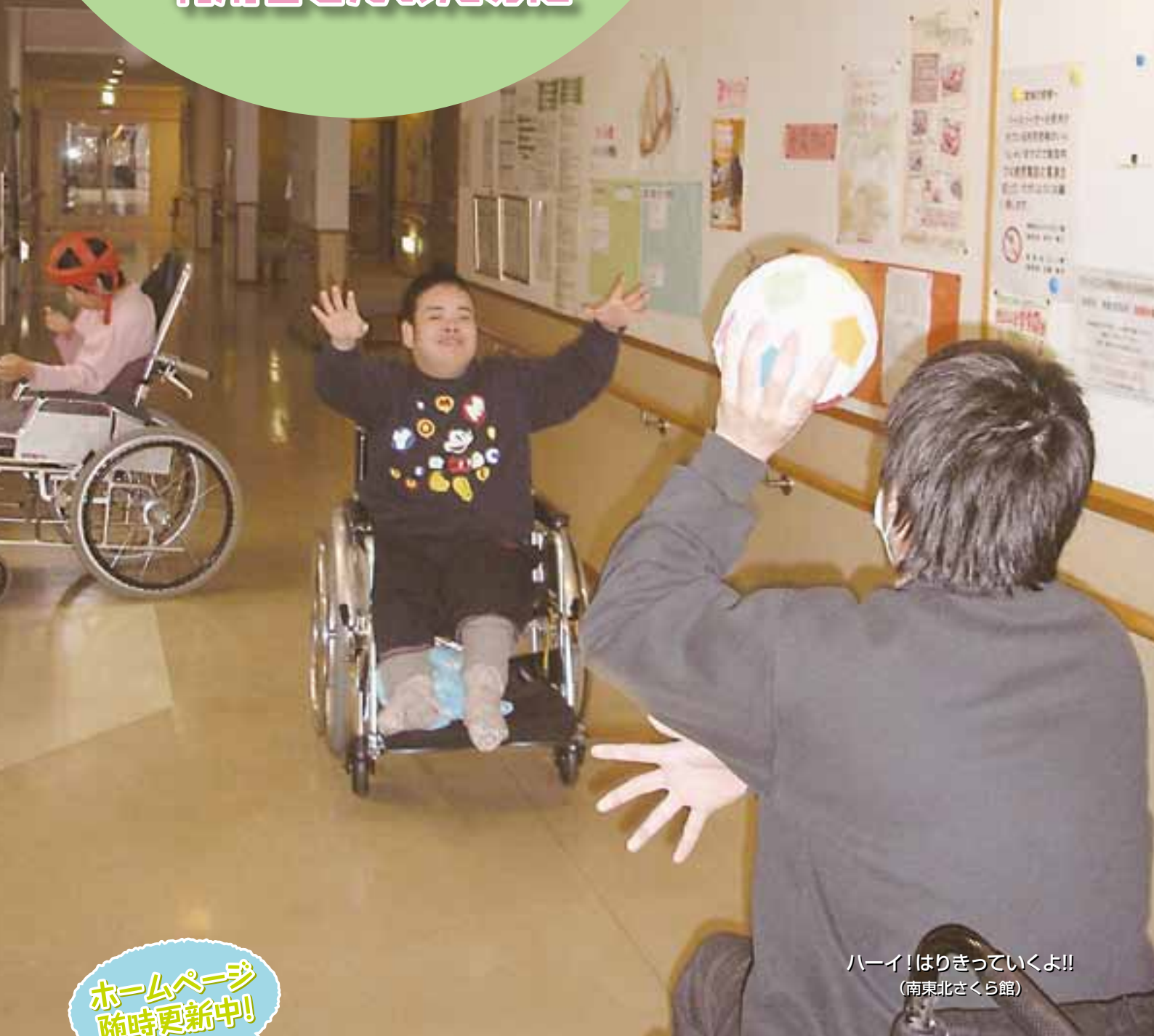


日和田 見聞録

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

2011.4

すべては
利用者さんのために



ハイ! はりきっていくよ!!
(南東北さくら館)

ホームページ
随時更新中!

通所事業所南東北さくら館

豆まき

2月がやってきて、まず最初に行う行事と言えば、無病息災を願う豆まき！通所事業所南東北さくら館でも2月1日(火)から6日(土)まで、節分行事として豆まきを行いました。

この時ばかりは利用者さんも本気モード！力いっぱい鬼に向かって「鬼はー外ー！」と大きな声を出して落花生を投げました。あちこちか



ら飛んでくるたくさんの落花生。さすがの鬼も「参った！」と慌てて逃げ出して

いきます。鬼が逃げていった後には、明るい笑い声が響き渡りました。投げられた豆はちよつぱり痛かった、と鬼役の職員も苦笑い！こうして、2011年の豆まきも無事フィナーレを迎えました。

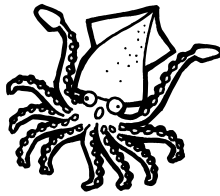
まだまだ2011年は始まったばかり。これからの行事を楽しみにしてください！



グルメツアー

2月21日(月)から26日(土)にかけて、グルメツアーでかっぱ寿司に行きました。

当日は、利用者さん達はかっぱ寿司に行くのを待ちきれない様子で、きらきらとした笑顔で午前中を過ごしていました。そして、いよいよ出発の時間。防寒具を着て、忘れ物はないか確認し、いざ出発！



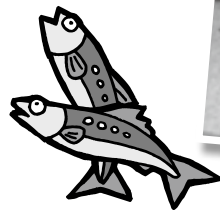
かっぱ寿司に到着し、一番最初に飛び込んできたのは色々な種類のお寿司が回る夢のよ



うな光景！利用者さんも「何処の席に座るのかなあ」「どれを食べればいいのか迷っちゃうね」と興奮を抑えきれない様子でした。

マグロやサーモン、巻物や軍艦とそれぞれ好きなお寿司をたくさん食べて、最後はデザート。利用者さん全員、とても満足な様子でその日の昼食を終えました。

前年度好評だったグルメツアー。今年度も実施する事になりました。今からその時が楽しみです！



ロイヤルライフ館

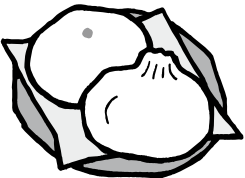
クッキングング

クラブ

中華まん作り

3月8日にクッキングングクラブ
を行い、中華まんを作りました。

生地から本格的
に作り、小分け
にした生地を利
用者さん達は一
生懸命こねてい
ました。具材は、
肉、あんこ、チヨ
コレートを使い



「おいしくできるかな」と楽し
みに蒸しあがるのを待っていま
した。その後、皆で「美味しい
ね」とほほ笑みながら食べまし
た。利用者さんの一番人気はあ
んまんで、すぐになくなってい
まい「また食べたいな」と、楽
しい1日を過ごしました。

ヘルパーステーション
だより

訪問に出かけるために外に出ると、春の香りがするようになりました。春の香りの中に植物が芽吹いてきているという強さや、時は過ぎて前進していることをしみじみと感じます。

震災時は、ガソリン供給の問題等で利用者の皆様はじめそのご家族様に、大変ご迷惑をおかけいたしました。深くお詫び申し上げますとともに、ご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

震災後、ヘルパーステーションにお電話をいただき「いつから来てくれるの?」というお問い合わせに、「ヘルパーの訪問を待っていて下さる方がいらっしゃる」と、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。

3月28日(月曜日)より通常訪問を行っております。また、よろしくお願いたします。



外傷後ストレス障害 (PTSD)

激しいストレスを体験した後、ふとしたきっかけでその場面を繰り返し思い出す、睡眠障害や悪夢、不安や緊張など心身にいろいろな症状が現れて、長期間続く病気です。



外傷後ストレス障害 (PTSD) の症状

事故や地震などの天災、虐待や暴行、いじめなど、また他人の事故の目撃、近親者の死別などを体験した後、数週間から数年が過ぎてから症状が突然現れます。このような苦しい体験をした後の外傷後ストレス障害の症状としては大きく3つに分かれます。

①フラッシュバック症状

苦痛な体験の場面が鮮明によみがえり、同じ体験が再び起こっているかのように感じる。

②回避・麻痺症状

体験を思い出させることを知らぬうちに遠ざける。感情が麻痺して、反応が鈍くなる。

③興奮状態・過敏反応

ちょっとした物音などにも過敏に反応する。イライラする。眠れない。必要以上に警戒心が強まる。このような症状が1か月以上続くと、外傷後ストレス障害 (PTSD) と診断されます。初めは、急性ストレス障害と同じ症状が出ます。長期化すると、うつ状態や不安、集中力の低下、体の不調にこだわる心気症となり、重い後遺症を残します。脳にある扁桃体の感情記憶を、前頭部などで消し去るシステムが動かないと仮説されています。時の経過によっても、風化しないのです。



外傷後ストレス障害 (PTSD) の治療

恐ろしい記憶に襲われて、神経が張り詰め、感情が凍ったように動かなくなるほど、こういう場合には受診した方がいいでしょう。外傷体験のため、安心感を持っていません。治療には、安心できる環境を確保することが重要です。外傷体験の程度に合わせて、不安段階表を作ります。具体的には、イメージ法とライブ法の2種類です。

イメージ法では、刺激の少ない場面から順番に思い出します。体験を話すことで不安が軽くなれば次に刺激の高い段階に移ります。この方法を繰り返すことで、心の中の動きなどを表に出せるのです。ライブ法は、患者とともに不安の少ない場面から実際に出かけて、不安を少しずつ克服していきます。

外傷後ストレス障害 (PTSD) の周りの対応

体験を認めなかったり、体験を伴う感情にカギをかけて表そうとしない場合は意外に多いのです。一番大切なのは家族や周りの人の対応です。周りの人のサポートによって、心の傷も癒えてくるでしょう。あたたかい言葉で接してください。体験を強引に聞き出してはいけません。安心感を伝えて、本人を支える姿勢を見せて、本人が話し始めれば、静かに聞いてあげましょう。

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 ～よくあるQ&Aパート2～



Q：家にいると、なかなか床屋に行けないんだけど…

A：毎月、第2・第4月曜日に理美容サービスを行っております。
(料金等詳細はお尋ねください。)

Q：洗濯はしてくれますか？

A：対応します。セーター類など洗濯できないものもありますので、ご確認ください。

Q：キャンセル料は発生しますか？

A：当日の急なキャンセルは頂くようになります。
ただし、体調不良などやむを得ない場合は除きます。



※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)

ワンポイントツッパリ

生活不活発病を防ごう

生活不活発病とは、動く機会や果たす役割を失うことで、生活動作がままらなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者は筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

今回は、生活不活発病の予防方法をご紹介します。

★予防の4つのポイント★

- ①なるべく動くことを心がけましょう。
- ②日中、ずっと横にならないようにしましょう。
 - 家の中で出来る家事動作を出来る範囲で行いましょう。
- ③身の回りを片付けを
 - 歩きやすい通路を確保しましょう。
- ④「安静第一」は思い込みです。
 - 持病や調子に合わせて動ける範囲で。



★家族や周りの皆様の援助方法★

- ①声をかけてください。
 - 高齢者は目立ちにくいので、周りの方から声をかけてあげて下さい。
- ②『大丈夫』を鵜呑みにしない。
 - 立ち座りなどの動きを確認してあげて下さい。
- ③散歩やスポーツは気分転換含め活性化に効果的。
- ④運動は、『少ない量を数多く』の原則。
 - ラジオ体操など軽い運動を、小分けにして行いましょう。

**動ける範囲で、出来る事を。
その行動が自分の体の調子を整えてくれます。**

えいようかんり から

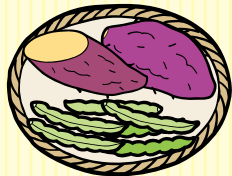
— お疲れ気味の方に —

過労や睡眠不足、筋肉疲労、精神的な不安などが誘因となり、疲れがとれない、体がだるい、気力がわかないといった症状が起こることがあります。

まずは休養、睡眠をしっかりととり、食事内容を見直すことも重要です。

不足すると疲労をまねく栄養素は、ビタミンB₁とカリウムがあります。ビタミンB₁はエネルギーの代謝や筋肉に蓄積された乳酸の代謝にかかわり、カリウムは筋肉を収縮させる働きがあるため不足すると脱力感が起こります。

ビタミンB₁は、豚肉、うなぎ、大豆、麦や胚芽米に多く含まれており麦ご飯、胚芽米を主食にすれば同時にカリウムをとることができます。カリウムは海藻、インゲン豆、アボガド、イモ類に豊富です。



元気レシピ 肥満・糖尿病・高血圧を 予防する食事法

アスパラガスと帆立のチャーハン

効能

- ・アスパラガスは毛細血管を丈夫にするルチン（ビタミンPと呼ばれる）も多く含むので動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。
- ・ホタテに含まれるタウリンは生活習慣病を予防する成分で注目され、コレステロール低下・心臓機能強化も作用もあり、様々な抵抗力をつけ予防改善します。高血圧・高脂血症・動脈硬化によって引き起こされる脳卒中・心臓病なども予防します。



★材料(2人分)★

アスパラガス	4本	塩	少々
マッシュルーム	6個	こしょう	少々
ボイル帆立小	8個	醤油	少々
ごはん	2膳分	サラダ油	少々
にんにく	1かけ		

★作り方★

- ①アスパラガスは1cm輪切り、マッシュルームは4つに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②帆立は大きい場合は2～4個に切る。
- ③フライパンに油をしきにんにく1かけを香りよく炒める。
- ④アスパラ・マッシュルーム・帆立を入れ炒める。
- ⑤ごはんを入れパラパラになるよう炒める。
- ⑥塩・こしょう・醤油で味を調える。
- ⑦盛り付けて出来上がり。

アスパラガス ホワイト?グリーン?

ホワイトアスパラガスはグリーンアスパラガスになる前に土をかぶせて栽培する物です。

どっちが栄養あるの?

グリーンの方が栄養素的にカロテン・ビタミンB群において優れています。カルシウム・鉄分などはわずかながらホワイトに多く含まれます。

日和田見聞録

2011年4月号 / 2011年4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

