

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

6 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



「母の日感謝祭 いつもありがとう！」
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

新入職員も頑張っています

今年度、ロイヤルライフ館には介護職員3名、看護師1名の計4名が入社しました。

入社して早2カ月。新入職員たちは、それぞれ先輩職員の指導の下で技術の習得に頑張っています。新入職員たちは「早く仕事を覚えて、利用者さんに色々なサービスを提供したい」「オムツ交換や移乗等、体力がいる仕事だと感じた」「一所懸命業務に取り組み、思いやりを持って利用者さんに接したい」と大張り切り。

利用者の皆さんも温かいまなざしで、新入職員を応援しているようです。



ヘルパーステーション だより



「お掃除の方法勉強会」南東北日和田ホームヘルパーステーション

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、ヘルパーの掃除の方法についての勉強会を開催しました。ヘルパーが掃除を行う際に気をつけるべきことや、やってはいけないことを再確認しました。しっかりとコミュニケーションを取りつつ、利用者さんのやり方を優先して掃除を行うことが信頼関係を築いていくためにも大切だと再認識しました。

「掃除の前に声掛けは必要だね」「家庭によって掃除の方法が違うよね」などの声がありました。今後も、利用者さんが快適に在宅生活を過ごせるよう、信頼できるサービスを提供していきたいと思ひます。



通所事業所
南東北さくら館

グルメツアー開幕

暖かい陽気が続き、外出行事にもってこいの季節到来です。5月より平成29年度の外出行事「グルメツアー」が開幕しました！この大人気外出行事を心待ちにしていたのは、利用者さんより職員かもしれないというのは、秘密です。



待ちに待った第一回目は、「イタリアン」です。お店に入ると、ガーリックの香ばしい香りのお出迎いで空腹も最高潮に。どれも美味しそうでしたが、自分のお腹と相談しながらパスタやピザのセットを注文し、美味しくいただきました。どうやらトマトクリームパスタや、モツアレラチーズや生ハムのピザが人気のようです。嬉しいことにパンのおまけまであり、これがまた柔らかくてモチモチで最高です！デザート

トはティラミスとイチゴのムースでお洒落でした。「美味しい！」「来てよかった！」と、一同大満足。まだまだ続くグルメツアー、次回も乞うご期待！



看護部から

食中毒(アニサキス)について

皆さんどうお過ごしでしょうか？暑くてジメジメした日が続いていますね。この時期、心配なのはやはり食中毒ではないでしょうか。そこで、今回は食中毒の中でも最近流行っている「アニサキス食中毒」について、紹介します。



アニサキスとは？

アニサキスは回虫目アニサキス科アニサキス属に属する線虫の総称で、海産動物に寄生する寄生虫です。ヒトにアニサキス症を発症させる原因寄生虫ですが、ヒトへ感染するときには主にサケ、サバ、アジ、イカ、タラなどの魚介類から感染します。

症状

寄生部位（穿孔部位）により、胃アニサキス症、腸アニサキス症、腸管外アニサキス症に分けられます。多くは消化管壁を貫通出来ないが、貫通した場合は穿孔性腹膜炎や寄生虫性肉芽腫を発症することもあります。

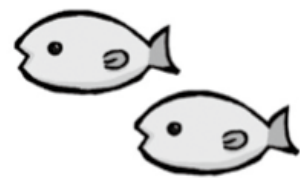
胃アニサキス症の症状は、食後数時間のうちに始まる激しい腹痛と嘔吐です。

嘔吐に際しての吐しゃ物は胃液のみで、下痢も一切認められないことが一般的な食中毒と異なる特徴です。これはアニサキスの虫体が寄生のために胃壁や腸壁を食い破ろうとするために生ずる症状であり、激痛のため診断の確定を待たず緊急開腹せざるを得ないこともあります。



治療

胃内寄生の場合、感染の初期段階での一般的な治療は、開腹手術あるいは上部消化管内視鏡（いわゆる胃カメラ）を用いて、消化管粘膜上の虫体を確認し、生検にもちいるのと同じ鉗子を用いて虫体を摘んで取り除く方法があります。虫体を取り除くとすみやかに症状が消失することが多いです。



アニサキスの予防法

お刺身は、新鮮なものを！

加熱…60℃1分以上の熱処理

冷凍…-20℃以下で24時間以上で死滅

相談室より

介護支援専門員(ケアマネジャー)の仕事について

要介護(要支援)認定を受けた方、そのご家族様と一緒に必要なサービスを検討し、より良い在宅生活を続けられるよう介護の計画(ケアプラン)作成を行ったり、サービス事業所との調整等も行なっています。

介護保険サービスを利用する為には要介護(要支援)認定を受ける必要があります。新規申請は本人や家族のほか介護支援専門員が申請を代行することも出来ます。

受けられるサービスにはヘルパーやデイサービス、ショートステイや福祉用具(手すり、車椅子、杖、ベッドなど)レンタルなど、他にも要介護度に応じて様々なサービスを受けることが出来ます。

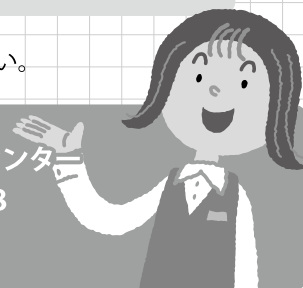
介護支援専門員と相談をしながら介護の計画(ケアプラン)を作成し、在宅生活の目標に沿って、それらのサービスを効果的に利用していくことができます。

※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。

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

『骨粗しょう症のお話』

健康のためには、運動が必要ということは皆さんも理解されていると思います。しかし、健康維持のためには運動だけではなく、栄養もしっかり摂ることが重要です。特に、栄養不足で骨がもろくなり、骨折をする高齢者の方が多くいらっしゃいます。そのため今回は、骨粗しょう症についてお話します。

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が低下して骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症の方は転倒したときに骨折をする危険性が高くなります。しかし、骨粗しょう症はほとんど自覚的な症状がなく、ゆっくりと進んでいくことが多いので、気づいた時にはすでに骨がもろくなっていたということがあります。そのため、定期的に検査を受けたり、食生活や生活習慣に注意しながら、骨粗しょう症を予防していく必要があります。

では実際に、どんな人が骨粗しょう症になりやすいのかを以下の項目にまとめました。

骨粗しょう症になりやすい方

- ①カルシウム摂取量が少ない方
- ②栄養が偏りがちな方
- ③インスタント食品をよく食べる方
- ④運動不足の方
- ⑤日光にあたる時間が短い方
- ⑥タバコの本数やお酒を飲む量が多い方
- ⑦自分の親がよく骨折を繰り返していた方

当てはまる項目が多い方は、骨粗しょう症の危険性が高い可能性があります。

骨粗しょう症を予防するには、運動面と栄養面で気を付けることがもっとも重要です。運動をすると筋肉が鍛えられるように、骨も強くなります。また、適度に日光に当たることで、骨の再生を助けるビタミンDを体の中でたくさん作ることができます。栄養面では、カルシウムやビタミンDを多くとり、食事の偏りや無理なダイエットをせずに、バランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。

骨粗しょう症を予防しながら健康を維持し、楽しい毎日を送りたいですね！

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6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 疲労回復におすすめ

～豚のキムチ炒め～



効用

- ・豚肉には、**ビタミンB1**が豊富に含まれています。豚肉を100～150g摂取すれば1日のビタミンB1の所要量を摂取できるほど優秀な食材です。
- ・豚肉に含まれるビタミンB1は別名「**疲労回復のビタミン**」とも言われ、中枢神経や抹消神経の正常な働きを保つのに、重要な役割を果たしています。
- ・キムチの熟成により増加する乳酸菌は腸内の酸度を下げ、**整腸作用効果**もあります。

材料

(1人分)

豚バラスライス	180g	ごま油	4g
ニラ	40g	しょうゆ	4g
モヤシ	40g	塩	1.2g
玉ネギ	80g	コショウ	0.4g
白菜キムチ	80g		

作り方

- ①豚バラ肉をフライパンでよく炒める。
- ②玉ネギ、モヤシを加えしっかり炒める。
- ③豚肉にしっかり火が通ったら、白菜キムチを入れ炒める。
- ④ニラを加えさっと炒め、ごま油、調味料で味を調える。

ひとくちメモ

～豚肉の効果的な調理方法～

豚肉に豊富に含まれているビタミンB1はアリシンという物質と一緒に摂取すると、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、玉ネギ、ニラなど多くの野菜に含まれており、豚のキムチ炒めは最高の組み合わせの調理方法です。

参考: 食の医学館【小学館】