

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
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

2011.3

すべては
利用者さんのために



この度の東北地方太平洋沖地震では、広域にわたり甚大な被害が及んでおり、被災された方々におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

当施設といたしましては、幸い利用者様・職員ともに怪我などはありませんでした。

また、設備については一部破損等が見られ今後修繕が必要な箇所がある状況ですが、各施設のサービス提供は通常通り再開しております。

皆様におかれましても、一日も早く平穏な生活にもどられることを心からお祈り申し上げます。

社会福祉法人 南東北福祉事業団
理事長 渡邊 一夫

笑顔いっぱい！幸せいっぱい！
(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

デイサービスで

無病息災

1月14・15日の2日間、新年会を行いました。利用者さんと抹茶をたててもらい、ねりきりと一緒に食べてもらいました。ねりきりは今年の干支のうさぎの形



をしていて、利用者さんからは「かわいくて食べるのがもったいないなあ」「かわいいからおめさん食わっせ」と職員に勧められる姿も見られました。そんな中、デイサービスに思わぬ訪問者が現れました。獅子舞いがやってきたのです。獅子舞いは利用者さんの無病息災を願いながら1人1人の頭を挟んでいきました。昔を思い出している利用者さんもいて「懐かしいなあ」と話をしていました。記念に獅子舞いと一緒に写真を撮り、楽しいひと時を過ごしました。

豆まき

2月2・3日に豆まきを行いました。職員がカラフルな鬼に変装し、登場しました。利用者さんは「鬼は外！福は内！」のかけ声に合わせて、持っていた豆を思いっきり鬼にぶつけていました。利用者さんからの力強い攻撃に鬼も降参し「参りました」と



退散していきました。鬼が退散した姿を見て「やったあ」「もう二度と来らんじゃないよ」などと笑いながら話していました。皆さんに福が来るといいですね。

障がい者 南東北さくら館 支援施設

鬼は外、

福は内!!

2月3日の節分に、豆まきをしました。職員が青鬼、赤鬼となり、金棒と太鼓を持ちながら



各デイルームを走り回りました。

利用者さん達は「鬼は〜そと、福は〜うち」と言いながら、近づく鬼めがけて豆を投げっていました。また、鬼と仲良くなつて「あははっ」と笑いながら記念撮影をする利用者さんもありました。

「豆まきが終わると、自分の歳の数とはいきません」が、みんなが今年1年多くの福が来ることを祈りながら美味しく豆を食べました。

クツキング クラブ

2月14日にクツキングクラブを行いました。14日といえば、バレンタインデーです。今回は、女性だけの利用者さん15人で、チョコレートを使ったケーキを作りました。

輪切りにしたロールケーキにチョコホイップやいちごを乗せ、きれいに飾りました。利用



者さんたちは「思ったよりも簡単に出来た」「早くできたね。もう食べたいな」と話していました。

ロールケーキは、みんなでおやつに食べました。女性たちは「やっぱり自分たちで作ったのはおいしいね」、男性たちは「おいしい」と言いながら食べていました。

みなさんはバレンタインデーに手作りチョコを作りましたか？



南東北ライフケア館

歌謡ショー

2月23日(水)、利用者さんの楽しみの1つでもある歌謡ショーが開催されました。職員主催ではありませんが、利用者さんそれぞれ自由にカラオケを楽しむことができ、今では利用者さんの間で「歌謡ショーの醍醐味」と言われている「職員余興」も行われました。

初めは遠慮がちな利用者さん達も、職員と一緒に合唱をしているうちに、互いに選曲しあっている姿がみられました。普段、大きな声をあまり出さない為、よい気分転換にもなったようです。

春を感じさせる「はな」を歌うと、心が温まったような柔らかい笑顔が見られ、昔を思い出す「ふるさと」を歌うと、感動で涙を流す利用者さんもいました。

職員の余興に入ると「待ってましたー」という声が聞かれ、劇やコント風の楽しい歌と踊りで皆さん爆笑。定番の「麦畑」の曲が流れると、面白いところ



を見逃すまいと、みんなの目を舞台上に釘づけになりました。

歌謡ショーが終わると「次も楽しみにしているね」と次回の歌謡ショーを待ち望んでいる声が聞かれました。心の底から笑えた歌謡ショーとなりました。

脂肪肝

お酒をあまり飲まない人に増加

★脂肪肝炎に進行すると危険

脂肪肝は肥満や生活習慣病と密接な関係があり、それらを原因とする脂肪肝や脂肪肝炎を発症するケースがふえています。

アルコールが原因でない脂肪肝と脂肪肝炎を合わせた患者数は約1000万人といわれ、アルコールが原因の脂肪肝と脂肪肝炎の患者数約100万～150万人と比べ、ずっと多いのです。

お酒を飲まない人の脂肪肝の経過

★生活習慣病や内臓脂肪の蓄積がきっかけ

肝臓には栄養素の「代謝」、アルコールなどの「解毒」、「胆汁の分泌」という3つの役割があります。

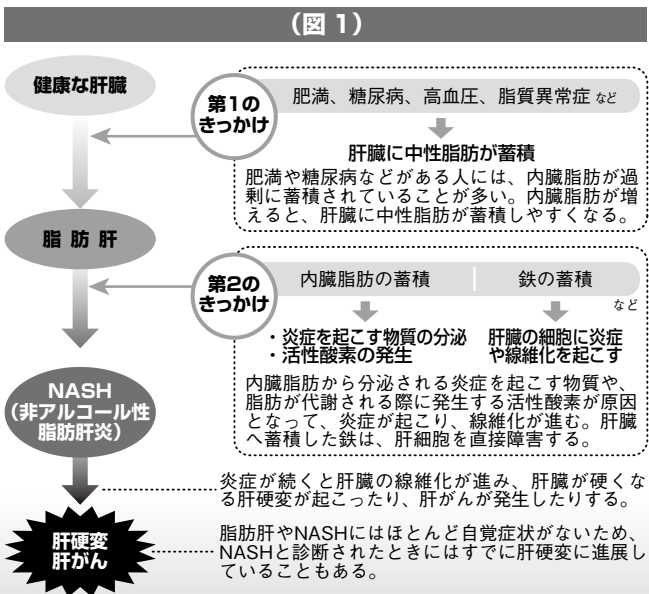
お酒を大量に飲むと、アルコールを代謝するのに酸素が多く必要になって「アセトアルデヒド」という毒性の強い物質が生産され、肝臓が障害されます。さらに脂肪の代謝が悪くなり、肝細胞に中性脂肪がたまりやすくなります。こうして起こるのがアルコール性の脂肪肝や脂肪肝炎です。

お酒を飲まない人は、ほとんどは生活習慣の乱れや生活習慣病が原因です。アルコールが原因でない脂肪肝でも、10～20%は脂肪肝炎へと進展します。この場合「NASH (非アルコール性脂肪肝炎)」と呼ばれます。

NASHの経過

脂肪肝からNASHに進む過程には、2つの段階があります(図1)。

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、炎症を起こす物質が分泌され、肝臓に炎症や線維化*を起こします。



看護部から



また、鉄は本来必要なものですが、肝臓に過剰に蓄積すると、肝細胞を障害して炎症や繊維化を起こしたり、肝がんの原因となったりします。

脂肪肝やNASHには自覚症状はありません。1～2割の人が気づいたときには肝硬変まで進行しています。

※肝臓に炎症がおきると、肝臓はそれを修復しようとします。炎症が続いて修復が繰り返されると、正常な細胞が減って肝臓に線維が増え続けます。これが、肝臓の線維化です。進行すると、肝臓がしだいに硬くなる肝硬変となり、肝がんへのリスクが高くなります。

NASHに気をつけたい人

★メタボリックシンドロームや食生活の乱れ、運動不足など

NASHの発症に最も深くかかわっているのは、メタボリックシンドロームやその要素です。メタボリックシンドロームの要素をたくさん持つ人ほど発症しやすくなります。また、メタボリックシンドロームにつながりやすい生活(図2)を送っている人も要注意です。

「睡眠時無呼吸症候群」がある人も脂肪肝やNASHを引き起こしやすいといえます。無呼吸から回復したときの呼吸は深い呼吸で、体内に酸素が過剰な状態になり、過剰な酸素からは「活性酸素」が生産され、肝臓に悪影響を及ぼします。

NASHを発症する危険性がある人は、生活習慣の改善をし、1年に1度検査を受けて肝臓の状態をチェックしましょう。

(図2)

●メタボリックシンドロームのある人

(日本内科学会雑誌 2005)

<メタボリックシンドロームの診断基準>

<p>おへその高さの腹囲</p> <p>男性 85cm以上 女性 90cm以上</p>	+	<p>下記のうち2つ以上に当てはまる</p> <p>脂質 中性脂肪値 150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール値 40mg/dL以上</p> <p>血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上</p> <p>血糖 空腹時血糖値 110mg/dL以上</p>
<p>腹囲は内臓脂肪型肥満があるかどうかの目安になる。このメタボリックシンドロームの診断基準に当てはまる人や、これらの要素をもつ人は要注意。</p>		
<p>●早食い、まとめ食いをする人 ●甘いものや脂っこいものが好きな人 ●塩分をとりすぎている人 ●運動不足の人 ●睡眠時無呼吸症候群のある人</p>		
<p>上記にあげた要素を重ねてもつほど、NASH発症の危険性が高くなる。</p>		

相談室より

南東北ロイヤルライフ館 ショートステイ・Q&A



Q：予約はいつからできますか？

A：毎月、第二月曜日が予約開始日となっております。

Q：送迎はできますか？

A：郡山市内であれば送迎可能です。市外の方でもご相談に応じます。

Q：ショートステイ利用中にリハビリはできますか？

A：生活リハビリを中心に行っています。

ご希望があれば、個別リハビリのご相談にも応じます。

※その他、ご不明な点・ご質問等がございましたら、下記までお気軽にお問合せください。



お問い合わせは
こちらまで

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

介護支援専門員：安齋、石部 / 生活相談員：山田

TEL：024-968-1017（直通）024-968-1010（代表）

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』を援助する～②

食べることは生活の大きな楽しみの1つです。何らかの病気やケガで嚥下障害を生じると、おいしく食べられない・むせて苦しいなどの問題が起こります。体のリハビリやケアのように、嚥下障害に対するリハビリやケアの方法がありますので、ご紹介します。

嚥下障害に対するリハビリには**間接的練習**と**直接的練習**の2つがあります。間接的練習は食べるための準備として食べる姿勢を見直すことや、口や舌の機能回復を図る運動、頸部や口腔内のマッサージなどがあり、比較的危険が少なく取り組みやすい練習です。直接的練習は実際に食事をする中で行う実践的なものです。食事介助のテクニックだけでは不十分なので、リスク管理と評価をする専門家が必要となります。

食べる前に間接的練習で
準備をしっかりとしましょう!!

- ① 口腔内をきれいにしましょう
- ② 姿勢を整えましょう
- ③ 飲み込みやすい食品を用意しましょう
- ④ 食べやすい環境作りをしましょう

口腔内をきれいにする口腔ケアの方法

嚥下障害があると、口腔内の自浄作用（汚れを取り除く）が低下し、心がけてケアする必要があります。食後は特に食物残渣（食物の残りカス）が溜まり、誤嚥・肺炎の原因にもなるので、口腔ケアはしっかり行いましょう。



義歯は外して、しっかりと洗浄しましょう。食物残渣や乾燥している場合は、軽く水洗いします。濡らしたガーゼで口の中を軽く拭く程度でOKです。あとは、歯ブラシでブラッシングしますが、歯と歯肉、歯間に毛先を入れて細かく動かしましょう。また、舌も軽く擦りましょう。嚥むために歯が大切ですが、舌も嚥みやすい場所に食物を送る動きをするので大切です。舌もしっかりと汚れを取りましょう。

えいようかんり から

冬の体を目覚めさせる — ふきのとう —

春を告げるふきのとうは、ふきのつぼみで野山や道ばたなど、日当たりのよい場所に自生するキク科の多年草です。ふきより苦味が強く、カロテン・鉄・食物繊維などが多く含まれています。冬の間不足しがちな栄養素を補うことができる食材として昔から全国各地で食べられてきました。

自生しているものを摘むときは、若草色のつぼみを摘みます。調理する際は、根元の部分を薄く切り落として外側の筋っぽい葉を取り除いてからゆでます。和え物や佃煮にしたり、生のものを天ぷらにしてもおいしいです。



元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

えびとにらの中華炒め

効能

- ・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)★

にら	1/2束	オイスターソース	……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

★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ゆで荀も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!!

えび天ぷらの調理の仕方

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

日和田見聞録

2011年3月号 / 2011年3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

