

# 白和田

見聞録 —ひわだけんぶんろく—

7 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

—すべては利用者さんのために—



「猪苗代へお出かけしました！」  
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>

## 南東北日和田 デイサービスセンター

### 美しい花を摘みに

すつきりと晴れ渡った穏やかな日、猪苗代町の猪苗代ハーブ園に出掛けて来ました。

ハーブ園では、ブーゲンビリアやポピーが満開でした。美しい花々が咲きほこる中、のんびりと散歩をしました。希望者は花の摘み取りをすることも出来ました。磐梯山がきれいに見え、広い園内で皆さん気持ちまで洗われたようです。「いろんな花が咲いていて、きれいだね」「少し遠いと思っただけ、来てよかった」と花の良い香りに包まれながら、会話も弾んでました。また、皆で行きましよう。



### デイサービスの 大運動会

デイサービスセンターでは、皆さんが楽しみにしていた大運動会を行いました。

まず、音楽に合わせて準備体操。紅白のチームに分かれた利用者さんの代表が選手宣誓をして競技開始です。

紅白のテープを引き合う『綱引き』や、腰をかけたまま足でボールをゴールまで運ぶ『大玉転がし』を行いました。力いっぱい引き合い、足を動かしました。

職員の競技は『障害物競走』です。中華だれやマヨネーズを飲み干しゴールです(ご安心ください、中身はコーラと牛乳です)。

3日間の運動会で紅組が2回、白組が1回勝ち、総合では紅組の優勝でした。大きな歓声とともに、楽しく過ごすことが出来ました。また、来年に向けてリハビリを頑張ってください。



ケアハウス  
南東北ライフケア館

和食を堪能!

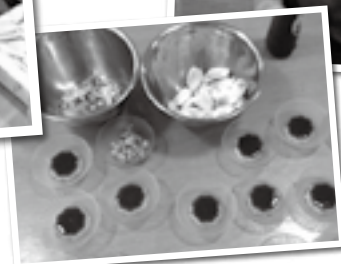
南東北ライフケア館では、5月末にグルメツアーを行い、郡山市内にある定食屋に行きました。事前にメニューを決めてもらい、注文したものがくるとボリュームがあり皆さん驚いた表情!「こんなに量があるとは思わなかった」「全部食べられるかしら」といった声が聞こえました。いざ口にすると、皆さん完食してしまい、「久々にお腹が出るくらい食べた」「美味しいものを食べられてよかった」と満足そうな表情でした。今回のツアーは参加者が多く、終始賑やかなツアーとなりました。今後も皆さんに楽しんでもらえるような企画を考えていきます。



障がい者支援施設  
南東北さくら館

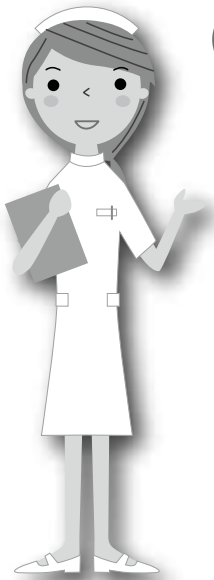
“ぷりんあらどうも!?”

障がい者支援施設南東北さくら館では、6月中旬にクッキングクラブを開催しました。今回のメニューはプリンアラモード!最初にプリンを皿に移し、果物をカットしました。プリンの上にカットした果物をのせ、生クリームとアイスクリームを加えて、最後にチョコレトロソースでデコレーションし完成!利用者の皆さんに配ると「みんなで作ったから美味しいね」「また作りたい」「私にもくれるのかい?ぷりんあらどうもー、なんちゃって」と面白いギャグもまぜつつ、満足そうな声があがっていました。



## 看護部から

## B型肝炎



B型肝炎に感染している人は、およそ150万人と推定されています。治療は「インターフェロン療法」が中心になりますが、最近ではウイルスの増殖を抑える新しい薬「ラミブジン」が登場し、注目を集めています。

B型肝炎もC型肝炎と同様、血液を介して感染します。主な感染ルートは、母子感染や性行為などです。ただし、1985年以降、母親が感染している場合には赤ちゃんにワクチンを接種するようになり、現在では母子感染はほとんどなくなっています。

B型肝炎は感染力が強いのですが、慢性化する割合は低く、慢性肝炎に移行する人は約10%と言われています。

## 1 インターフェロン療法

インターフェロンは最初、B型慢性肝炎の治療に使われ、その後C型肝炎に使われるようになりましたが、治療効果はC型肝炎のほうが高いと言われています。DNA型ウイルスであるB型肝炎にもその増殖を抑える効果が期待できる（増殖時にDNAからRNAに転写されたところを叩ける）ため、使用されています。B型で効果がある人は、約20%です。

## 2 プロパゲルマニウム（セロシオンカプセル）

インターロイキンやインターフェロンなどの産生を促進し、免疫機能を増強させてウイルス排除作用を示します。服用中にかえって肝障害が悪化することがあるので、倦怠感の増強や、白眼や皮膚の色が黄色くなったら注意が必要です。

## 3 ステロイド離脱療法

プレドニンなどの副腎皮質ホルモンを比較的大量に短期間投与して肝炎を抑制し、その後、突然投与を中止します。そうすることで、わざと炎症を再燃させ、急性肝炎の状態に持ち込んでウイルスを排除しようという治療法です。副作用も強く、一時的にせよ肝炎を悪化させることにもなる治療法なので、治療途中で重症になる例もあります。

## 4 ラミブジン療法

ラミブジンは、B型肝炎ウイルスの核酸の合成を直接抑える働きがあります。ウイルスの増殖を抑制する作用が非常に強く、短期間でウイルスを減らすことができるので、急速な悪化や劇症化を食い止めるのに効果があります。副作用はほとんどありませんが、ラミブジンの使用をやめると肝炎が悪化したり、一定期間治療を続けていると、ラミブジンが効かない「耐性ウイルス」が現れる場合もあります。



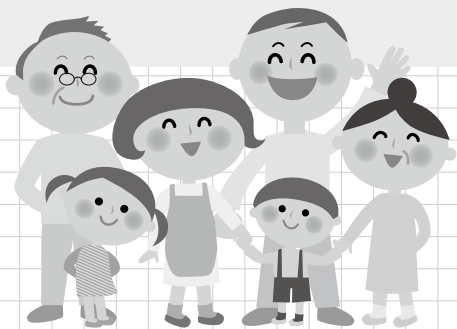
## 5 その他

対症療法としてウルソ、強力ミニファージェンC、グリチロンなどを使うのはC型肝炎と一緒にです。

## 相談室より

## 南東北日和田居宅の取り組みについて

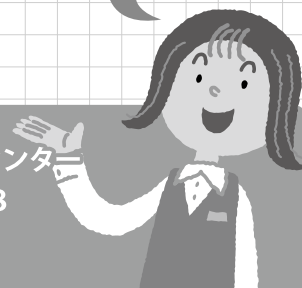
高齢者、介護認定を受けた方々は、様々な病気や状況の方がいます。平成30年度介護保険制度改正など社会の移り変わりもある中、通常行なっている業務である「介護の計画(ケアプラン)作成」「サービス事業所との調整等」以外にも、介護支援専門員(ケアマネジャー)には、いろいろな知識・技術が必要とされています。



※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。

現在取り組んでいる「学び」として、南東北日和田居宅では「手話講座」の受講を行い、聴覚障害をお持ちの高齢者に対する支援を意識した「学び」を、短期間ではありますが実施しています。

これからも、より良い支援を行なえる様、取り組んでいきます。



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

## 『水分補給で脱水予防!』

外の気温もぐんぐんと上がっている今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか?

総合南東北福祉センターは高台に位置しており、日和田の爽やかな風を受けて、職員も快適な日々を過ごしています。しかし、いくら快適に過ごしているとはいえ、暑いときは暑いです!みなさんも熱中症や脱水症になってはいませんか?最近では、隠れ脱水症などという言葉も耳にするようになりました。まだまだ暑さの厳しい季節が続きますので、暑さに負けず元気にこの夏を乗り越えましょう!

## 脱水症の予防

最も効果的で手軽に行える方法が、水分をとることです。特に高齢になればなるほど、のどの渇きを感じる器官の機能が衰えるため、高齢者ほど水分補給を積極的に行なう必要があります。

しかし、まわりの高齢者のみなさんに水分補給について尋ねると、「汗をかいていないから、まだ大丈夫」「トイレに何度も行くのがね…」といった言葉がよく返ってきます。特に、水分をとることでトイレに行く回数が増えて辛いという声をよく聞きます。確かに、一日に何度もトイレに行ったり、外出中のバスや電車の中でトイレに行きたくなることは大変です。しかし、体内の水分量が低下すると、血液がドロドロになってしまいます。そしてドロドロになった血液は血管につきまりやすくなり、そのつまる場所によっては心筋梗塞や脳梗塞といった病気の原因にもなります。そのため、のどが渇いていなくても小まめに水分補給をするように心がけましょう。

## 一日に必要な水分量

一日に必要な水分量は、  
だいたい

500mlペットボトル4本分

だといわれています!まずはこの数字を目安に、水分補給を行なってみてください。健康な体を維持し、脱水症とは無縁の快適な毎日を過ごしましょう。



## 素敵なハーモニー

6月の下旬、福祉センターに京都大学同窓会合唱団の皆さんが来所し、素敵な歌声を披露してくださいました。皆さんの出身地は、北は東北から南は九州と様々な地方の方が総勢20名も集まってくださいました。

合唱団の皆さんの歌声に利用者さんからは「素敵だね」「すごいね」と歓声があがっていました。合唱団の皆さんの生の歌声は、遠くまで響き渡る迫力で引き込まれるようでした。

「海」や「夏の思い出」など夏を感じる歌を利用者の皆さんも加わって、一緒に素敵なハーモニーを奏でました。また、福島の歌である「会津磐梯山」も歌っていただき、利用者さんもなじみの歌に手拍子をして、大いに盛り上がったコンサートになりました。



## 日和田見聞録 2017年7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 認知症予防におすすめ

### ～いんげんのえごま(じゅうねん)和え～



#### 効用

- ・えごまに含まれるエゴマ油はαリノレン酸という必須脂肪酸が含まれており、認知症予防や動脈硬化に効果があるといわれています。
- ・えごまは油だけでなく、実にも同様の効果がある為、油だけを摂取するよりは、実ごと摂取するほうがより栄養効果を高めることができます。

#### 材料 (4人分)

いんげん	160g	砂糖	12g
人参	20g	しょうゆ	16g
えごま	10g		

#### 作り方

- ①いんげん、人参をゆでる。
- ②えごま(じゅうねん)をよくすりつぶす。
- ③すりつぶしたえごま(じゅうねん)に砂糖、醤油を混ぜる。
- ④いんげん、人参とタレを合わせて完成。

## ひとくちメモ

### 福島の家庭料理 (えごまの冷やだれ)

- |       |   |
|-------|---|
| 【材料】  | 【作り方】   |
| ・えごま  | ①えごまを弱火で「パチパチ」と音がするまで乾煎りする。                   |
| ・味噌   | ②えごまをすり鉢ですりつぶし、味噌、しょうゆ等の調味料を加え、滑らかにし、だし汁でのばす。 |
| ・しょうゆ | ③胡瓜を輪切り、大葉を千切りにし、タレに加える。                      |
| ・だし汁  | ④うどんやそうめんにつけて食べる。                             |
| ・胡瓜   | ※夏場はタレに氷を入れて食べると食欲をそそります。                     |
| ・大葉   |   |

参考：食の医学館【小学館】