

日和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

8 2013
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
- 日中一時支援事業所 さくらんぼ

—すべては利用者さんのために—



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

「暑い夏をのりきろう！」
納涼祭
南東北ロイヤルライフ館

特別擁護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

納涼祭

平成25年7月5日(金)、ロイヤルライフ館では納涼祭を開きました。11時30分より、普段の食事とは異なり各ホールにオードブルを運び、利用者さんに「バイキング」を楽しんでもらいました。メニューはやきそば、じゃがバター、やきとり、かき氷です。かき氷はイチゴ、メロン、練乳、あずきの4



種で、利用者さんはどれもおいしそうで大迷いの様子。職員が注文を受け、機械で氷を削って提供しました。普段は冷たいものを食べない利用者さんも「かき氷なら食べてみるかな」とおいしそうに食べていました。飲み物で、ラムネを用意したところ、「なつかしいね」と笑顔でおいしそうに飲んでいました。自分が食べたいものを選んで食べる事ができ、利用者さんに喜んでいただけました。楽しい1日になったようです。



通所事業所

南東北さくら館

扇子作り

通所事業所南東北さくら館では、平成25年7月8日(月)から7月13日(土)まで、「暑い夏を涼しく過ごそう!」ということで「扇子作り」を行いました。この扇子作りですが、実はシリーズ物です。昨年も「うちわ作り」を行行い好評でしたので、今回はその第二弾です!

うちわ作りでは、厚紙を丸く切った物を使用しましたが、今回の扇子作りでは習字紙を使ってい



ます。習字紙をジャバラ状に折り、好きな模様に取り抜いたり、絵具で描いたりします。竹串をジャバラの間に入れ、固定します。最後に厚紙で持ち手の部分を作れば完成です。習字紙なので一見弱々しく見えますが、扇いでみるとしつかり風が送られてきます!扇子ということでゴージャス感も出ているように思えます。

今年も猛暑ということ、この扇子が大活躍することには言うまでもありません。皆爽やかに夏を乗り切ることが出来そうです!



迷えるラーメンの旅

通所事業所南東北さくら館では、平成25年7月22日(月)から7月27日(土)まで、大人気行事のグルメツアーシリーズ「ラーメン」が決行されました！

グルメツアー「ラーメン」では、利用者の皆さんに豚骨系スープのお店と海鮮系スープのお店の二種類から、好きな方を選んでもらいます。「どちらにしよう！」「さっぱり海鮮もいいけど、こってり豚骨も捨てがたい…」と迷いながらも楽しんで選ぶ姿が見られました。

迷いに迷って決めたお店で、い



ざ実食！
豚骨・海鮮
どちらも
絶妙な味
わいに一同
大満足！
最後の
スープ一滴
まで堪能
することができました！
来年もグルメツアー「ラーメン」を予定していますが、「来年は別な方に行ってみよう！」と早くも決定の声が聞かれます！迷えるラーメンの旅、来年はどんな旅になるか楽しみですよ！

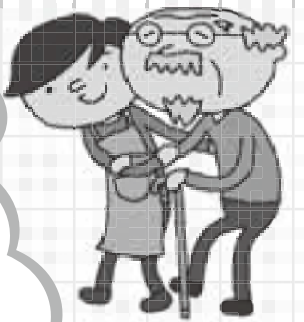
ヘルプステーション だより



日差しも段々と強くなり、暑い日が続いています。皆さん、体調を崩されてはいないでしょうか。今回、ヘルプステーションでは7月の勉強会で調理実習を行いました。内容は「煮物を短時間で作るためのポイント」と称して、食材の選び方や切り方、火の通し方などを学びました。普段、やっていることでも今回の実習を通して再確認する事ができました。今回学んだ内容を少しご紹介したいと思います。

☆食材の選び方☆

短時間調理に向くもの⇒素材から味を出してきて素材そのものが「ダシ」となってくれるもの。例えば、手羽先や豚スペアリブ、イカなどがお勧めですが、手軽なものとしては豚バラスライスや鶏肉でも大丈夫。ダシを出してくれる食材とダシを吸う野菜(大根、じゃがいも、レンコン)を一緒に煮ると良いとベスト!!

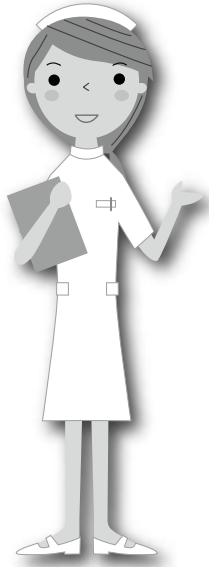


☆火の通し方☆

煮る前に炒める⇒火の通りにくい根菜類は水から煮る時と炒めてから煮る時では火が通るまでの時間が違う。焼き色が付くくらいに炒めてから煮ると良い。煮物は「コトコト煮込む」と思われがちですが、野菜に火が通れば一気に強火で煮詰めることが大事。そのためにも火のあたる表面積が広いフライパンで作るのがオススメ!!



このように、調理をする際のポイントなどを聞きながら、実際に調理なども行いました。普段行っていることでも、改めて学ぶことで再確認をする事ができました。今後もより良いサービス提供に向けて取り組んでいきたいと思ひます。



看護部から

ピロリ菌について

・ピロリ菌って何ですか？

- ピロリ菌は胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌です。
- 一方の端に鞭毛(べんもう)と呼ばれる毛が4~8本付いていて、活発に運動することができます。
- さまざまな研究から、ピロリ菌が胃炎や胃潰瘍などの胃の病気に深くかかわっていることが明らかにされてきています。

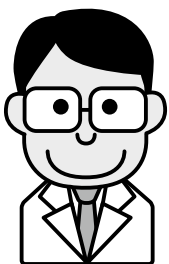
・どうして胃の中で生きていけるのか

- 胃には強い酸(胃酸)があるため、通常の菌は生息できません。
- ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素をもっています。
- この酵素は胃の中の尿素を分解してアンモニアを作り、ピロリ菌の周辺をアルカリ性の環境にすることができるので、胃酸を中和することによって身を守っているのです。



・ピロリ菌に感染する原因について

- 感染経路はまだはっきりと分かっていませんが、口を介した感染(経口感染)が大部分であろうと考えられています。
- ピロリ菌の感染率は、乳幼児期の衛生環境と関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率となっています。



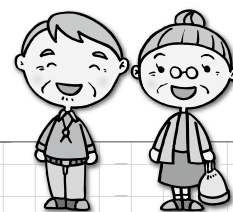
・除菌療法について

- ピロリ菌の除菌療法とは、1種類の「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」の合計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。
- すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから、ピロリ菌が除菌できたかどうか、もう一度検査する必要があります。

相談室より

ケアハウスについて

～申込みから入居まで～



今回はケアハウス南東北ライフケア館の入居までの流れを説明します。

【①入居申込書類の提出】

- ・入居申込書
- ・収入申込書
- ・年金証書のコピー
- ・前年1/1～12/31までに年金が振り込まれていた金融機関通帳のコピー
- ・源泉徴収票
- ・所得金額証明書
- ・社会保険料、医療費の領収書
などが必要です。

【②入居面談】

ご本人様と保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子を教えてください。また、お体の様子として、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎを確認させていただきます。

【③入居判定会】

ケアハウスでのお一人での生活が可能かどうか相談し、申込を受けするか否かを決めます。

【④空室待ち】

申込受理となっても、空室がない場合は「待機者」として入居の順番をお待ち頂くこととなります。待機期間が長かった場合は再度来所して頂き、ご本人様の様子にお変わりがないか確認させていただきます。



<お問い合わせはこちらまで> ケアハウス 南東北ライフケア館 杉山(すぎやま) 滝田(たきた) 高田(たかた)
TEL: 024-968-1018(直通)

ワンポイント リハビリ

腰痛を緩和・予防しよう! ③

前回に引き続き、「腰痛を緩和・予防しよう」ということで、今回も自分でできる体操として「筋トレ」を紹介します。

1. 腹筋を強化する筋トレ

あおむけに寝て、両ひざを軽く立てます。息を吐きながら、おへそを見るように上体をゆっくり起こします。5秒間静止してからゆっくりと上体を下ろします。

●**体操の効果**…腰まわりが不安定だと痛みが出やすいので、腰まわりの筋肉を強くすることで、腰を安定的に支えられるようにします。



2. 背筋を強化する筋トレ

うつ伏せになり、おなかの下にタオルなどを畳んで入れます。あごを引き、息を吐きながらゆっくりと上体を持ち上げます。5秒間静止して、ゆっくりと下ろします。

●**体操の効果**…腹筋だけでなく背筋も鍛えることで、バランスよく腰を支えられるようにします。

●**回数を目安として**…年齢や体力によって目安は変わってきますが、高齢の方は10回、若い方は30～50回、1日2～3セットが目安です。最初は回数にとらわれずに少ない回数でも構いません。痛みが強い場合は無理に行わないようにしてください。



次回は筋トレと日常生活での注意点を紹介します! 総合南東北福祉センター 理学療法士

