

白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

9 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・・・



「盛り上がるよさこい踊りと夜空にあがる花火」

第19回総合南東北福祉センターまつり

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>

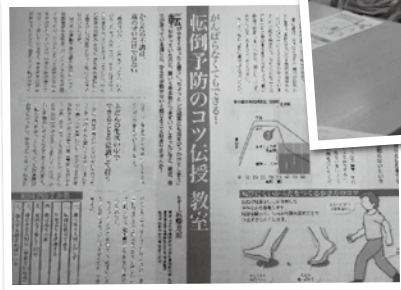
ケアハウス
南東北ライフケア館

転倒予防教室

ケアハウス南東北ライフケア館では、7月27日(木)に今年度1回目の転倒予防教室を開催しました。講師は福祉センターの理学療法士の関根です。講師から、普段の食事をバランスよく食べた、適切な運動を心掛けたりしたほうが良いという話があり、入居者さんからは「普段出されている食事は全部食べないとね」「私は全部食べているからこれからも続けます」といった声が聞かれました。話の最後に、転びにくいからだをつくる歩き方のコツを教えてもらいました。そのコツとは、足指で地面をしっかりと押してかかとから着地し地面を蹴って踏み出すことだそうです。入居者さんは、早速部屋に戻る際に実践していました。2回目は11月の予定です。



真剣な様子で受講されているみなさん



障がい者支援施設
南東北さくら館

水耕栽培de
クッキング

障がい者支援施設南東北さくら館では、「菜の花」棟でクッキングを行いました。メインの食材は水耕栽培で育てた「大和真菜」という野菜です。みんなで種を植えた野菜が大きく育ち、食べごろに



やまとまな
奈良県の伝統野菜「大和真菜」

なつたため、ちらし寿司を作りました。梅・玉子・野菜などの食材を手分けして切ったら、準備しておいたエビやゴマと一緒に酢飯の上に盛り付けて完成です。「なかなか綺麗だね。味はどうか？」と頑張って作ったからきつとおいしいよ！早く食べたいよー」と利用者さんは食べるのが待ちきれない様子でした。いざ食べると「ほら！ やつぱり美味しいよ！」「これは何杯でも食べられるな」と大満足な様子でした



先ず、ちらし寿司の梅を刻みます

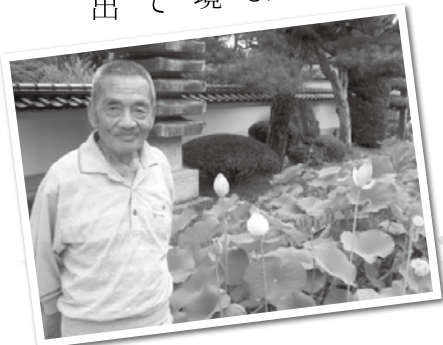


彩り豊かで美味しい「ちらし寿司」完成！

南東北日和田
デイサービスセンター

蓮の歴史ある 三春町にて

外出ツアアで三春町に蓮を見に出かけました。蓮を育てているのは、三春で一番歴史のあるお寺です。お寺の副住職さんから「蓮は早朝に咲き、午後には閉じてしまいます」と教わりました。出かけたのは午後だったので、多くの蓮が閉じていましたが、蕾の大きさから花が咲いたらすさぞかし見事だろうと想像できました。蓮のほのかな香りに包まれながら手入れの行き届いた庭を散策していると、三春の町なかに居るとは思えないような静寂な環境で、暑さを忘れて過ごすことが出来ました。



美しい蓮の前でパチリ！



副住職さんからの貴重なお話

いももち 畑からの収穫

クッキングで「いももち」を作りました。ゆでたジャガイモをつぶし片栗粉を混ぜ形を整え、フライパンで焼きます。材料のジャガイモは、デイサービスの畑で利用者さんと一緒に苗から丹精込めて育てたものです。収穫も利用者さんで行い、暑い中スコップで掘り起こしました。ゆでたジャガイモには小さなものもたくさんあり、なめらかにつぶすのが大変でした。「いやあ、うまいな」「みんなで育てたジャガイモだって」と会話も弾み楽しいおやつ時間になりました。



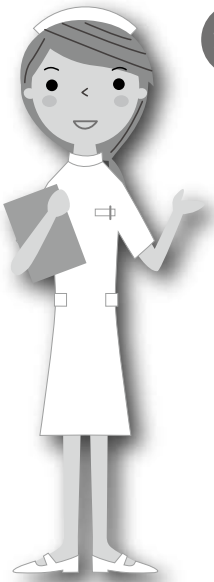
美味しい！



ゆでたジャガイモをつぶします

看護部から

笑顔の効果！笑うことの素晴らしいメリット



『免疫力をアップさせる』

笑顔（笑うこと）は免疫力を大いにアップさせることが知られています。「免疫」と一言と言っても、実は数種類のタイプが入り混じって存在しています。そして、これら免疫の中でも外敵（＝細菌やウイルスなどの病原体）から人体を守る“免疫の要”の役割を担っているのが、NK細胞（＝ナチュラル・キラー細胞）とB細胞と呼ばれるモノです。

そして、笑顔によって数が増え、働きが活性化するのも、このNK細胞とB細胞なんです。

（※がん患者に漫才を見せて大笑いさせたところ、NK細胞が85%～600%も増加したというデータがあります。なお一般的には、笑いの度合いが大きくなるほど免疫力が高まるとのこと）。

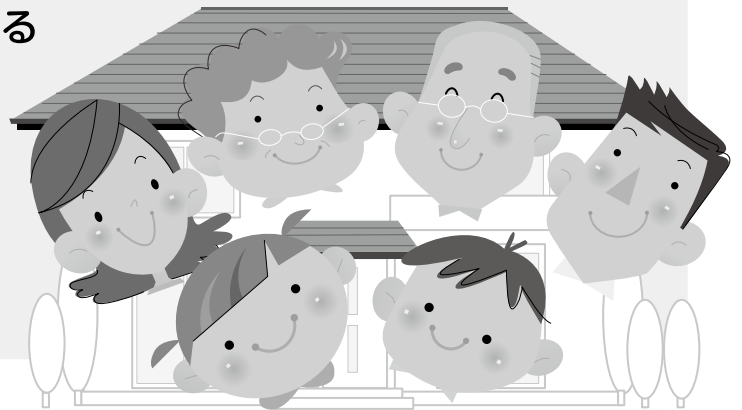
B細胞とは、侵入してきた病原体の分析情報を元に、その病原体を効率よく破壊する特性ミサイル（＝抗体）を作り出す免疫細胞です。

そしてNK細胞とは、外から侵入してきた病原体を破壊するのはもちろんのこと、体内で発生した癌細胞を破壊する働きも担っている免疫細胞です。



さらに、笑うことは・・・

- ①アレルギー（アトピー）を改善させる
- ②ストレスを解消し、プラス思考になる
- ③心臓病の予防に効果大
- ④糖尿病・リウマチの治療に効果大
- ⑤【つられ笑顔】笑顔は伝染し、
集団のストレスが軽減される
という、研究報告があります。



幼児は平均すると、一日に400回も大笑い（＝顔全体で笑う）しているそうです。しかし大人になると、一日20回程度の微笑み（＝口元だけで笑う）になってしまうのだとか。。。

笑顔は、お手軽！無料！副作用なし！しかも効果は折り紙つき！！

「つられ笑顔」や「ムリヤリの作り笑い」であったとしても笑顔効果は発揮されるのですから、もはや笑わない理由が見つかりませんね。

相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館では入居者募集中です!

現在満室ではありますが、ホワイトハウス（2DKタイプ）の待機者が0名です。

利用対象者

自立した生活の送れる60歳以上（ご夫婦でご入居の場合はどちらかが60歳以上）の方

入居までの流れ

①施設見学

入居希望のご本人とご家族に実際の施設を見学していただけます。

②入居申込書類の提出

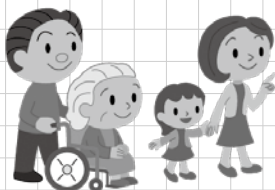
施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどをご提出していただけます。

③面談

入居申込書類ご提出後、ご本人・保証人2名に来所いただき日常生活の様子を伺い、実際に動作の確認をさせていただきます。

④判定会

ケアハウスでの生活が可能かどうかを担当者で話し合い、申込みをお受けするか否か決定いたします。



⑤申込み受理、不受理

申込受理の連絡をし、お部屋が空き次第ご案内致します。
※ケアハウスで一人での生活が難しいと判断した場合、申込不受理になる場合があります。
※待機期間が長かった場合、再度来所していただきご本人の様子にお変わりがないか教えていただけます。

⑥入居

入居の際のご契約はご本人、保証人2名で実施致します。

お待ちしております。

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

『健康寿命を延ばそう!』



今回は健康寿命について考えていきたいと思います。まず、「健康寿命ってなに?」という疑問がわくと思います。健康寿命とは、『健康に日常生活を支障なく送ることのできる期間』を意味します。平均寿命という言葉はみなさんもよく耳にしますが、この平均寿命と健康寿命は似ているようでまったく異なるものです。

現在の男性平均寿命は80歳で、女性平均寿命は86歳といわれています。それに対し男性健康寿命は71歳、女性健康寿命は74歳といわれており、平均寿命と健康寿命に約10年の差があります。この差がそのまま『日常生活に制限のある期間』となってしまいます。この差が生まれる要因は多々ありますが、生活習慣病に起因するものが多いといわれています。生活習慣病とは、死亡原因の上位を占める「悪性新生物(がん)」「肺炎」「脳血管障害(脳卒中)」など生活習慣が深く関係する疾患のことです。生活習慣病を予防するには、運動、食生活、喫煙、飲酒などの見直しや改善が重要です!

生活習慣病を予防して
健康寿命を延ばしましょう!!

生活習慣病予防のための具体的な取り組みとして

- ①適切な運動習慣を身につけること
- ②栄養バランスに配慮した食事を摂ること
- ③定期的に健康診断を受けること
- ④タバコを吸わないこと

ことなどが挙げられます。そして、健康寿命を延ばすことを阻害する要因としては

- ①脳血管障害(脳卒中)
- ②認知症
- ③加齢による虚弱
- ④転倒による骨折
- ⑤運動器の障害
(腰の痛み、変形性関節症など)

が挙げられます。
健康寿命を延ばす取り組みについて、『運動のもたらす効果』に焦点を当てて説明したいと思います。適切な運動を行わない筋肉を動かすことで、全身の血の流

れが活発になり、新陳代謝が促進されます。また、中性脂肪や血糖値、尿酸値などが改善され病気の予防につながります。加えて、心肺機能が強化されると高血圧の改善につながり、普段の生活をより活動的に過ごすことができます。日中を活動的に過ごすことで夜はぐっすり眠ることができ、健全な生活リズムを獲得して心身ともに負担なく、健康に過ごすことができます。

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。

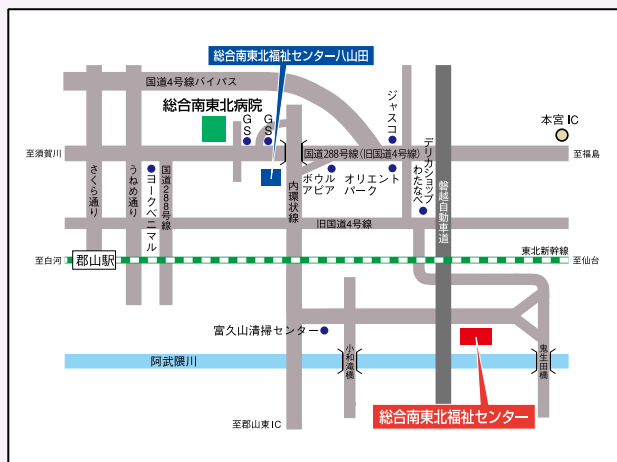
正職員

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**
担当/今井(いまい)



日和田見聞録 2017年9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

元気レシピ 夏バテ予防に

冷やし中華



効用

- ・暑い時期になると食べなくなる冷やし中華。野菜もたくさん摂れて夏バテ予防にも効果的です。
- ・たれに含まれる酢には強力な抗菌力で食中毒を防ぎ、疲労回復、高血圧、二日酔い、食欲不振などに効果を発揮します。
- ・トマトやキュウリに含まれるカリウムやピラジン(青臭さの成分)が利尿効果、血圧降下作用をもたらします。

材料

(4人分)

中華麺	4玉	トマト	中1個
ハム	4枚	刻みのり	適量
胡瓜	2本	紅生姜	適量
錦糸卵	卵2個分	たれ	適量

作り方

- ①ハム、キュウリは千切り、トマトはくし切りにしておく。
- ②中華めんをゆでたらざるにあげ、流水でもみ洗いし水気を切る。
- ③ハム、キュウリ、錦糸卵、トマト、を彩り良くのせ、刻みのり、紅しょうがを飾り、たれをかける。

ひとくちメモ

調理のポイント

麺にのせる具材は焼きなす、大根おろし、ゆでたまご、ゆでたいげん、レタス、キムチ、えび、蒸し鶏、ゆで卵など、様々あります。たんぱく源と野菜を上手に組み合わせれば、バランスよく栄養をとることができ、見た目の華やかさが食欲増進に繋がります。

野菜の細胞をつなぐ水溶性の食物繊維ペクチンは、性質上熱で溶けるため、ゆでると柔らかくなります。食感を維持したいときは湯に酢を加え、弱酸性にしておきましょう。

参考:食の医学館【小学館】