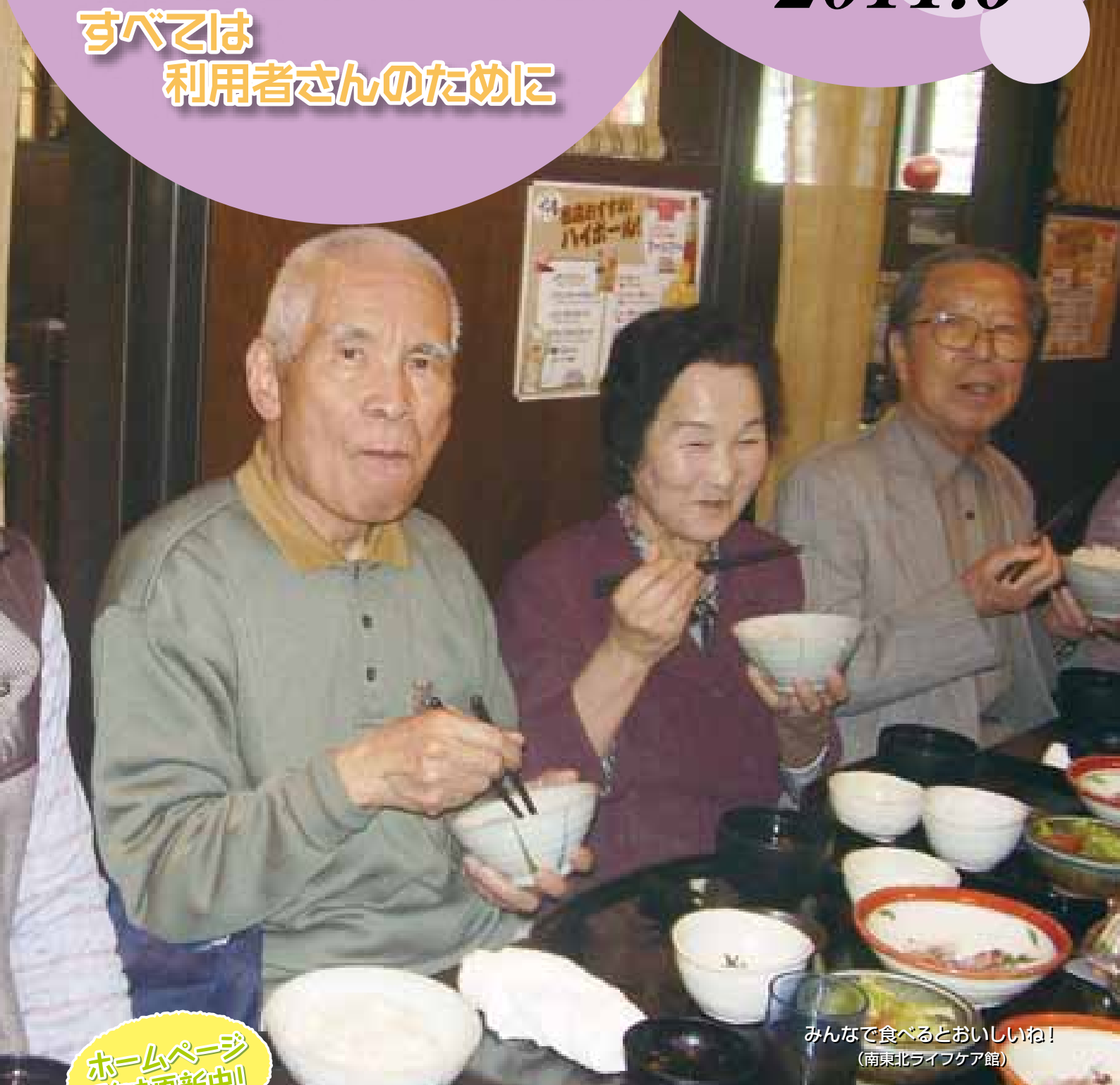


日和田 見聞録

すべては
利用者さんのために

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

2011.6



みんなで食べるとおいしいね!
(南東北ライフケア館)

ホームページ
随時更新中!

新任のご挨拶

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
通 所 介 護 南東北白和田デイサービスセンター
ケアハウス 南東北ライフケア館
訪 問 介 護 南東北白和田ホームヘルパーステーション

施設長 **菊地 弘**



平成23年6月1日より、当施設へ着任いたしました菊地 弘（きくち ひろし）と申します。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。簡単に自己紹介をさせていただきますと、学校を卒業し総合南東北病院へ入職し、医療福祉相談業務を担当。その後、病院が医療のみならず福祉分野へと歩み始めてきた中、南東北グループ内の各施設、事業所の仕事をしてみました。

老人保健施設ゴールドメディアの開設、ここ総合南東北福祉センターが、平成11年4月にオープンする前からセンターの仕事もしていました。開所時からのご利用様や職員と再会し、うれしく思っています。そして、ここ数年は東京都中野区にあります、東京総合保健福祉センター江古田の森、医療法人財団健国会東京病院に勤務しておりました。先ほど述べさせていただきましたように、総合南東北福祉センターの着任は初めてですが、いつもセンターへは足を運んでおりました馴染みの施設であります。前任の坂井施設長同様、よろしくお願いたします。

私は、当事業団の団是であります「すべては利用者様のために」を実践して参ります。そして、すべての利用者様に喜んでいただき、満足していただけるように、また、ご家族の皆様からも信頼が得られるよう努力していきます。この度の東日本大震災と原発事故で、何かと不安な社会情勢ではありますが、情報を的確にとらえながら、すべてのご利用者様が安全・安心・快適に暮らし続けられるように精進してまいります。

皆様からのご指導、ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

退任のあいさつ

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
通 所 介 護 南東北白和田デイサービスセンター
ケアハウス 南東北ライフケア館
訪 問 介 護 南東北白和田ホームヘルパーステーション

前施設長 **坂井 貴子**



皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。さて、私ごとではありますが、この度、6月より南東北病院勤務を命ぜられました。在職中は、ご利用者様・ご家族様・地域の皆様より多大なご理解及びご協力をいただきまして誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

思い起こせば今から3年前、在宅福祉中心から、特別養護老人ホームやケアハウス等中心の施設福祉への移動であり、戸惑いの日々から訪問させていただいていたケアマネジャーの立場から一変して施設の立場で、ご利用者様やご家族様そして地域の皆様と関わらせていただくというと環境が変わりました。不安の日々でしたが、同時に前へ進まなければならぬ状況であり、振り返りますとあつという間の3年間でした。私にとって新たな分野での挑戦の日々であり、皆様にはご迷惑をたくさんおかけいたしました。でもそんな時でも、優しくご指導いただきましたことを忘れません。

これからも、利用者様が『自分の地域で、自分の家で暮らしたい。』を実現するために、医療の知識を学びながら今までの経験を活かしていきたいと思えます。医療と福祉の連携そしてチームアプローチを新たな課題とし取り組んでいきたいと思えます。これからもご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



通所事業所南東北さくら館

お花見

4月21日(休)から27日(休)にかけて、小和滝公園にお花見に出かけました。

寒い日が続いていた為、花が咲いているか少し不安がありました。小和滝橋付近にいた瞬間、そんな不安はすぐに吹き飛びました。利用者さん達の目の前には、満開の桜が！

付近のお店で飲み物やお菓子等を購入して、桜並木へ足を踏み入れれば、楽しいお花見の始



まりです。そこはまるで桜のトンネルのようでした。利用者さん達からは「こんなに近くで桜を見られるなんて…！」と嬉しい声が！薄いピンクの花弁を見て、心が和みました。そんな気分のまま、利用者さん達は、帰路へとつきました。



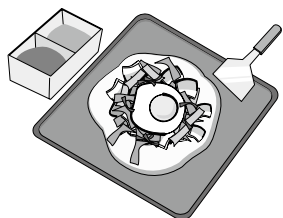
今年度は、新しい行事に挑戦していきたいと思えます。どんな行事が行われるのか、楽しみにしててください。

お好み焼き作り

5月9日(月)から14日(土)までクッキングで「お好み焼き作り」を行いました。

今回は、少し趣向を変えて、甘くないクッキングに挑戦しました。今までには無い試みに利用者さん達も興味津々でした。作り方はいたってシンプル。お好み焼き粉を水で溶いて卵を入れ、具材のキャベツ等と混ぜてホットプレートで焼くだけ！

ホットプレートの周りにはお好み焼けていくのを見守る利用者さん達の姿が!! ひっくり返



す時には「うまく返せるかな？」と緊張した面持ちでした。完成したお好み焼きは熱いうちに、お茶と一緒にいただきました。「おいしい!」「こういうクッキングもいいね!」と利用者さん達にも大好評! 次回のクッキングは7月! 今度はいったい何を作るのでしよう…!!

ロイヤルライフ館

105歳の
お誕生会

4月27日、施設内最高齢である満105歳になった利用者さんのお誕生日会を行いました。元気に歌を歌う様子や自分で食事をする様子を見て、他の利用者さん達や職員はいつも驚いています。

お誕生会の日は、家族、親戚の人もお祝いに来てくれ、他の利用者さん達と一緒に誕生日ケーキを作りました。あんこやフルーツ、クリームたっぷりの



お団子ケーキをみなさん楽しんで作り「甘くておいしそうだな」や「きれいに丸められたね」などの声が聞かれました。お誕生日のお祝いに家族のみなさんが、さくらの苗木を持ってきました。利用者さんの部屋の前の庭に植え、益々の健康を祈りました。



ヘルパーステーション
だより

職員紹介

- ①名前 ②異動前の部署 ③福祉センター経験年数
- ④休日の過ごし方 ⑤一言お願いします



①石井 麻里奈
(いしい まりな)
②日和田デイサービス
③4年目
④家でゴロゴロしていてあまり活動しません。
⑤今回新しい分野でとても緊張しています。慣れないことだらけで不安もありますが、頑張っていきたいです。



①高橋 和美
(たかはし かずみ)
②南東北さくら館
③7か月
④用事がないと昼寝しています。
⑤訪問は初めてなのでドキドキですが、早く仕事を覚えたいと思います。

メタボリック シンドローム



最近、少々体重が増えてしまって、ドキッとした方はいないですか？
増えてしまった体重を戻して、メタボリックを予防・改善しましょう。

◎内臓脂肪の蓄積は、単に肥満になるだけではなく、中性脂肪が増え血糖値や血圧もあがりますので、メタボの予防・改善には内臓脂肪を減らすことが重要です。内臓脂肪は「蓄積しやすく落としやすい」のが特徴ですので意識的に体を動かし食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう。

余分な脂肪が蓄積されるのは、体が使うカロリーより、食べ物からとっているカロリーが多いからです。つまり「食べ過ぎ」ですので、次の3つのポイントに気をつけましょう。

1日3食、規則的に食べる

食事の間隔が開きすぎると、体が危機感を感じ、よりエネルギーをため込もうとしますから、規則的に食べましょう。

腹八分目

満腹まで食べてしまう人はまずここからです。はじめはつらいかもしれませんが、慣れるまでのがまんです。野菜類・わかめ・こんにゃく・きのこ等は低カロリーなので安心して食べられます。食物繊維が多く、胃の中でふくらむので、食べ過ぎ防止になりますので食事の最初の方に食べると早く満腹になり、食べ過ぎを防ぎます。



看護部 から



よく噛む

腹八分目を心掛けるためにも、よく噛んで味わって食べましょう。よく噛むと脳に「たくさん噛んでいる」という指令が伝わり、満腹感が得られやすくなります。

脂っこい料理・外食・菓子類・アルコール・食塩等ととりすぎないようにし、バランスのとれた食事がとれるように自分の生活をふり返ってみましょう。

たとえば

ウエスト1cm (=脂肪1kg)

脂肪1kgを燃やすのには、7000kcal消費しなくてはなりません。

例えば、1ヶ月で1kg減らすには7000kcal÷30日で1日あたり233kcal減らせばいいことになりません。毎日20分のウォーキング(約80kcal消費)をし、間食や食事などで160kcal減らすと目標が達成できる計算です。

(160kcalの目安)

ご飯なら茶碗軽く1杯、食パンなら1枚、大福(70g)約1個、炭酸飲料水350ml、チョコレート30g(2/3)、ポテトチップス30g…等。

運動と食生活で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

舌や口の動きが気になる方、食べ方や飲み方が気になる方へ…

嚙 下 発 語 体 操

①姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。

②深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。鼻から吸って口から吐きます。



③首の体操

(1) ゆっくり横を向きます。左右とも行います。



(2) 耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒します。



(3) 上と下を向きます。

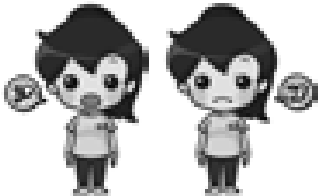


(4) 首をゆっくりと2回ずつ回します。



④口の体操

口を大きく開けたり、しっかりつぐんだりします。

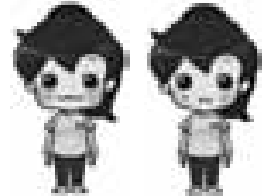


口を横に引いたり、前に突き出したりします。



⑤頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたりします。



⑥舌の体操

舌をべーと出します。出したたり、引っこめたりします。



口の両端をなめます。



上下の唇をさわるようにします。



⑦発音練習

「パパパパ」 「タタタタ」
「カカカカ」 「ララララ」
「パタカラ × 5回」
とゆっくりはっきり発音します。



⑧咳払い

お腹を押さえてエヘンと咳払いを行います。



⑨深呼吸

鼻から息を吸いながら肩を上げます。口から息を吐きながら肩を下ろします。



首の体操はご本人の状態に合わせて行ってください。

相談室より

～安心して自宅で暮らすために～

小規模多機能型居宅介護



平成18年4月の介護保険制度改正により今後増加が見込まれる認知症高齢者や中重度者ができるかぎり住み慣れた地域での生活が継続できるように、新たなサービス体系として地域密着型サービスが創設されました。デイサービスを中心に訪問介護やショートステイを組み合わせた在宅での生活を支援するものです。

小規模多機能型居宅介護サービスって何？

- ◎デイサービス・ショートステイ・訪問介護の3つのサービスを1ヶ所で行う。
- ◎デイサービスの利用者が必要な時にそこに泊まったり必要な時にそのスタッフに訪問してもらうことが出来る。

どんな人がサービスを受けられるの？

- ◎要支援・要介護1～5の認定を受けた人が利用できる。
- ◎住民票のある市町村の事業所で利用できる。

小規模多機能のいい所って？

- ◎3つのサービスを1ヶ所で行っているので顔見知りのスタッフから各サービスを受けることが出来る。
- ◎小規模なので、きめ細かなサービスを受けることが出来る。
- ◎常にスタッフがいるので緊急のときや困ったとき、いつでも対応することが出来る。

※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

ワンポイントツッパリ

膝の痛みそれって!?

立ち上がる時や階段で膝が痛むなんて事はないでしょうか？原因の一つに変形性膝関節症というものがあります。膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気です

が、とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えていきます。

最初の頃は痛みがすぐに治まったり、痛みがあつて

も年のせいだとあきらめたりして病院に行くまでもないと思う方が多いようです。適切な治療を受ければ症状を緩和したり、進行を遅らせることが出来ます。痛みを我慢することや、年だからとあきらめたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身に付け、適切な治療を受けるよう心がけてください。

今回は、変形性膝関節症
に対する対応(運動療法)
をご紹介します



(総合南東北福祉センター
理学療法士 高橋 清香)



えいようかんり から

??食品クイズ??

私たちが毎日使っている調味料「しょうゆ」しょうゆにも様々な種類がありますが、今回はしょうゆの塩分濃度について考えてみましょう。次のしょうゆの中で最も塩分濃度が高いのはどれでしょうか?? 高い順に並べてみましょう!!

- ①濃口しょうゆ
- ②薄口しょうゆ
- ③たまりしょうゆ
- ④白しょうゆ

答えは前のページの下に!

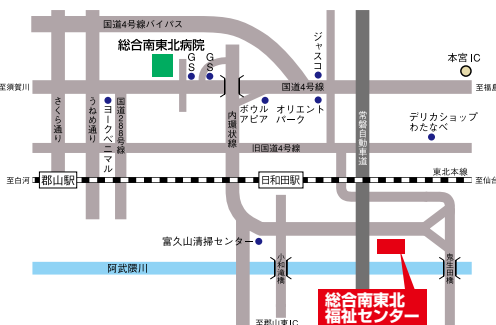
ヒント

- ◎濃口しょうゆ：香りが強く、魚・肉などの料理に向きます。
- ◎薄口しょうゆ：香りは弱いですが塩分が多い。着色を抑えて素材を生かす料理(汁物、煮物、うどんつゆなど)に向きます。
- ◎たまりしょうゆ：とろりとしており、うまみ、風味、色ともに濃厚で、刺身につけたり、照り焼きのタレなどに向きます。
- ◎白しょうゆ：ほとんど糖分が多く、うどん、吸物の汁に向く。それぞれの用途にあわせて上手に使い分けましょう。

日和田見聞録

2011年6月号 / 2011年6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



元気レシピ 夏野菜を使った献立

ゴーヤと豚肉のオイスター炒め

効能

- ・ゴーヤは野菜の中で、パセリやブロッコリーに次いでビタミンCが豊富! ゴーヤに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくい。夏風邪の予防につながります。胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあり、夏バテ防止に!
- ・豚肉は良質のタンパク質を含み、血管、筋肉を作ります。ビタミンB₁が豊富で疲労回復に効果があります。また、鉄分も含まれているので貧血防止効果もあります。



★材料(4人分)★

- | | |
|--------------|----------------|
| ゴーヤ…1本 | 酒…大さじ1 |
| トマト…1個 | しょうが(絞り汁)…小さじ1 |
| にんにく…1/2本 | こしょう…少々 |
| 赤唐辛子…1本 | 塩…少々 |
| ねぎ…1/3本 | オイスターソース…大さじ1 |
| 豚ももスライス…320g | |

★作り方★

- ①にがうりは半分切り、種を取りのぞき、5mm厚さに切る。(※苦みが苦手な方はここで軽く塩もみし、絞るとよい。)
- ②トマトはくし型に切る。にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りに、ねぎは縦半分に切り、さらに斜め切りにする。
- ③フライパンに油、にんにく、唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたら、豚肉、ねぎ、ゴーヤ、トマト、調味料を加えて炒めたらできあがり!

ゴーヤの選び方

- ・表面のイボに張りがあり、つぶれていないもの。
- ・イボが細かく密になっているもの。

ゴーヤの保存方法

- ・中の種から傷むので、縦二つに割って、種の部分をくりぬき、ラップで包む、または、保存袋に入れて冷蔵庫へ。