

日和田 見聞録

すべては
利用者さんのために

特集

総合南東北福祉センターまつり
写真掲載

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)

2010.9



外出は気分がいいね！
(南東北ライフケア館)

ホームページ
随時更新中!

日和田デイサービスセンター

クッキング!

7月13日に、利用者さんと一緒にデイサービスで採れた「きゅうり」と「なす」を使って漬物を作りました。

なれた手つきできゅうりを切ってもらい、あつという間にポウルいっぱいになりました。ポウルいっぱいのきゅうりとなすを塩もみしてもらい、その日の昼食と一緒に食べました。漬物を食べた利用者さんは「いやー、お



いしいねえ」「いい味だない」などと話していました。

夏になり、夏野菜がたくさん採れるので、これから色々な夏野菜を使った料理を作るのが楽しみです。

夏の涼しげな

ひととき

7月21・22日の2日間に夏祭りを行い、そうめん、かき氷、ゲームを楽しみました。

暑い日の冷たい食べ物とはとて



も美味しく、利用者さん達に喜ばれました。そうめんはおかわりをして

いる利用者さんもいて、とても好評でした。



参加された利用者さんは、「いやー、ひゃつこくてうまい」「さっぱりしてておいしい」などと笑顔で話していました。

職員も一緒になって楽しめた夏祭りになりました。また来年も楽しめる夏祭りになりたいです。

障がい者
支援施設 南東北さくら館

ビアガーデン

開催

7月25日に、交流ホールでビアガーデンを行いました。焼きそばや焼き鳥、枝豆などビアガーデンらしい料理を、お酒やジュースを飲みながら食べました。

また、さくら館の畑でとれたジャガイモを、蒸してバターをつけて出しました。利用者さん



は、「これも畑でとれたの？すごいねえ」と言いながら、おいしそうに食べていました。

食事が一段落してから、新入職員による余興を行いました。ピンクレディーの「UFO」を踊ったり、オヨ



ネーゾの「麦畑」を歌いました。また、利用者さんによる余興もあり、「ひこうきぐも」というユニット名でドレミの歌や、鉄腕アトムの演奏・合唱を行いました。

利用者さんは、一緒に口ずさんだり歌ったりして、とても楽しいひと時を過ごしました。

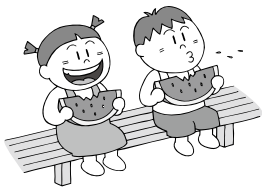
すいか収穫!! すいか割り!!

8月2日にすいかの収穫を行いました。大きなすいかが数個とれ、利用者さんは「すーい。大きい!!」と驚いた様子でした。



この日は天気が良かったため、山茶花ダイルームの中庭ですいか割りを行うことにしました。大きなすいかなので、すいかを割る利用者さんは「ちゃんと当たるかな? 割れるかな?」と不安な様子でしたが、周りのいた利用者さん、職員の「頑張れ!!」という声援に励んで、棒をすいかに当てることができました。1回で割ることはできませんでした。何回か当てることで割ることが出来ました。

割ったすいかは利用者さんでおいしく食べ、夏を思いっきり楽しむことが出来ました。



南東北ライフケア館

グルメツアーに行きました

7月12日(月)に、グルメツアーが行われました。今回は郡山市の西の内にある料理店で、お刺身定食やポークステーキ定食を食べてきました。新鮮なお魚は抜群に美味しく、皆さん「おいしい!」と話していました。

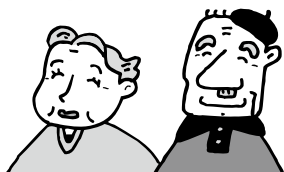
店内は和を基調としており、

落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しむことができました。いつもとは違う場所での食事でしたが、ゆったりとくつろぐことができ、皆さん大満足でした。

食後には、コーヒーとデザートがテーブルに並びました。どちらもとても美味しく、皆さんお腹いっぱいだと話していましたが、ペロっと食べてしまいました。



した。全ての食事が終わると「万岁!」と手を挙げる利用者さんもあり、たくさん笑い声と笑顔がありました。



食事の後は、「ザ・モール郡山」でお買い物を楽しみました。店内が広くいろいろなものがあるため、何を買いおかなあと悩み、利用者さん同士で一緒に品物を選んで

いる姿もありました。

美味しい食事と楽しい買物で、お腹も心も大満足。いつもとは少し違う一日を利用者さん同士一緒に過ごし、親睦を深める事ができました。



コレステロールについて

9月に入り、朝晩だいぶ涼しくなってきましたね。まだまだ昼間の日差しは強くて夏の名残がありますが、山々には少しずつ秋の花々が見られるようになり、町を歩きかう人の服装も深い色合いのものが多くなり、日に日に秋を感じます。

秋は食欲の秋とも言われます。食べ物が美味しいことはいいことなのですが、つつい食べ過ぎで…なんてことはありませんか？そうすると、血液検査で、「コレステロールが高いよ」と先生から注意され頭を悩ます方もいるのでは…。

今回は、コレステロールの気になる方への改善策をお話します。

コレステロールの異常としてもっとも重要なのは、**LDL（悪玉）コレステロールの増加**と**HDL（善玉）コレステロールの減少**です。これらの異常から動脈硬化が起こり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの原因となります。コレステロールを調節するために次の事を守りましょう。

①食べ過ぎは禁物

- 食べ過ぎや肥満は、LDLや中性脂肪を増加させ、HDLを減少させる。

②動物性脂肪は控えめに

- 動物性脂肪は体内にコレステロールを増やす性質があります。動物性1に対し植物性・魚の脂を2の割合で摂りましょう。

③コレステロールの多い食品は控えめに

④甘い物はほどほどに

- 糖분을摂りすぎると、中性脂肪が増えてHDLが低下する。

⑤食物繊維を沢山摂りましょう

- 食物繊維には、腸管からのコレステロールの排泄を促す働きがあります。

⑥ビタミンを沢山摂りましょう

⑦食事は良く噛んでゆっくり食べる

- 噛む事によって自律神経が高まり食後の消費エネルギーも高まると言われます。

看護部

から



⑧アルコールはほどほどに

- ビールは500ml 1本、焼酎ならコップ1杯程度が良いとされています。

⑨タバコはやめましょう

⑩適度な運動をしましょう

- 適度な運動は、中性脂肪を減らし、HDLを増やす効果があります。

★食品選びのポイント★

◆積極的に摂った方がよい食品

- 野菜…にんじん、ごぼう、切干大根、ほうれん草、ブロッコリー
- 海藻…ひじき、わかめ、昆布
- 豆類…大豆、豆腐、小豆、そら豆
- きのこと類…しいたけ、しめじ、まいたけ

◆控えめに摂った方がよい食品

- (コレステロールを多く含む食品。数値は100g中値)
- レバー…310～370mg
 - たらこ…350mg
 - いくら…480mg
 - ししゃも…230mg
 - 卵黄…210mg
 - 動物性脂肪食品 (バター、生クリーム、ラード)
 - 肉の脂身等…コレステロール摂取量は1日300mgを超えないように

◆普通に摂ることが出来る食品

- 魚に含まれる脂…さば・いわし・かれい・あじ・さんま・まぐろ・魚は缶詰でもよい
- 植物性脂肪…サラダ油・コーン油・オリーブ油・マーガリン等

★血液検査の正常値★

- 総コレステロール…130～219mg/dL
- HDLコレステロール…男40～79mg/dL
女40～90mg/dL
- LDLコレステロール…140～160mg/dL
- 中性脂肪…30～149mg/dL



相談室より

ケアハウスについて②



8月号でお伝えしました、「ケアハウスについて」に引き続き、今回はケアハウス南東北ライフケア館の特徴についてご説明致します。

★**買物や受診について**＝受診については、当館～南東北クリニックまで日曜祭日を除き、毎日1日1往復送迎致します。買物に関しては、当館～ジャスコまでを毎週1日1往復送迎致します。その他に、当館に移動売店やパン屋が来所し、買物を楽しむ事ができます。

★**外出や外泊・内泊について**＝それぞれ届出を出していただきますが、期間等については特に制限はしておりません。お仕事に出かけることも可能です。ご家族やご友人の内泊も可能で、希望により、ゲストルームや寝具の貸し出し、お食事の提供も行っております。（有料サービスになります。）

★**行事について**＝映画鑑賞会やカラオケ大会、創作活動など施設内で行われる行事の他、日帰り温泉ツアー、紅葉ツアー、グルメツアーなど外出行事も行っております。また、福祉センター全体の合同イベント（夏祭り・文化祭等）も実施しておりますので、他施設の利用者さんとの交流も可能です。

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

TEL：024-968-1018（直通）

担当：横田（よこた）・小高（こたか）・杉山（すぎやま）

ワンポイントリハビリ

転ばぬ先の環境設定

ちょっとした段差やちょっと急いだけで転びそうになることはありませんか？「住み慣れた家の中で転びそうになる、しかも決まって転びそうになる場所がある」なんて言う方には、一度家の環境を考える事をオススメします。

『バリアフリー』という言葉を目にする人もいるでしょう。自分の過ごす環境から“バリア＝障害となるものをなくす”ことを意味します。ここで考えていただきたいのは、「転びそうになるから段差を無くそう」となる前に「もし段差に気が付いて注意しながら移動できれば…」ということです。ちょっとした段差や階段を使うことは、生活の中で出来るリハビリです。もし「段差に気が付けば大丈夫！」という場合は、気が付きやすい工夫をしましょう。いくつか例をあげてご紹介します。

- 段差に目立つテープ、例えば蛍光テープなどをはっておく
- 階段や段差の昇降がしやすいように手すりをつける
- 人の動きを感知し足元のライトがつくようにする（夜間、転びやすい人向け）
- 近くの壁に「段差注意」とはっておく



などです。段差を無くしてしまえばいいのですが、樂をしすぎると体力や筋力の衰えを早めます。運動週間を持つこともいいですが、なかなか運動は厳しいという方には、こういったちょっとした工夫で「体を使う」機会を作りましょう。

転びそうになる・転んでしまうことが多くなるのは、何か体の不具合のサインです。かかりつけの医療機関や住んでいる地域の包括支援センターへ相談し、適切な対応に努めましょう。

転んで大きなケガにつながる前に！転ばぬ先の対応です！！

理学療法士 高橋 清香

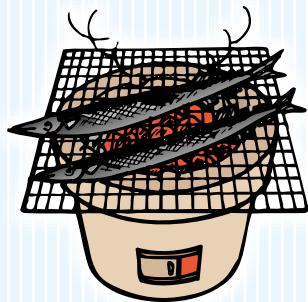
えいようかんり

から

秋の魚 ～サンマ・サバ～

秋になると、脂がのって旨みが増すサンマ・サバは、塩焼きがおいしいです。

この時期は、血栓や動脈硬化を防ぐEPAやDHAという脂肪をたくさん摂ることができます。この脂肪には、良質なたんぱく質や、たんぱく質合成を助けたり貧血予防に効果的なビタミンB12、脂質の酸化を防ぎ血液の循環を改善するビタミンEなども多く含まれています。



元気レシピ

腰・肩・膝を
みっちりさせる料理

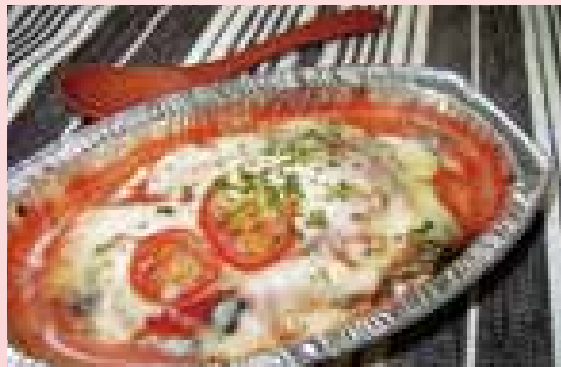
さんまのグラタン

効能

さんまのたんぱく質は非常に良質で、牛肉に匹敵するほどの栄養を持っています。

たんぱく質は不足すると、疲れやすくなります。

さんまにはDHAという脂が多く含まれています。これは脳を活性化し、高齢者なら認知症に、子供には学習能力や記憶能力の向上に役立つといわれています。



★材料(4人分)★

- | | | |
|--------------------|------------------|-----|
| さんま(3枚おろし).....4尾分 | にんにく.....1/2片 | } A |
| 小麦粉.....大さじ2 | トマトホール缶.....300g | |
| バター.....20g | ケチャップ.....大さじ4 | |
| ピザ用チーズ.....90g | ウスターソース.....小さじ2 | |
| ドライパセリ.....小さじ1/2 | | |
| ミニトマト.....1個 | | |

★作り方★

- * 準備：耐熱容器にバターを薄く塗り、オーブンを250℃で10～12分予熱しておく。
- ①さんまの水分をキッチンペーパーでふきとり、塩こしょうを振り小麦粉でからめ、フライパンに残りのバターを入れ、さんまの両面に焼き色がつく程度に焼く。
 - ②フライパンにA(にんにくはスライス)、塩こしょう少々をいれ、炒め合わせる。
 - ③耐熱容器に②を少量広げて①を並べ、残りの②のをのせてピザ用チーズをかけ、薄くスライスしたミニトマトを並べ、オーブンに入れる。
 - ④表面に美味しそうな焼き色が付いたら、ドライパセリを振りかけできあがり!! お好みでタバスコをかけてください。

さんまの活用豆知識

さんまは「秋刀魚」と書くように、刀のようにすらっとした姿をしていて、目がきれい、身がかたく張りがあり、背中が青々と冴えていて、尾まで太っているものが新鮮です。とくに口先と尾が黄色くなっているものは脂ののりがよいものです。

さんまの一番ポピュラーな食べ方は塩焼きです。脂の中に薬効成分が含まれているので、遠火の強火で手早く焼きましょう。

日和田見聞録

2010年9月号 / 2010年9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

