

# 白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

5 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



「施設の桜もキレイに咲きました！」

障がい者支援施設 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>

ケアハウス  
南東北ライフケア館

## 今年初のグルメツアー

ケアハウスでは、3月30日(木)にグルメツアーを行いました。今年になり初めてのグルメツアーということ、多くの入居者さんが参加しました。少し高級な回転寿司に行き、海鮮物を堪能しました。「こんなに大きなネタは久々に食べた」「高い寿司は違うね」と好評でした。寿司の他にケーキやアイスがあり、とても満足した様子でした。



5月にもまたグルメツアーを行います。入居者さんの希望を聞き、満足してもらえよう、企画をしていきます。

通所介護  
南東北日和田デイサービスセンター

## ヒノキ風呂

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、通常型・認知症型浴室で「ヒノキ風呂」を楽しんでもらいました。

ヒノキの香りには、森の中を歩く森林浴のようなリラックスマ・リフレッシュ効果があり、緊張やストレスの緩和など日常の疲れを癒してくれます。

浴室の洗面器にバスソルトやキューブ型のヒノキを置き、脱衣室までヒノキの香りが漂うようにしました。



利用者さんは「ヒノキはどこにあんだい? いい香りがする」と、香りを満喫している様子でした。



# デイサービスの 桜満開です

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、桜の花の創作活動をしました。満開の桜のちぎり絵を作成したり、花紙で花を折り桜に見立てて飾っています。作った桜を紐で連ねて、満開に見えるように工夫しました。デイルームは、ピンクの桜でいっぱいです。

利用者さんは「春らしくっていいない」「いつまでも寒い寒いと言っていてられないね」と笑顔で話していました。



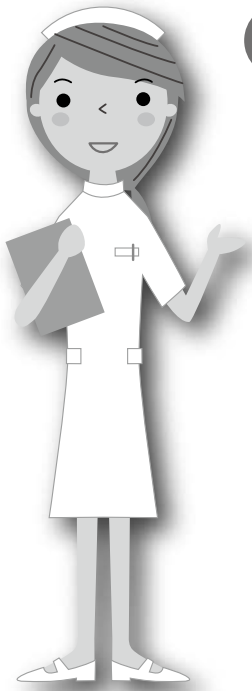
障がい者支援施設  
南東北さくら館

## お花見

障がい者支援施設南東北さくら館では、4月に開成山公園へお花見に行ってきました。桜の花はまだ咲いていませんでしたが、沢山山並んでいる屋台から好きな物を購入し、皆でテーブルについて食べました。「屋台なんて、なかなか食べられないから、沢山食べるんだ!」「タコ焼きとビールは合う!いくらでも食べられちゃう」と満足した様子でした。

帰りの車窓から桜の木を見て、「桜が咲いていないのは残念だったけど、ぽかぽかと天気も良かったし、良い気分転換になったわ」桜、早く咲かないかな」と話し、桜の開花が待ち遠しい様子でした。





看護部から

## 高齢者が春に起こりやすい病気

急激に変化する気温。1日の中でも大きな気温差が生じる春は、体に大きな負担がかかります。特に高齢者は、注意が必要です。

年をとると、体温調整の機能がだんだん衰えてきます。寒い時には、人間は自立的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、この働きが鈍ってしまいます。

さらに、温度感覚も高齢になると低下するため、気温の上下にあわせた服装をして体温調整をすることが、若い頃より難しくなります。そのため、花冷えしやすくなると言われています。



冷えによる症状悪化が見られる病気は多い

春先に症状を悪化させやすい病気として、膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛などが挙げられます。いずれも、冷えによって強い影響を受ける病気です。

大きな気温差やめまぐるしい気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。体温調整の機能が衰えてきているため、特に冷えやすいと考えられています。



冷えで辛い思いをしている人は、65歳以上で全体の60%、75歳以上で80%に達すると言われています。

春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労わり、体を温めるのにオススメの一つが、ジャスミン茶と言われています。ジャスミンは、気持ちを落ち着かせる作用と体を温める作用を持つそうです。

お茶の時間にジャスミン茶を飲んで体を温めるのも一つの方法ですね。



## 相談室より

## 介護サービスを利用するには

## 介護サービス利用までの流れ

介護が必要になった方は、市町村に申請し、「介護や支援が必要な状態である」という認定を受ける必要があります。

「介護が必要な状態かどうか」「どのくらいの介護が必要であるか」といった認定結果は、訪問調査や審査・判定などを経て、申請から原則30日以内に通知されます。

(郡山市「みんなの介護保険  
平成28年度版」より一部抜粋)

※詳細は担当のケアマネジャーや、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターにご相談ください。

## 介護が必要になったら、まず「申請」をします。

介護サービスを利用するためには、「要介護認定」の申請が必要です。まずは市町村の要介護認定申請窓口(介護保険課、各行政センターなど)で申請の手続きをしてください。本人または家族が申請する以外に、成年後見人、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

## 介護サービス

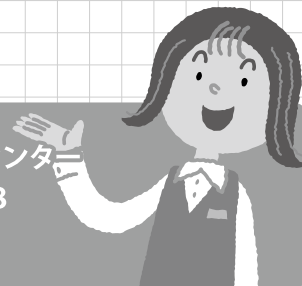
要介護1～5と認定された方は、介護サービスを受けられます。

介護保険のサービスは、ケアプランに基づいて行なわれます。ケアプランは、利用者の希望をもとに「いつ」「どんなサービスを」「どれくらい」受けるかを定める介護サービス計画のことで、その手助けをしてくれるのがケアマネジャーです。

## お問合せ

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  
電話：024-958-4551

日和田・西田地域包括支援センター  
電話：024-958-6878

ワンポイント  
リハビリ

## 『運動習慣は身についていますか?』

春になり外の気温もだいぶ暖かくなってきました。運動を始めるにはちょうど良い季節です。運動が健康づくりや病気の予防・改善に効果があることは皆さんもご存じだと思います。子供から高齢者まで、運動をして得られる効果は体にとってプラスになるものばかりです。

「人間の持つ機能は使わなければ衰え、使いすぎると壊れ、適度に使えば発達する」という法則があります。つまり、足腰の筋肉も使わなければ筋力の低下をまねき、立ったり座ったりすることさえ面倒になっていきます。逆に筋肉を酷使しすぎると筋肉の繊維や関節の内側で炎症が起こり、痛みが生じて運動どころではなくなってしまいます。大切なのは『適度に使う』ということです。

## 運動を習慣づけよう!

実際に行なう運動として、1日1時間ほどの歩行習慣を身につけることがおすすめです。歩数でいえば、8,000～1万歩が目安になります。また、日々の生活を送るうえで歩数が足りない人でも、週に1時間ほどの汗ばむような運動を行なうことで生活習慣病を予防する効果が発揮されます。高齢者の場合は、1回15分間のウォーキングを週3回行なうことで認知機能の低下を防ぐ効果があると考えられています。

しかし、いきなりたくさん歩くと膝や腰に過度な負担がかかり、痛めてしまう危険性があるため、まずは1日10分間ほどいつもより余分に歩いてみることから始めましょう。もし、運動により痛みや体調不良が生じた場合には、無理をせず医師や理学療法士・作業療法士などに相談し、自分の体に合った運動方法を見つけることが重要です。適度な運動とは、辛かったり苦しかったりするものではなく、楽しみながら取り組める運動強度のものであります。

おさらいですが、人の持つ機能は使わなければ衰え、使いすぎると壊れ、適度に使えば発達するものです。自分の体に合った運動強度で楽しく運動に取り組み、いつまでも元気に若々しい日々を送りながら健康長寿を目指しましょう!

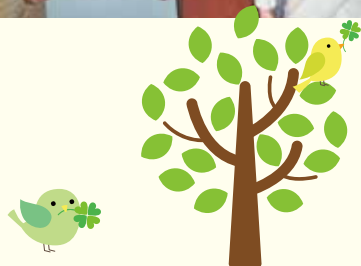


## 施設のために 寄附をいただきました

平成29年4月8日、障がい者支援施設南東北さくら館入所者のご家族の坪井様から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。

坪井様のご家族には、当施設の佐藤施設長が謝辞を述べるとともに、感謝状を贈り謝意を表しました。

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5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 体質改善におすすめ

### ～蒸し鶏肉の南蛮漬け～



#### 効用

- ・塩麴は、麴が作り出す酵素にはでんぷんやたんぱく質を分解する作用があることから、肉をやわらかくする効果が得られる。
- ・塩麴などの発酵食品には、乳酸菌が含まれる場合が多く、食べることで便通が良くなったり、肌のコンディションを整えたりと体質改善効果があるとされ、健康食とも言われています。

#### 材料

(1人分)

鶏もも(皮なし).....60g	★	酢.....6g
塩麴.....6g		砂糖.....2g
片栗粉.....1.5g		しょうゆ.....5g
玉ねぎ.....20g		ごま油.....0.5g
ピーマン.....10g		レタス(付けあわせ) 20g
人参.....15g		

#### 作り方

- ①もも肉に塩麴をもみこむ。
- ②野菜はボイルし調味液★をあわせる。
- ③①の肉に片栗粉をまぶし蒸す。
- ④野菜の入った南蛮液をかけて完成。

## ひとくちメモ

### ～お酢のパワーで疲労回復と減塩効果～

お酢の主成分である酢酸は、疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して疲労回復を助けます。

また酸味を上手に利用すると塩分を強く感じるの、薄味でも美味しい減塩メニューが仕上がります。



小学館【食の医学館】より