

南東北日和田デイサービスセンター

手浴で身体も
ぽかぽか☆

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは、寒さが厳しくなった12月初旬に手浴を行いました。冬になると手足が冷えている利用者さんが多いので桶にお湯を張りレモンやバラ、ミルクなど様々な入浴剤の香りを楽しんで頂き、手を暖めました。



職員による手のつぼ押しは好評でした。さらに、手浴後にはハンドクリームを塗り、手のケアもして、皆さん心も身体も心もぽかぽかになって大満足の様子でした。



障がい者支援施設 南東北さくら館

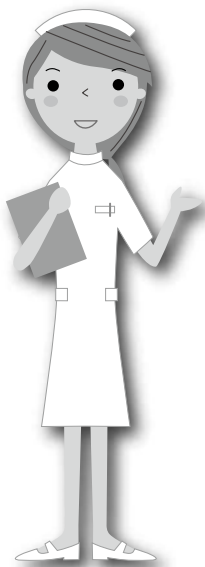
回転寿司!

障がい者支援施設 南東北さくら館では、12月4日と7日出前回転寿司を行いました。

準備のためにデイルームのテーブル上に大きな回転レーンが設置されると、早くお昼ご飯にならないかなあとみんなわくわくして、待ち遠しいようでした。メニューは、えび・まぐろ・サーモン・あなご・鯛の5種類です。狙っていたネタを素早くゲットする利用者さんや、「どれにしようかなー。」と



回っているお寿司を見て悩んでいる利用者さん、取ろうと思っていたのに手前の利用者さんに先を越されてしまった利用者さん。でも、どんどん流れてくるので、けんかにならずに済みました。(笑)
利用者さんは皆さん「美味しい!」と食が進み、男性の利用者さんでは11皿分のお寿司をペロリと食べてしまった方もいました。



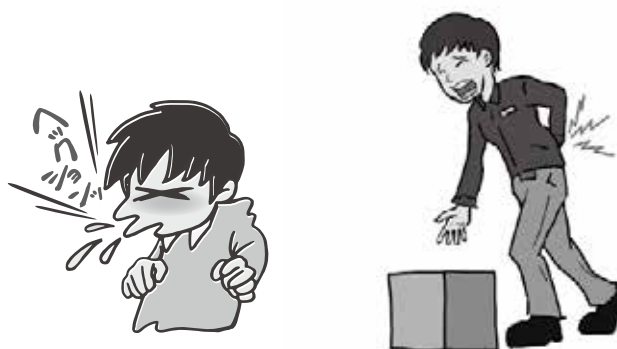
看護部から

脊椎圧迫骨折とは？

脊椎圧迫骨折とは、背骨（脊椎）が、押しつぶされるように変形してしまう骨折です。脊椎圧迫骨折の主な原因は「骨粗しょう症」です。

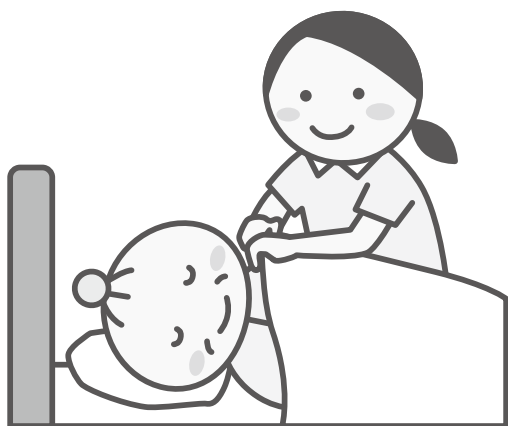
• どんな時におこるの？

骨粗しょう症になると、尻もちはもちろん、くしゃみをしたり、不用意に重い者を持ち上げたりといった、ちょっとしたきっかけで、椎体がつぶれることがあります。



• 脊椎圧迫骨折の治療法

保存的療法、コルセットやキブスを装着し、ベッドの上で安静を保ちます。また、痛み止めや、骨粗しょう症のお薬を使用します。コルセットを巻いたまま生活する必要があるため、日常の活動が制限され、長期の入院が必要になることがあります。また、長期間ベッドの上で安静を保っていたために、著しい筋力低下や見当識障害が発生することもあります。



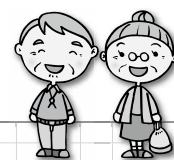
• 外科的療法

手術によって骨を移植したり、金属製のねじや棒で骨を固定します。手術の際は、通常、入院が必要となり、リハビリも必要になります。



相談室より

介護保険とは？



介護保険は、寝たきりや認知症など介護が必要になった高齢者に対して、出来る限り住み慣れた地域で暮らせるように、高齢者の介護を社会全体で支える制度です。みんなで保険料を出し合い、介護が必要になったときは、心身の状態に応じた介護サービスを、費用の1割負担で受けられます。

【加入する人】

40歳以上の方が加入者(被保険者)となります。

【介護サービスを利用できる人】

被保険者は年齢で2つに分かれます。65歳以上は「第1号被保険者」。40～65歳未満は「第2号被保険者」です。

【65歳以上の人(第1号被保険者)】

寝たきりや認知症などで介護が必要になった人や日常生活に支援が必要になった人で市から「認定」を受けた人。介護が必要となった原因は問いません。

★利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。



南東北ロイヤルライフ館

生活相談員:横田(よこた)・安藤(あんどう)

TEL:024-968-1017(直通)

024-968-1010(代表)

【40～65歳未満の人(第2号被保険者)】

初老期認知症、脳血管疾患などが老化が原因とされる病気(特定疾病)で介護が必要になり、市から「認定」を受けた人。交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。

「特定疾病」とは

- ・ガン末期
- ・関節リウマチ
- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・後縦靭帯骨化症
- ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症
- ・多系統萎縮症
- ・脊髄小脳変性症
- ・脊柱管狭窄症
- ・早老症
- ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ・脳血管疾患
- ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- ・閉塞性動脈硬化症

ワンポイント
リハビリ嚥下障害って
なんだろう？

食べることは生活の大きな楽しみの一つです。何らかの病気やケガで嚥下障害を生じると、おいしく食べれない・むせて苦しいなどの問題が起こります。今回は嚥下障害について簡単に説明します。



嚥下障害とは？

食べ物や飲み物などを飲み込むと、口からのどを通して食道、胃へと送られます。これを嚥下(えんげ)といいます。ものを飲み込む時は、気道の入り口である喉頭蓋(こうとうがい)などが閉じて、飲食物は食道へ送られます。しかし、この動きがうまくいかないと、飲食物が誤って気道に入ります。これを誤嚥といい、飲み込む過程のどこかに異常が生じてうまく飲み込めなくなった状態を嚥下障害と呼びます。嚥下障害があると、唾液や飲食物が肺に入ってしまうことで起こる誤嚥性肺炎や、窒息を起こす原因になります。また、食事や水分をあまりとれなくなり低栄養や脱水を起こしたり、食べる楽しみを喪失してしまうといったことが起こります。

嚥下障害の原因は？

嚥下障害は、加齢に伴う嚥下機能の低下に、何らかの病気が重なることで起こります。最も多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患で、ほかにパーキンソン病や認知症が原因となることもあります。また、歯が抜けていたり入れ歯が合わなかったりなど歯の問題から嚥下障害が起こることもあります。

通常は気道に飲食物が入ると、それらを外に出そうとする反応が起こってむせてくれますが、嚥下障害のある人では、誤嚥してもむせないことがまれではありません。むせない誤嚥に気付くためには、「元気がない」「たんが増えてきた」「熱が出やすい」といった症状を見逃さないことが大切です。

参考:NHKきょうの健康 えん下障害 徹底対策 「安全に食べるためのポイント」

次回は「誤嚥を防ぐポイント」について紹介します。

総合南東北福祉センター 理学療法士

お知らせ

平成26年度
“総合南東北福祉センター八山田(仮称)”
 八山田に総合福祉施設が秋頃オープンします。



完成予定図

今回は【特別養護老人ホーム】についてご紹介致します。

特別養護老人ホームとは介護保険で要介護認定を受けた方が利用できる入所施設です。心身の障害のため介護が必要な方への食事、排せつ、入浴などの日常生活の介助が受けられます。八山田の新規施設では、全室個室で、10名一単位のユニット型で、より身近なケアとその人らしい生活ができる施設にしていきたいと考えております。

定員 ●長期入所 …60名
 ●短期入所 …10名

オープニングスタッフ大募集

施設就職説明会、職員採用試験を毎月行っております。

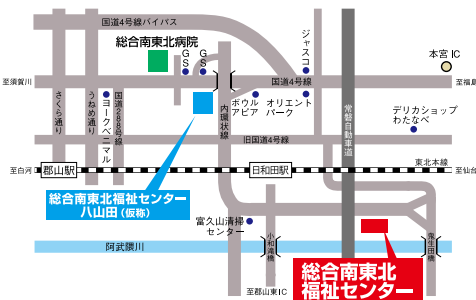
お問い合わせは

社会福祉法人 南東北福祉事業団
 南東北福祉センター八山田(仮称) 開設準備室
 TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323
 郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

日和田見聞録 2014年1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: welfare@mt.strins.or.jp

■印刷/石井電算印刷株式会社



元気レシピ 生活習慣病予防レシピ

えびとにらの中華炒め



効用

- ・エビには**タウリン**が多く含まれ、**コレステロール**の影響を緩和する働きがあります。
- ・タウリンは**高血圧**が原因となる**血管障害**を予防するほか、**肝機能を高め**、**解毒作用を強化**したり、**コレステロール**が原因の**胆石の予防**に働きかけます。
- ・にらの独特の匂い**硫化アリル**は消化分泌を促し、**内臓の働きを活発**にする働きがあります。

材料

(2人分)

- | | | | |
|--------|--------|----------|------|
| えび 小 | 10尾 | オイスターソース | |
| にら | 1/2束 | | 大さじ3 |
| もやし | 1/2パック | 塩 | 少々 |
| ゆでたけのこ | 50g | こしょう | 少々 |
| 黒キクラゲ | 50g | ゴマ油 | 大さじ1 |

えびの選び方

頭の付け根がしっかりしていて、身が太っていて全体に透明感があれば新鮮!!

作り方

- ①えびは背わたを取る
- ②にらは2~3センチに切る
- ③ゆで筍も3センチ幅で千切りにする
- ④黒キクラゲはもどして水洗いし一口大に切る
- ⑤フライパンにごま油を入れる
- ⑥たけのこ、キクラゲ、えびに火を加え、えびの色が赤くなるまで炒める
- ⑦オイスターソースで味を付ける
- ⑧にらを加え、さっと火を通し塩こしょうで味を調える
- ⑨出来上がり

えび天からの調理の仕方

背わたを落として尾を切り、水分をしごき出すと油がはねません。
 ※冷凍えびの場合解凍は水に浸すとおいがとれます。



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベントインクを使用しています。