

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プステーション
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

2011.7

すべては
利用者さんのために



父の日感謝祭、100歳のおとうさんで～す！
(南東北ロイヤルライフ館)

ホームページ
随時更新中!

南東北ライフケア館

温泉& グルメツアー

6月22日(水)、温泉・グルメツアーを行いました。行き先は郡山市内にある温泉です。市で発行している「元気高齢者温泉券」を利用しました。

浴場は広々と開放感があり「あ〜いい湯だ」と気持ちよさ

そうな利用者さんの姿も見られ、ゆったりと温泉につかることが出来ました。梅雨の季節で気分も沈みがちでしたが、温泉に入って日頃の疲れも一緒に洗い流してきました。

温泉の後はとんかつ屋さんでご飯を食べました。お刺身の付いている花かご膳や日替わりランチを注文。お肉が柔らか

くボリューム満点で「おいしい!」「もう食べられない」と料理に満足したようでした。帰りはお店によって買い物し「またどこか良い所、お願いしますよ」との声も聞かれ、心も体も大満足のツアーとなりました。



障がい者 南東北さくら館 支援施設

買い物& グルメツアー



6月4日、11日『買い物&グルメツアー』を行いました。利用者さん2人に職員が付き添い、買い物をしたり、食事をしました。利用者さんは「ゆっくと買い物が出来て良かった」と「買い物に来たけど、外に出ていい気分転換になった」と欲しい物が手に入り、おいしい物を食べ、満足した様子でした。これからも利用者さんにはいろんなツアーに参加してもらい、気分転換して楽しく過ごしてほしいと思います。

小旅行

6月19日、小旅行で『那須動物王国』に行ってきました。動物を見たり、触れたりして過ごしてきました。利用者さんは「うさぎの毛がフサフサしてかわいい」「久しぶりに動物が見れて嬉しい」などと話していました。



皆さん、それぞれに楽しい時間を過ごしたようでした。また、機会を設けていきたいと思いましたが。

日和田デイサービスセンター

運動会

5月26日・27日に運動会を行いました。利用者さんたちには紅白に分かれて、大玉転がしと



玉入れの2種目に参加してもらいました。大玉転がしでは、職員と一緒に一人ずつ玉を転がし、相手

チームと競い合いました。自分のチームを大きな声で応援する姿も見られました。玉入れでは、相手の組よりもたくさん入れようと白熱したゲームとなり、とても盛り上がりました。利用者さんは「疲れたけど楽しかった」「いろいろやって面白かった」など笑顔で話し、楽しい運動会となりました。

クツキンダ

どら焼き風

ホットケーキ

6月13日から15日までの3日間、おやつにどら焼き風ホットケーキを作りました。こしあん、桃、ミカン、生クリーム、カスタードクリームなどを入れ、ホットプレートを使ってみんなで作ってみました。利用者さんたちには久

しぶりの調理に笑顔が見られ、楽しい雰囲気の中で作る事ができました。出来上がったホットケーキをおやつ時間に食べ「みんなで作って楽しかった」「美味しかったよ」との声が聞かれ、満足したようでした。



“熱中症”の 予防と応急処置

熱中症にならないために

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。また、レジャーの時ばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げたので試してみてください。

ポイント①体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

ポイント②服装に注意

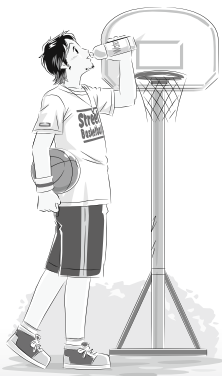
通気性の良い洋服を着て、外出時は帽子をかぶりましょう。

ポイント③こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時は、すでにかなりの水分不足になっていることが多いため、定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクも良い場合があります。

ポイント④年齢も考慮に入れて

体内の機能が发育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいため予防を心掛けましょう。



看護部 から



生命の危険もある熱中症とは

毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに「熱中症」があります。「車内で留守番をしていた子どもが重体」など…。熱中症について多くの人がよく知っているように感じられるが、その原因や予防、対処法を御紹介します。

「熱中症」は、日射病や熱射病の総称で、高温下での運動や労働のため、発汗機能や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし生命の危険を伴うこともある…とされている。

こんな症状に注意しましょう。

- ①めまいがしたり、失神したりする→**熱失神**
- ②暑い中での運動や作業中に起こりやすい。
痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部に症状が出やすい→**熱けいれん**
- ③たくさん汗をかき、皮膚は青白く体温は正常。めまい・頭痛・吐き気・倦怠感を伴うことが多い→**熱疲労**
- ④汗をかいておらず、皮膚は赤っぽく、体温は39℃を超えることが多く、めまい・頭痛の他けいれんや意識障害・錯乱などを伴う→**熱射病**

以上の事柄より、夏は栄養・休養をとり無理せず過ごしましょう。

相談室より

～いきいきと自分らしく年をかさねていけるように～ 有料老人ホーム



有料老人ホームとは老人福祉法第29条に規定されており、高齢者を入居させ入浴や排せつ、食事や介護サービス等を提供する施設のことを言います。有料老人ホームには大きく分けて健康型・介護付・住宅型の3つのタイプがあります。

健康型…自立した生活を送ることのできる高齢者を対象とした施設です。

介護付…介護保険サービスの特定施設入居者生活介護の指定を受けた施設です。

住宅型…食事の提供、見守りサービスのついた高齢者の住まいです。

★有料老人ホームに入るとどんないいことがあるの？ =突然倒れても、すぐに誰かが来てくれる。料理など家事をしなくていい。趣味、レクリエーションなどを通じ、親しい友人との充実した生活が送れる。子供から世話を受せず、自立できる。

★何にお金がかかるの？ =入居一時金・介護費用・管理費・食費・水道光熱費・個人的な生活費（施設によって料金は違います。ご利用前に料金の確認をしてください。）

★選び方のポイントは？ =①費用は自分でまかなえるか？…まずはご自分の資金計画を立て、経済的に無理のない施設を選びましょう。②介護はどこまでしてくれるのか？…病気になったら、寝たきりになったら、認知症になったらなど、どういう時に何をしてもらえるのか具体的に確認しておきましょう。③雰囲気は自分に合うか？…見学、体験入所して自分に合った所をじっくり選びましょう。④生活スタイルが自分に合うか？…自分の生活スタイルを今一度振り返り、ある程度自分の意向がかなう所を探しましょう。

※詳細はケアマネージャーやお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。

お問い合わせは
こちらまで

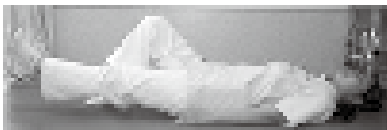
社会福祉法人 南東北福祉事業団 総合南東北福祉センター

日和田・西田地域包括支援センター ☎024-958-6878

ワンポイントツルビツ

自宅でできる膝の痛み解消法

今回は変形性膝関節症への対応として自宅でできる運動療法を紹介します。運動療法としては筋力訓練、ストレッチングやウォーキングなどが効果的です。



①筋力訓練—脚上げ体操

太ももの筋肉をきたえます。片方の膝を直角に曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままで床から10cm上げ5秒間静止します。これを20回繰り返します。



②太ももの裏側のストレッチング

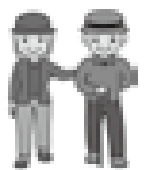
太ももの裏側のストレッチです。伸ばそうとする側の膝を伸ばして座り、背筋を伸ばしながら体をゆっくり倒し10秒間静止します。



③ウォーキング

歩く時の痛みが軽度であればウォーキングを行います。1回20～30分間、1週間に3～5回行います。運動靴を履いて平地を歩きます。坂道や階段は極力避けましょう。

歩くと痛みがある場合はつかまり立ちでの足踏みを行います。テーブルなどに両手をついて足踏みをします。1回100歩を朝晩1日2回行います。



膝の痛みを完全に治すのは難しいですが、ちょっとした工夫で緩和されます。ゆっくり上手に付き合ってください。
(総合南東北福祉センター 理学療法士 高橋 沙穂理)

えいようかんり から

— 夏本番 —

いよいよ夏本番！！お酒の美味しい季節となりますが…過剰な飲酒はメタボのもととなります。ご注意を！！

メタボリックシンドロームの診断基準にある「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ること、ご存知ですか？

その①…お酒の原料である米や麦に含まれる糖質は、中性脂肪の材料となります。

その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。

その③…お酒のつまみは、脂っこいものが多く、中性脂肪の増加につながります。

★では、1日のお酒の適量って??

- 日本酒だと…1合程度
- ビールだと…中瓶1本(500ml)
- ワインだと…グラス2杯

また、週に2回は休肝日をもつことも忘れずに…！そして、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 疾患に効果的な料理

モロヘイヤ鶏そば

効能

- 青菜の中でもそば抜けた栄養価のモロヘイヤ、**ビタミン**や**ミネラル**が多く、**カロテン**と**カルシウム**は特に豊富に含まれており、独特のねばりけは**血糖値の上昇を抑えます**。
- 鶏肉は、肉類の中で**ビタミンA**がもっとも多く含まれます。ビタミンAには**粘膜を強くし**、**風邪などの細菌感染や肌荒れ**に効果があります。



★材料(4人分)★

そば	160g	ねぎ	1本
モロヘイヤ	280g	めんつゆ	200ml
鶏もも肉	2枚		

★作り方★

- ① 鍋に湯を沸かし、そばをゆでる。モロヘイヤはゆでて細かく刻む。ネギは白髪ネギにする。
- ② 鶏肉は皮目を上にしてこんがり焼き色が付く程度に焼き、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ そばを器に盛りつけ、白髪ネギと鶏肉を盛りつける。
- ④ モロヘイヤを入れためんつゆをお好みの濃さにしたものを添えて出来上がり！

モロヘイヤの選び方

- 葉の長さが5～6cmくらいのもので、濃緑色で葉先が変色していないもの、茎が手で折れるものはやわらかく新鮮。
- 切り口が茶色に変色しているものは、鮮度が悪く扱いにくい上、ゆでて葉が硬い。

モロヘイヤの保存方法

- 冷凍保存する場合は、さっとゆで、水気を硬く絞り、ラップに包んで冷凍。細かく刻んでおくと便利。

日和田見聞録

2011年7月号 / 2011年7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@mtstrins.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

