

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

4 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



「牛乳パックde貯金箱！」

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

ひな祭り



ロイヤルライフ館では、3月4日にひな祭り行事を行いました。新人職員2名が着物を着てお内裏様とお雛様のダルマを持ち、各棟を周って利用者さんと写真を撮りました。女性の利用者さんは口紅と頬紅を塗りました。「化粧をするなんて数十年ぶりじゃないかな」と笑いながら話していました。着物を着た職員を見て利用者さんは笑顔になり、「綺麗だね」ととても喜んでいました。



通所事業所
南東北さくら館

手作りのどら焼き

通所事業所南東北さくら館では、年に数回クッキングクラブを開催しています。クッキングクラブとは、短時間で簡単にできる料理を利用者の皆さんと一緒に作る活動です。

今回は「どら焼き」に挑戦しました。ホットケーキミックスを材料とした生地をホットプレートで焼き、あんこホイップクリームをサンドして出来上がり。フロア内が甘い香りです。いっぱいになり、職員までお腹が空いてきました。

利用者さんからは「手作りどら焼き最高〜!」「美味しくてぺろっと食べちゃった」と大好評でした。やっぱり、自分で作った料理は一味も二味も違うようです。

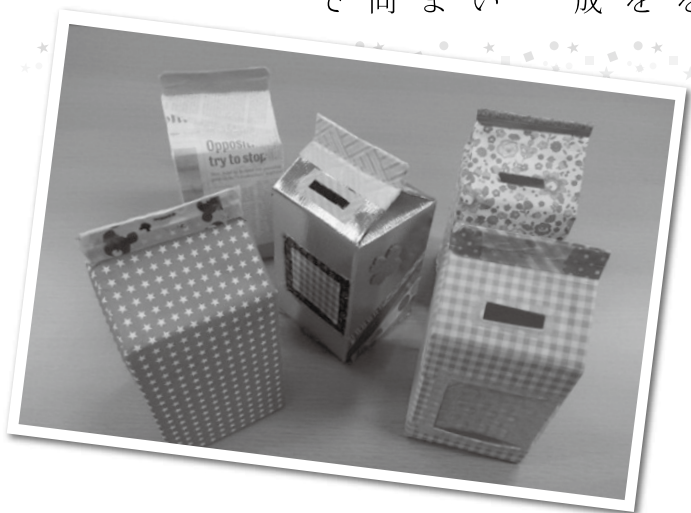


牛乳パックで 貯金箱作り

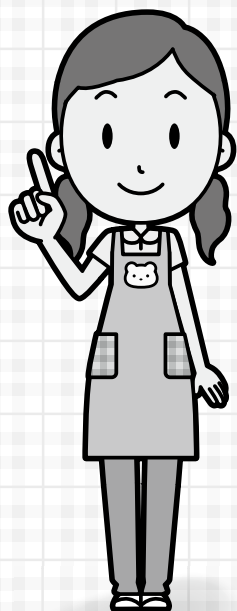
「今年も目標は貯金！」そんな目標の創作活動「貯金箱作り」が始まりました。今回材料に選んだのは牛乳パックです。お金も貯まるし、地球にも優しいし、なんて一石二鳥なのでしょう！さあ、はさむ心で創作活動開始です。

好きな色紙やシール、思い出の写真を貼ったりしてとんどん飾りを付けていきます。お金を入れるところ、貯まったお金を出すところを忘れずに作り完成です。

「貯まるのが楽しみだな。」いくら入るのかな？「ゴールはまだまだ先だけれど、目標に向かって楽しく貯金が出来そうです。」



ヘルプステーション だより



名前 伊東香奈
出身地 郡山市
趣味 散歩、朝ドラを見る事。
休日の過ごし方
掃除、洗濯、買い物
一言 一生懸命頑張ります。
宜しくお願いします。

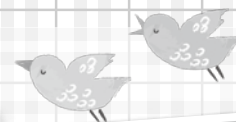


名前 服部道江

出身地 マチュピチュ村と友好国際交流で有名になった大玉村で生まれました。現在は、息子夫婦と同居で郡山に住んでいます。
趣味 ママさんバレーで週2回運動することです。

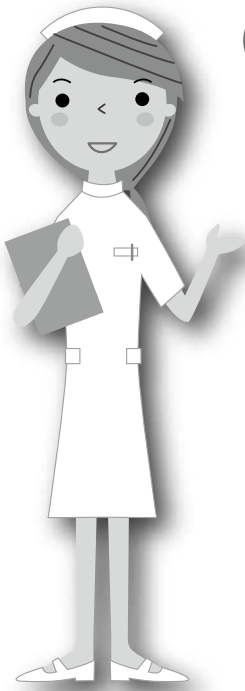
休日の過ごし方

バレーの試合と孫守り、実家の農家の手伝いです。
一言 早く仕事を覚え、みなさんの力になればと思っています。「仕事は楽しく、職場は明るく」を心がけています。



看護部から

老人性うつ病



～認知症と間違えないで！意外に多い「老人性うつ」の見つけ方～

うつ病は、子どもから高齢者まで幅広い年代に見られる病気ですが、実は老年期の発症は他の年代よりも確率が高いと言われています。病気じゃないのに体の不調にこだわるのも老人性うつの症状です。

老人性うつでは、検査で病気がないと判明しているのに、原因不明の痛みや不調を訴え続けたり、不眠などが起こります。原因不明の頭痛や胃痛、腰痛といった症状の場合もあります。



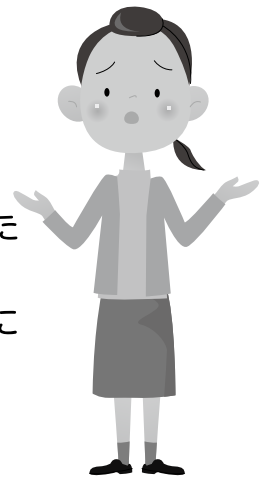
認知症との一番の違いはひどい物忘れが見られないことです。認知症と疑う前に老人性うつである可能性も視野に入れてください。

以下の状態が2つ以上ある場合は、老人性うつの前兆かもしれません。

- ①食欲がなくなった
- ②好きなテレビを観なくなった
- ③出かけることが少なくなった
- ④笑顔が少なくなった
- ⑤落ち着きがなくなった
- ⑥便秘がちになった

欲求がなくなるのは注意信号です。1つでも当てはまる場合は、早めに専門医を受診するようにしましょう。

- ①不眠を訴えるようになった
- ②不安や焦燥感を口にする
- ③特に悪いところはないのに身体のだこかが悪いと悩む

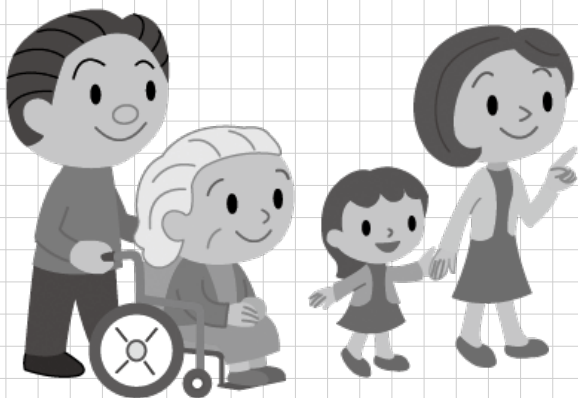


老人性うつを発症する原因となるのが、死別、独居、引っ越しなどの環境変化が引き金となる場合があります。高齢者の環境変化は最小限とすることが良いでしょう。

治療については、抗うつ剤などの薬物療法が基本になります。体の不調を訴えているときは「つらいね」「大変だね」とその主張を認めてあげることが大切です。間違っても「そんなのは気のせいだ」といった否定や反論をしないこと。怒ったりせず、受け入れてあげましょう。認知症は現代の医療では治すことは難しいですが、老人性うつは治療すれば改善できる病気です。希望をもって介護を続けていきましょう。

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申込みについて



特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、要介護3～5に該当する方が基本的に入所対象となります。

入所する為には、まず「入所申込書」や「介護保険証のコピー」等の申込書類を提出していただく必要があります。その後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。空室ができ、順番となりましたらご連絡致します。

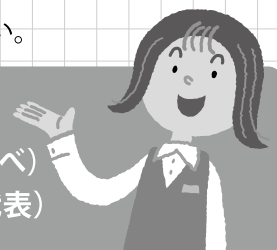
★利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ

南東北ロイヤルライフ館

生活相談員：佐藤(さとう)・横田(よこた)・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

『春に多い？自律神経失調症』

春といえば穏やかな陽気でとても過ごしやすいイメージがありますが、その一方、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」等々に代表されるように、妙な体調不良に襲われやすい季節でもあります。実は、春は妙な体調不良に悩まされる人…つまり自律神経失調症を発症する人が、非常に多い季節なのです。冬から春に変わる季節の境目は、気温の変化も激しくなります。その気温の変化も、自律神経を乱す原因になっているのです。

春に自律神経失調症を発症しないようにするには、何といても「毎日の生活にリズムをつける」ことが重要です。

朝晩の温度差に対応できるよう
体を冷やさない衣類に気を配る

ストレスを溜め込まない

- 血行を妨げるような締め付ける服装は避ける。
- 十分な睡眠をとる



- 冷たい水分や塩分の摂りすぎに注意する。
- 旬の食べ物を取り、体に免疫力を付ける。
- 適度な運動やしっかりと入浴することで血行をよくする。

きちんと朝起床する時間を決めて、しっかり朝昼晩と食べることによって生活にリズムをつけることが自律神経失調症を防ぎます。桜がきれいに咲き、お花見など外出する楽しみが増える季節でもあります。心身ともに健康に気を付けて、四季を楽しみながら生活を送りましょう。

施設のために 寄附をいただきました

平成29年3月17日、障がい者支援施設南東北さくら館入所者のご家族である関場様より「施設運営に役立ててほしい」と、現金のご寄附をいただきました。

関場様のご家族には、当施設の菊地常務が寄附に対し謝辞を述べるとともに、感謝状を贈呈しました。

いろいろな形で施設を支えてくださる方々がいることに感謝申し上げます。これからも、利用者様や地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同努めてまいります。



日和田見聞録 2017年4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



元気レシピ からだの調子を整えたい方におすすめ

鶏肉の治部煮



効用

- ・鶏肉のたんぱく質は、肉の繊維が細くやわらかいのが特徴。そのため、消化吸収率が高く、胃腸の弱い人にはぴったりです。
- ・虚弱体質、病後の体力気力の低下、疲労倦怠感などに効果を発揮します。ゴボウは水溶性と不溶性の両タイプの食物繊維が多く、便の量を増やし、乳酸菌の活動を活発にして、便秘を改善します。

材料

(4人分)

鶏もも肉	200g	だし汁	400ml
大根	80g	しょうゆ	36g
人参	60g	みりん	36g
ごぼう	60g	酒	14g
さやいんげん	40g	しょうが汁	4g

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、酒・しょうが汁をまぶして下味をつける。
- ②大根はイチョウ切り、人参・ごぼうは乱切りにする。
- ③さやいんげんは筋をとり、ゆでて斜めに切る。
- ④だし汁で②をやわらかく煮る。
- ⑤①に小麦粉を薄くまぶす。
- ⑥④にAの調味料で調味し、⑤も加えて4～5分煮る。
- ⑦最後にさやいんげんを入れひと煮立ちさせたら完成。

ひとくちメモ

～鶏肉をやわらかくする方法～

鶏肉は皮をフォークの先で刺して穴をあけるとやわらかくなります。穴をあけることによって、焼いたとき、皮が極端に縮まず、火が通りやすくなります。

小学館【食の医学館】より