

白和田

見聞録 —ひわだけんぶんろく—

8 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…



「冷たくて美味しい！」
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

利用者さんの リハビリを 応援します

今年度ロイヤルライフ館に異動した、リハビリスタッフ（理学療法士）の関根を紹介いたします。異動から4ヶ月が過ぎましたが、優しい人柄を感じさせる話し方や利用者さんへの柔らかい対応の仕方など、人気も上々のようです。「親切で良くしてくれますので、気に入っています」との利用者さんの声も聞かれます。関根に今後の抱負を聞くと、「利用者さんの生活がより良くなっていくように、かわって行きたい」との事でした。利用者さんの期待に応えられるように頑張っています。



通所事業所
南東北さくら館

夏だ！食べるぞ！ かき氷！

暑い暑い季節がやってきました。こんな時に食べたいものは、ひんやり冷たい食べ物です。7月の猛暑日に「かき氷作り」を行い、頭をきーんとさせながらみんなで美味しくいただきました。シロップは、人気のイチゴに爽やかなブルーハワイ、ほどよい酸っぱさのレモン、定番のメロンの4種類です。練乳をかけてもまた美味しいですね！暑い日に食べるかき氷は格別のように、利用者さんの皆さんからは「冷たいものを食べて生き返る〜」と大好評でした。



楽しい お買い物もの！

毎年利用者の皆さんから人気の、買い物ツアーの時期がやってきました。近隣のショッピングセンターへ出掛け、買い物や食事を楽しみます。初めてのセルフレジ体験をしたり、大好きなハンバーグを食べて、自然と笑顔がこぼれます。店内は夏の催しで七夕の短冊が飾られていたり、浴衣、花火なども売られていて、歩くだけでも楽しい買い物ツアーでした。



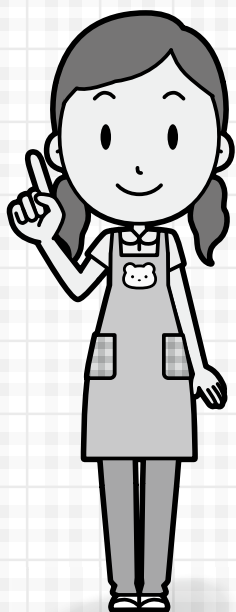
ヘルプステーション だより



「急変時の対応について勉強会を開催しました」

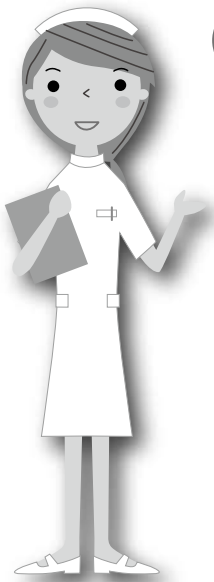
南東北日和田ホームヘルプステーション

南東北日和田ホームヘルプステーションでは、急変時の対応についての勉強会を開催しました。ヘルパーが訪問した際に、利用者さんの様子がおかしいと感ずることがあります。利用者さんの急変時に落ち着いて対応できるように、異変を感じてから救急車が到着するまでの対応を再確認しました。また、意識反応や呼吸の有無など状態に応じた対処の仕方、心肺蘇生の注意点などを詳しく学びました。「急変時の対応は忘れないようにしないといけないね」「迅速な対応ができるように復習は大事だね」などの意見がありました。今後も安心できるサービスを提供していきたいと思ひます。



看護部から

脱水や熱中症の症状



高齢者は脱水や熱中症になりやすいという特徴があります。体液は細胞内液が3分の2、細胞外液が3分の1の割合になっており、高齢者では細胞内液の減少が顕著となります。これは、加齢に伴い基礎代謝が低下し、代謝によって生成される水分が減少するためです。

さらに、口渴中枢の機能低下により水分補給も減少します。高血圧や糖尿病、心臓あるいは腎臓の持病があると、腎機能が低下して水分と電解質の再吸収が滞り、水分と電解質が失われてさらに脱水を起こしやすくなります。これらに加え気温の変化に対するセンサーも鈍くなっているため、夏場では熱中症が重症化しやすくなります。

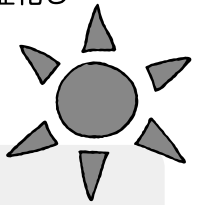
生理機能や症状の特徴

高齢者は生理機能的に脱水になりやすく、いったん脱水になると意識障害や、基礎疾患の悪化をまねき、回復に困難を伴うことがあります。

脱水による血液の濃縮では、脳血管障害、虚血性心疾患といった高齢者の急死の主な原因となる疾患を誘発する可能性があるため、特に注意が必要です。

脱水や熱中症における高齢者の特徴は、本人があまり自覚症状がない、あるいは自覚があいまい、寝たきりや認知症では症状を自分で訴えられないこともあります。客観的に皮膚・粘膜の症状などから把握することはむずかしく、脱水に気づくのが遅れ、意識障害や発熱などの症状が出てから緊急で搬送されてくる事例も少なくありません。

日々、こまめに水分を摂取しながら今年も健康に厳しい夏を乗り切りましょう。



水分補給



暑さ対策



相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館 ケアハウスについて

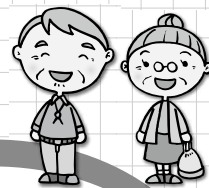
ケアハウスとは？

ケアハウスとは、自立した生活の送れる60歳以上の方を対象とした食事・お風呂付の高齢者アパートです。

ケアハウス南東北ライフケア館の全50室ある居室は、広々とした2DKタイプと、庭付きのワンルームタイプ等があります。

特別養護老人ホームや障がい者支援施設が併設されており、多くの入居者さんたちと交流する機会があります。また、季節を感じられるような行事を毎月行っております。6月は日帰り温泉ツアーを開催し、入居者さんと温泉に入り緑豊かな景色を楽しみました。

また、同施設内にあるホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスの利用ができ、サポートを受けながら生活することもできます。

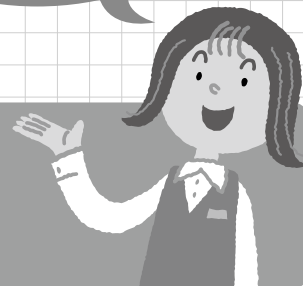


入居者募集中

施設見学、
入居のご相談を随時受け付けて
おりますので、お気軽に
ご相談ください。

お問合せ

ケアハウス 南東北ライフケア館 電話:024-968-1018(直通)
担当 増子(ましこ)・古川(ふるかわ)・関本(せきもと)

ワンポイント
リハビリ

『転倒予防の秘訣』

みなさんこんにちは！8月に入り暑さも本番となってきましたが、元気にお過ごしでしょうか？

今回は転倒予防について考えていきたいと思います。というのも、高齢者の転倒は骨折のリスクが高く、骨折をすることで生活の質がガクッと下がってしまう恐れがあるのです。そのため、転倒を予防するために必要な知識をみなさんと共有できればと思います。

足元を鍛えて
バランス能力を高めましょう！！

足元の筋肉(ふくらはぎや足の指の筋肉)はバランスをとるうえで、とても重要な役割を果たしています。足元の筋肉が衰えると、足の踏ん張りがきかなくなったり、指先で地面や床を踏みしめることが難しくなったりしてバランスを崩し、転倒の危険性が高くなるとわれています。

今回は自宅でも行える簡単な運動をご紹介します。と思います。

ふくらはぎの筋肉を鍛える

・かかと上げ運動

背筋を伸ばして立ち、椅子や机などを支えにして両足のかかとをゆっくりと持ち上げます。持ち上げたら、10秒間つま先立ちを保ち、その後ゆっくりかかとを下ろしていきます。これを10回繰り返して行います。余裕があれば、2セットから3セット行なってみましょう。

足の指の筋肉を鍛える

・タオル掴み運動

椅子に腰かけて床に敷いたタオルを足の指を使って、自分の方向にたぐり寄せます。10回を1セットとして3セット行いましょう。

感謝状を 贈呈しました

7月10日(月)に総合南東北病院の大講堂において、南東北福祉事業団に多額のご寄付をいただきました5社の企業に、感謝状を贈呈しました。

贈呈式では、当事業団の理事長 渡邊一夫が各企業様へ感謝状を手渡し、感謝のことばを述べました。

【寄付企業様】

ゼビオホールディングス株式会社 様

株式会社幸楽苑ホールディングス 様

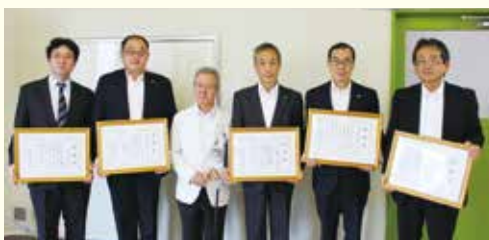
株式会社エフコム 様

株式会社エディソン 様

有限会社エフアイ企画 様

一般財団法人脳神経疾患研究所 様(順不同)

多額のご寄付を無駄にせず、利用者さんや地域の皆様に貢献できる施設となるよう、職員一同さらなる努力を続けてまいります。



元気レシピ 疲労回復や滋養強壮に

温玉ねばとろ丼



効用

- ・オクラのネバネバ成分であるムチンには胃の粘膜を守る作用があり、これは胃炎や胃潰瘍予防につながります。また、**整腸作用があり下痢や便秘にも効果的**です。
- ・旬は7~9月なので、夏バテ防止のためにも積極的に食べたい野菜の一つです。長芋にはオクラ同様ムチンが含まれています。**消化酵素も豊富で新陳代謝を活発**にし、**疲労回復や滋養強壮に効果的**です。その他、体内のコレステロールを取り除く働きがあります。食物繊維も多いので便秘解消にも役立ちます。

材料 (4人分)

オクラ	120g	温泉卵	4個
そばつゆ	2g	刻みのり	適量
長芋	240g	紅生姜	適量

作り方

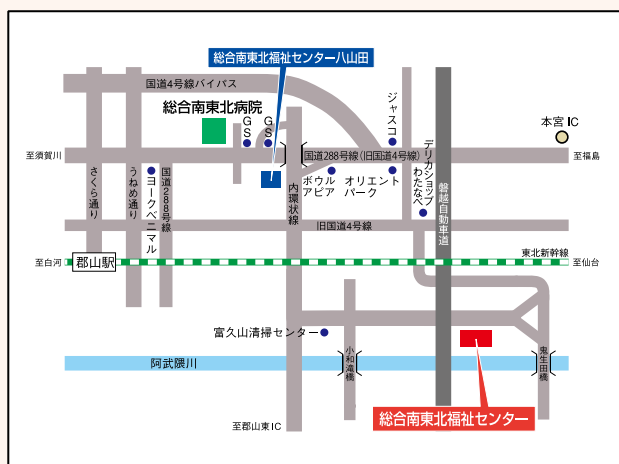
- ①オクラを5ミリ幅に刻み、長芋をすりおろす。それぞれをめんつゆで和える。
- ②丼にご飯を盛り、その上にオクラと長芋を盛る。その上から温泉卵を落とす。
- ③刻みのり、紅生姜を飾り完成。

ひとくちメモ

調理のポイント

ネバネバ成分のムチンは水に溶けるので、生食が理想的です。オクラは刻んで和え物やオクラ納豆に、ゆでるときは短時間にしましょう。スープやカレーなどの煮込み料理に使用すれば、栄養成分を無駄なくとれます。長芋は加熱すると消化酵素の働きが落ちるので、とろろ汁を作るときは、だし汁の温度を40~50度に冷ましてから入れましょう。

参考：食の医学館【小学館】



日和田見聞録 2017年8月1日発行

- 発行／社会福祉法人 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