

日和田 見聞録

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
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
南東北日和田居宅介護支援事業所
日和田・西田地域包括支援センター(郡山市委託事業)

2010.12

すべては
利用者さんのために



ホームページ
随時更新中!

おいしく作りましょうね!
(南東北ロイヤルライフ館)

通所事業所南東北さくら館

グルメツアー

〜ワールドビュッフェ〜

10月18日(月)、19日(火)、28日(木)、29日(金)、30日(土)に、グルメツアーでワールドビュッフェへ行きました!

グルメツアー実現まで様々な出来事がありました。10月はバイキングのお店、11月は和食店、3月は寿司店の中から1つ、行きたい場所を選んでもらいました。利用者の皆さんは「こっちなしようかな



「ここにしよう!」と、とても悩んで行き先を決めました。

グルメツアー当日。期待に胸を膨らませ、いざ出発!!利用者さんの表情にも自然と笑みがこぼれます。ビュッフェに到着し、それぞれ好きな物をとり、皆で「いただきます!!」

中には「どれから食べよう」と迷っている人もいました。最後に、お店の前で記念撮影!とびきりの笑顔の写真を撮る事が出来ました。

11月はグルメツアー第2弾!今回は和食です。何処に行くのか、当日の天気は...!今からとても気になりますね!!

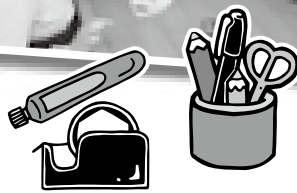
創作活動

〜オリジナル

カード作り〜

10月4日(月)から10月9日(土)まで、「創作活動」でオリジナルカード作りを行いました。

「オリジナル」と言うだけあって、今回の創作は工夫を凝らしたのになりました。カエルやキツネの口が開き、メッセージを書く事が出来るのです!!どんなメッセージが書かれているの



かは受け取った人にしかわかりません!また、作った人もメッセージを読んでもらうまで緊張します。

作り方は簡単!動物の形に切った画用紙を2枚重ね、口の部分を残してのりを貼るだけです。そして、メッセージを書く画用紙を貼り、動物の顔を書いて完成!出来あがったカードはそれぞれの個性が光る物になり

ました!カードを送った人も貰った人も心が温まる創作となりました。

11月も創作活動を行います!何を作るのか考えるだけでワクワクしますね!

ロイヤルライフ館

クツキンング

クラブ

〜カボチャのいとこ煮〜

今月のクツキンングクラブは、カボチャのいとこ煮を作りました。

生のカボチャを切る所から始めました。固いので、「なかなか切れないわね」と苦戦していましたが、職員も手伝って、ど



うにか小さく切る事ができました。

切り終わった物を蒸し器に入れて、ゆで上がるまで少し一休み。匂いがしてくると「いい匂いだね」と待ち遠しい様子でした。茹で上がったカボチャはつぶしてあんこと和えました。

出来上がったといこ煮は、お昼ご飯のおかずとしてみんなで食べました。「甘くておいしいね」と話したり、「もっと食べたいなあ」とリクエストする人もいました。利用者さん同士楽しく過ごせたクッキングクラブでした。

10月の買い物ツアーは、ジャスコに行ってきました。参加者は洋服や雑貨、おいしい物を食べたいと希望する利用者さんが行きました。

買い物ツアー

洋服を買いにいった利用者さんは「似合うかな」といろいろな洋服を自分の体に合わせながら選んでいました。お昼ごはんは、施設では味わえないラーメンを食べ「おいしい」と笑顔を見せながら夢中で食べていました。



秋晴れの中、ドライブをしながら買い物と食事をして良い1日になったと思います。これからも利用者さんに楽しんでもらえる行事を行っていきたくと考えています。



ヘルパーステーション だより



10・11月にかけて日和田ホームヘルパーステーションに2名の新しい仲間が加わりましたのでご紹介します！今後も元気に頑張っていきたいと思いますので、皆様ご指導宜しくお願い致します！

- ①出身地 ②趣味 ③ヘルパーステーションに来る前は？ ④今後の抱負



小堤 知子
(所属長)

- ①郡山市
②バドミントン
③南東北ロイヤルライフ館
④早く仕事を覚えることです！



溝井 成美
(派遣社員)

- ①平田村
②お料理
③ヘルパー経験3年あります。
④一日も早く皆様に顔と名前を覚えてもらい、より良いサービスができるよう頑張っていきたいと思います！

はく ない しょう 白内障

加齢による老人が大多数を占める

白内障とは、カメラのレンズに当たる水晶体を構成しているタンパク質が変化して、濁りを生じる疾患をいいます。

原因はさまざま考えられますが、加齢による老人性白内障が大多数を占める病気です。

白内障の症状

- **眼精疲労**→疲れ目がひどい。
- **霧視羞明**→視界が霧の中に入ったようになり、チカチカと眩しさが気になる。
- **視力の低下**→メガネを代えてもよくならない。
- **昼盲**→混濁部分が瞳孔の中心部にあったと、明るいところでは瞳孔が収縮して光の量が少なくなり、視力が低下する。
- **飛蚊症**→視野の中で、小さな虫が飛んでいるように見える。
- **単眼複視**→物が二重、三重に見える。

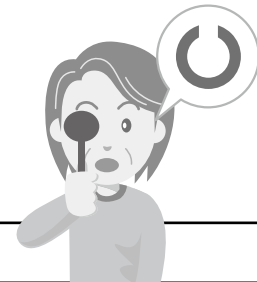
看護部 から



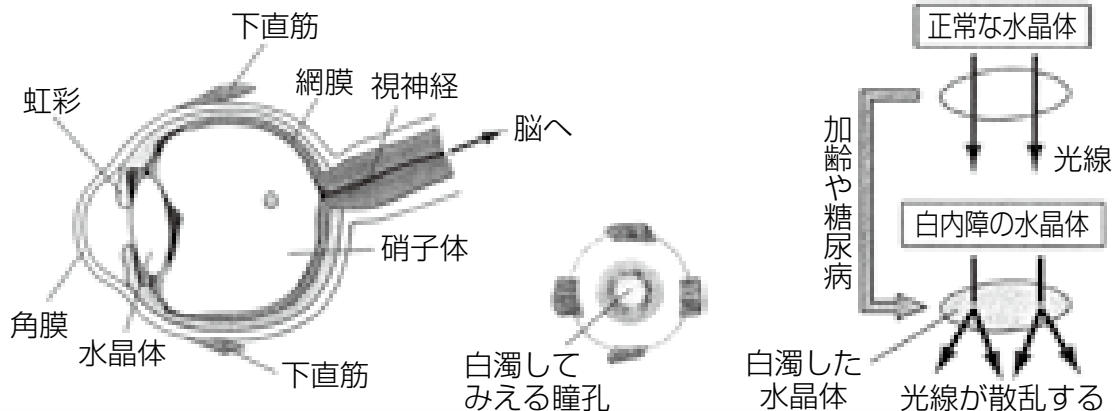
白内障を放置しておくと、明暗の区別はできても、ほとんど物が識別できない状態まで進行します。

なお、白内障には、糖尿病が原因の「糖尿病性白内障」や、アトピー性皮膚炎が原因で生じるものもあります。

治療は、基本的には手術を行います。これは、混濁した水晶体を取り出し、人工の眼内レンズを挿入するものです。現在では、手術法が進歩し、短時間に小切開で確実に治療できるようになっています。



眼球の構造と白内障の水晶体



相談室より

南東北さくら館のショートステイについて②



11月号に続き、料金について詳しくお話します。

短期入所サービス利用料金（1日あたり）

サービス利用料金から、介護給付費等の給付額（全体額の9割）を除いた金額（全体額の1割＝利用者負担）と食費・高熱水費の合計金額を利用者にお支払いいただきます。（別途、個別減免等の負担軽減措置がございます。）

①ご契約者の障害程度区分とサービス利用料金	区分6 8,900円	区分5 7,570円	区分4 6,240円	区分3 5,620円	区分1,2 4,900円
②うち、介護給付費が給付される金額	8,010円	6,813円	5,616円	5,058円	4,410円
③うちサービス利用に係る自己負担（定率負担）（①－②）	890円	757円	624円	562円	490円
④食事に係る自己負担額	1,600円				
⑤高熱水費に係る自己負担額	320円				
⑥ご負担額合計(1日あたり) (③+④+⑤)	2,810円	2,677円	2,544円	2,482円	2,410円

お問い合わせは
こちらまで

障がい者支援施設 南東北さくら館

生活相談員：後藤 かのる・会川 由美 / ☎：024-968-1017
(生活相談員直通)

ワンポイントサービス

～高次脳機能障害について～

いくつかの種類と関わり方について②

今回は、「注意障害」と呼ばれる高次脳機能障害についての説明と、援助する際のポイントをご紹介します。

注意機能には『配分性（複数の事に気配りができる）』『持続性（注意集中を持続できる）』『転換性（必要に応じて注意の向きを変える事ができる）』『選択性（必要な情報を見極めることができる）』の4つの要素があり、これらの機能が障害されると、次のような症状が多く見られます。

- ①ボーッとしている ②呼びかけに対する反応が遅い ③いつも注意散漫である ④物事に集中できない
⑤あらゆる妨害によって気が散りやすい ⑥言われていることに興味を示さない、関心がないように見える
⑦話について行けない ⑧課題を終わらせるのにすごく時間がかかる

対応として、

①一度に多くの作業をせずに、一つ一つ行う

集中するためには、一度に多くの作業をせず、一つ一つ行います。また、徐々に一度にこなせる作業を増やすこと、取り組むことのできる作業時間をふやしていくことも段階的に取り組みます。作業数や集中する時間を少しずつ延ばしていくトレーニングに本人の興味のあることや、簡単な作業から提供していくことで、本人のストレスを押さえながら取り組むことができます。

②活動する際の環境を整える

静かで整理整頓した場所で行い、注意事項は紙に書くなど、目につくようにしておきます。

③注意の代償手段を利用する

部屋の入口や生活の動線に目印をつけ、注意を向けやすくします。作業の手順を段階的に示した手順表を利用するなど、一人ではできない事も周囲の環境（人的・物的を含む）を整えることで、過ごしやすく、また一人でもできることも増やすことができます。そのために障害を理解し、本人の援助をしていくことが必要です。

(総合南東北福祉センター 作業療法士 渡部 祐介)

えいようかんり から

お酒を上手に 飲みましょう

今年もあとわずかとなり、年末年始にお酒を飲む機会が多くなります。楽しいからと言って過剰な飲酒はメタボのもとです。

メタボ診断の基準にある「中性脂肪」は甘い物や脂っこい食事だけでなく過剰な飲酒でも増えてしまいます。それはなぜでしょう…。

- ①お酒の原料である米や麦に含まれる糖質は、**中性脂肪の材料**になります。
- ②大量のアルコールは、肝臓での**中性脂肪の合成**を促進させます。
- ③お酒のおつまみは脂肪の多いものが多く、**中性脂肪の増加**につながります。

日頃からお酒は、日本酒1合程度を目安とし、おつまみは脂肪の少ないものを選びましょう。

元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

納豆のいなり焼き

効能

大豆には“畑の肉”と呼ばれるほど**タンパク質**を豊富に含む食品です。コレステロールを多く含む肉類に対し、大豆タンパク質は血液中の**コレステロール**を低下させる働きが認められます。良質の**不飽和脂肪酸**を含み、**動脈効果予防**や**肥満をコントロール**する食品があります。



★材料(2人分)★

- | | | |
|-------------|-------------|-----|
| 油揚げ……………3枚 | しょうゆ……………少々 | } A |
| 納豆……………2パック | みそ……………小さじ1 | |
| ネギ……………1.4本 | ごま油……………少々 | |
| 大葉……………3枚 | | |

★作り方★

- ①油揚げは半分に切って湯通しし、袋状に開く。ネギは小口切りにする。
- ②納豆ネギ・大葉とAの調味量を混ぜ合わせる。
- ③油揚げに②をはさむ。
- ④フライパンにごま油を熱し、しょうゆを表面に塗った③を香ばしく焼き上げる。
- ⑤盛り付けて出来上がり。

日和田見聞録

2010年12月号 / 2010年12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



ひとくちME ~とうふ製品のいろいろ~

- 🌸 油揚げ：とうふを薄く切って油で揚げたもの
- ♥ 厚揚げ：とうふをそのまま揚げたもの
- ♣ がんもどき：とうふを楕円形や球形にして揚げたもの

いずれも油で揚げるため、とうふよりこくがあります。手軽に調理ができますのでぜひ、色々な料理に使ってみてください。