が弱まる、認知症など便秘を合併しやすい病気などが誘因となることも少なくありません。

治療法は？

便秘の治療は、下剤の他に、生活習慣を見直すことが重要となります。食事は3食、決まった時間にしっかり食べ、野菜、海藻、穀物、イモなど繊維質が多いもの、納豆やヨーグルトなどの発酵食品などは、腸内環境を整え、便秘の改善を促します。また、ウォーキングなどの適度な運動は筋力を維持し、腸の動きを活発にします。排便を我慢しないことも大切です。

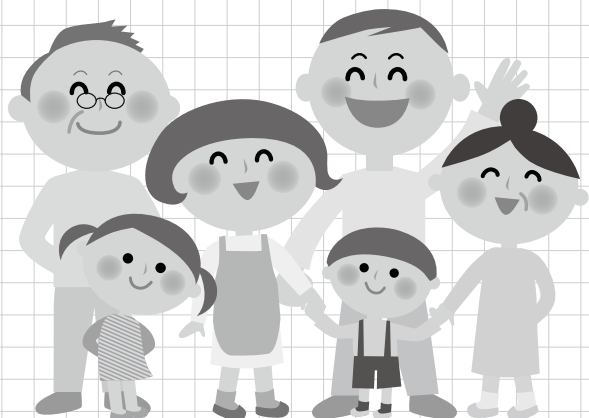
毎日、便通がなくても定期的に良好な排便があれば、それがそのサイクルなので問題ありません。

便秘がひどくなってきたり、便に血が混じっていたら、大腸がんなどの心配もあるので、病院を受診してください。



## 相談室より

## 『南東北ロイヤルライフ館 緊急ショートステイについて』



利用者さんの状態や家族等の事情(家族の病気や告別式参列など)により、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合に、静養室でのご利用も可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いの為、7日間(どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間)を限度とします。静養室は、ナースコール・空調完備で、ポータブルトイレの設置は可能です。(TV・トイレ・洗面台が設置されておられませんのでご了承ください。)

★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

## 『認知症予防のための体操』

認知症予防のための体操として「拮抗体操(きっこうたいそう)」が注目されています。最近物忘れが多く、ちょっと焦る時があるという方におすすです。忘れていたこと自体を自覚できるので認知症ではなく物忘れだと思っはいても、忘れた事自体を忘れる日がいつ来るか分かりません。そのいつかに備えて予防しましょう。

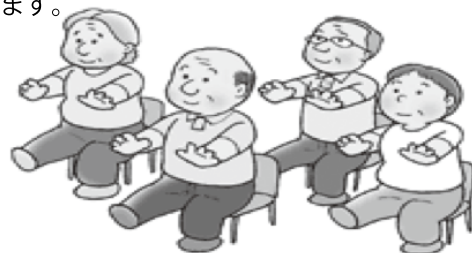
## 拮抗的とは?

身体の手足を使って、左右または上下に相反する動きをさせる運動です。例えば、自分の両手でじゃんけんをしてみましょう。この場合、あいこになってはいけません。左右が異なる動きをする場合、考えながら動かす必要があり、そのことによって脳が刺激され、活性化されます。脳を使い体を動かすことで、認知症予防に効果的と言われています。

また、座った状態でも行う事が可能で、体操を行う人の能力に合わせて難易度を変えられるため、若い人からお年寄りまで、幅広い年代で拮抗体操を行うことが出来ます。

スピードを変えたり、パターンを変える事によって、難

易度はかなり上がります。少し戸惑ったり間違えそうになるぐらいが、脳がより活性化されると言われています。家族や仲間が集まって、パターンを変える掛け声をかける人がいれば、より楽しく認知症予防ができます。



# 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

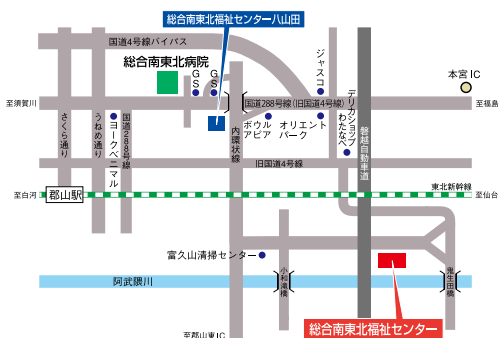
- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **TEL (024)968-1010**

**日和田見聞録** 2017年3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



## ひとくちメモ

～ビタミンB1とアリシン～

ビタミンB1は、アリシンという物質といっしょに摂取すると、体内への吸収率が高まるという性質を持っています。アリシンは、ニンニクやネギ、タマネギなどの野菜に多く含まれているので、料理の際はこれらと組み合わせるのが、豚肉の効用を生かすコツです。

小学館【食の医学館】より

## 元気レシピ

食欲減退時におすすめ

### 上州ひもかわうどん



#### 効用

- ・うどんは消化がよく食べやすいので、食欲減退時や病中・病後の体力回復に最適です。
- ・豚肉にはビタミンB1が豊富で、別名「疲労回復のビタミン」ともいわれ、糖質をエネルギーにかえるとき不可欠な栄養素です。疲れや倦怠感を強く感じたときや食欲の落ちたときに積極的に食べるのがおすすめです。

#### 材料

(4人分)

ひもかわうどん(乾麺)	260g	シメジ	.....	120g
そばつゆ	.....	180g	長ネギ	.....
水	.....	1200ml	油揚げ	.....
豚コマ肉	.....	220g	糸みつば	.....
				8g

#### 作り方

- ①シメジはほぐしておく。長ネギは斜め切り、油揚げは一口大、糸みつばは2～3cm長さに切る。
  - ②鍋に分量の水を入れ沸騰後、そばつゆを加え温める。
  - ③別鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ったら、シメジ・長ネギを加えて軽く炒め、②のつゆと油揚げを加えて煮る。
  - ④別ゆでしたうどんを器に盛り、③をかけ、糸みつばを盛って完成。
- ※上州ひもかわうどん：群馬県産小麦を使用した幅の広い麺です。ひもかわうどんでなくとも美味しくいただけます。