

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

2011.8

すべては
利用者さんのために



ホームページ
随時更新中!

みんなでやると楽しいね~
(通所事業所南東北さくら館)

ロイヤルライフ館

納涼会&

お誕生会

7月5日、納涼会と誕生会を行いました。納涼会ではやきそばやかき氷、焼き鳥などを台車に乗せ、屋台風にして利用者さんたちに楽しんでもらいま

した。特に大人気だったのが、色とりどりのかき氷です。赤・黄・青のかき氷をほおぼり、冷たさで頭をおさえる利用者さんたちがたくさんいました。利用者さんから「なんだか懐かしいな」「最近暑いからほんとにうれしい」などの声が聞かれ、笑顔があふれていました。また誕生会では、7月誕生日



の利用者さんたちにささやかなプレゼントを手渡し、みんなで歌をうたいました。最後に利用者さんや職員も一緒に写真撮影を行い、笑顔あふれる日となりました。

ひまわりが

咲いたよ

ロイヤルライフ館の中庭にひまわりが咲きました。利用者さんと中庭に散歩に行くと、夏の日差しをいっぱい浴びて咲く花を見ることが出来ます。利用者さんが水を上げると、心なしかひまわりもうれしそうです。もっともっと大きくなって夏を楽しんでね。



通所事業所南東北さくら館

グルメツアー

6月21日(火)から25日(土)にかけて、グルメツアーで Pasta 店へ外食に行きました。

グルメツアーもいよいよ第2弾！利用者さんはこの日をとっても楽しみにしていたのか、来所時よりニコニコと笑顔！車に乗り込んだら「早く行こう！」と待ちきれない様子でした。

お店に到着すると、お昼時という事もあって、少し混雑していましたが、待ち時間もほとんどなくスムーズに入れました。メニューを





見て即決する利用者さんもいれば、どれにしようか悩む利用者さんもいました。注文したパス

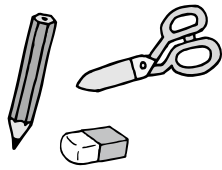
夕が届いたら、皆で一緒に「いただきます！」利用者さんからも「おいしい！」「こんなお店があったなんて知らなかった！」と好評でした。また、お店の方の対応もとても丁寧で、麵を食べやすい長さにカットしてくれました。利用者さんも大満足のグルメツアーとなりました。

7月は、グルメツアー第3弾「焼肉」です！はたして、どんなお店にいくのでしょうか！

創作活動&レクリエーション

6月1日(水)から7日(火)まで、創作活動「とんとん紙相撲作り」を行いました。

今回の創作のテーマは「作って遊ぼう！」です。世界に1つしかない紙相撲を作って、利用者さん同士で対戦しようという事で、この創作活動が始まりました。



作り方はシンプルに、画用紙を好きな形に切って色を塗るだけ！好きなキャラクターの紙相撲を作る利用者さんもいれば、思い描いた強い力士の紙相撲を作る利用者さんと個性豊かな作品が出来上がりました。

出来上がった紙相撲は、後日のレクリエーション「通所さくら場所」で熱い戦いを繰り広げました。参加した利用者さんは「行けー」「負けちゃう！」ととても盛り上がっていました。次回のとんとん紙相撲は、どんな戦いを繰り広げるのでしょうか！！



ヘルパーステーション だより



今回は、ヘルパーの出来ること・出来ないことを紹介したいと思います。

<ヘルパーが出来ること>

ヘルパーが出来ることは大きく分けて3つあります。

- * 身体介護…身体に直接触れるサービス
食事介助、入浴介助、排泄介助、更衣介助、服薬介助、移乗・移動介助
- * 生活援助…身体に直接触れないサービス
掃除・整理整頓、洗濯、食事の準備・調理、買い物
- * 身体生活…身体介護・生活援助を同時並行的に行うサービス

これらのサービスは、要介護認定を受けた方がご利用できます。要支援認定を受けた方は、『介護予防訪問介護サービス』というサービスになります。内容は要介護認定のものと同じです。

<ヘルパーが出来ないこと>

花木の水やり、大掃除、窓のガラス磨き、床のワックスがけ
利用者様以外の洗濯・調理・布団干し、主として利用者様が使用する居室等以外の掃除

以上がヘルパーのサービス内容です。ヘルパーを利用してみたいという方がいらっしゃいましたら、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

ワンポイントツバビツ

足のむくみ(浮腫)について

足がむくむ経験がある方は多いと思いますが、どうして足がむくんでしまうのでしょうか？今回は、その原因と対策をご紹介します。

まず、体には動脈と静脈があります。動脈は、酸素や栄養が豊富な血液を全身へ送る血管で、心臓が全身へ血液を送るポンプです。静脈は、体内の二酸化炭素や老廃物を含んだ血液を戻す血管です。また、リンパ管という体内に沈殿した老廃物を排泄する為に静脈へ送る働きをする管がありますが、足がむくむ状態とは、リンパ管から静脈にうまく老廃物を送り込むことができずに、そこに詰まった状態のことです。

考えられる原因としては以下のものがあります。

筋ポンプの低下

筋肉は収縮することにより、静脈やリンパ管を還流させるポンプの役割をします。特に、ふくらはぎの筋力が低下すると、老廃物を吸い上げる力が弱くなります。

呼吸による腹圧の力

猫背等により、1回の呼吸が浅くなると、リンパや静脈を吸い上げる力も弱くなります。深い胸式呼吸は、静脈の還流力を高めてくれます。

骨盤や膝・足首が歪んだ場合

骨盤が歪むと、その周辺と下半身のリンパ管の循環を悪くします。足のむくみは、骨盤の歪みがきつい脚の人に多いのです。

むくみを解消するには、リンパ管から静脈に老廃物を送り込むことを改善してあげればよいわけです!!

▶ マッサージでほぐす

強くさすればいいわけではありません。優しくなでるようなタッチで十分です。

▶ お風呂などでよく温める

▶ 一定の姿勢をとらないでこまめに体を動かす、運動をして筋肉を動かす

ふくらはぎの筋肉は静脈を心臓へ送り返す働きがあり、「第二の心臓」とも言われています。ストレッチや歩く習慣を持つことをお勧めします。

▶ 食事改善でビタミン、ミネラルをきちんと取る

などが解消法にあります。

ただし、むくみは何かの病気のサインかもしれません。ここ最近でむくみがひどくなった、痛みやしびれなどもあるといった場合にはすぐにかかりつけのお医者さんや近くの病院に相談しましょう!!



相談室より

ケアハウスについて



ケアハウスとは? = 家庭環境・住環境上の理由から自宅での生活が困難な60歳以上の方を対象とし、自立した生活を支援する施設です。ご夫婦の場合はどちらか一方が60歳以上であれば入居可能です。

サービス内容 = 主なサービスは食事の提供、入浴、相談です。その他、緊急時の対応やイベントの企画等入居者様が快適に暮らせるようサポートします。また、入居後、介護が必要な時は、ホームヘルプサービスやデイサービス等の介護保険サービスが利用できます。そうした情報提供や手続きの支援も行います。

利用料金は? = 入居者様の前年の所得によって利用料金は異なります。南東北ライフケア館では、前年の所得が150万円以下の場合、1Rタイプのお部屋で6万4490円、2DKタイプのお部屋で7万6490円となっています（食事代込）。このほか、自室で使用された電気・水道代が実費負担、11月～3月の間は冬期加算として4660円が発生します。

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

☎024-968-1018 (直通) 横田・小高・杉山

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

COPDは気道や肺胞が炎症を起こすことによって肺機能が低下し、肺での十分な酸素の取り込みがむずかしくなる病気です。40歳以上で、喫煙歴の長い人によくみられ、からだを少し動かしただけでも息切れを起こしたり、頻繁な咳や痰の症状があらわれるのが特徴です。COPDは、治療しないまま放置しておくこと次第に症状が進行し、息苦しさのため日常生活を送ることができなくなったり、急激に症状が悪化する「急性増悪」を頻繁に起こし、命にかかわることもあります。

COPDの最大の原因は喫煙です。肺に炎症が起こりCOPDが発症する主な原因として、空気中の有害物質（大気汚染）、乳児期の呼吸器感染、遺伝要因などがあげられます。なかでも最も重要な危険因子は喫煙で、原因の80～90%を占めるといわれています。肺機能は年齢とともにゆるやかに低下しますが、たばこに感受性のある人では、肺機能の低下が急激に起こることがわかっています。特に、何十年もたばこを吸っている人、1日何十本も吸う人では、危険度はいっそう大きくな



ると考えられます。

こんな症状があったらCOPDかもしれません

- ★咳・痰 = 咳や痰が多く、長期間続く、痰がうまく吐き出せない
- ★息切れ = 坂道や階段を昇ると息苦しい、同年齢の人の歩くスピードについていけない
- ★口をすぼめ呼吸 = 息を吐く時に、無意識に口をすぼめている

COPDの治療の中心は禁煙と薬物療法です。

COPDは完全に治ることはありませんが、禁煙・食事療法・運動療法・肺理学療法・薬物療法などによって、病気の進行を遅らせ、症状を軽減することができます。禁煙と薬物療法がCOPD治療の中心です。

えいようかんり から

—スパイス—

暑い日が続きますが、暑い時にこそついつい食べたくなってしまう辛い物…。スパイスには、唐辛子・胡椒・ナツメグ・しょうが・わさびなど色々ありますが、これらのスパイスにはただ辛味をプラスするだけでなく、他にも様々な働きがあります。

- 臭み消しや風味付け
- 食中毒予防
- 色と香りで食欲の増進
- 胃腸を整えて消火吸収促進

香辛料を上手く使うことで、香りや独特の風味で減塩効果も期待できます。

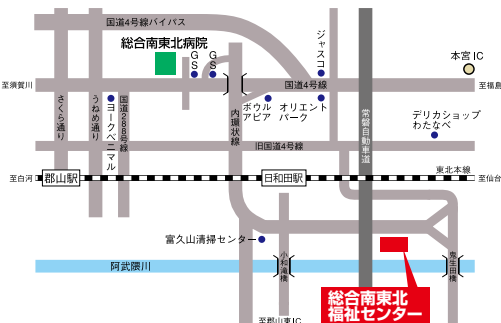


日和田見聞録

2011年8月号 / 2011年8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

とうがんのえびあんかけ

効能

- とうがんの95%以上は水分です。しかし、成分的には**ビタミンC**が多く含まれていて、**カリウム**も比較的に多く、体内の**ナトリウム**を排泄する働きがあるので、**高血圧・むくみ解消・膀胱炎**などに効果的です。
- **利尿作用**が強いので、頻尿の人や冷え性の人、下痢をしやすい人は食べ過ぎに注意！



★材料(4人分)★

とうがん……………700g	(下味)酒……………大さじ2
えび……………小15尾	だし汁……………3カップ
片栗粉……………少々	みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1/2	しょうゆ……………小さじ2

★作り方★

- ① とうがんは、種とまえありのわたをスプーンでくりぬくように取り除く。
- ② 果肉の青色が残るくらい皮をむき、3~4cm角に切る。
- ③ 鍋に煮汁を入れて調味料ととうがを加え、落としふたをして煮る。
- ④ えびは殻をむき背わたを取り、包丁で荒く刻み下味の酒をからませる。
- ⑤ ③のとうがんを15~20煮たら、取り出して器に盛りつける。
- ⑥ 残った煮汁に④のえびを入れ水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦ ⑤のとうがん⑥のあんをかける。
- ⑧ 出来上がり。

ひとくちメモ

● 夏の野菜なのになぜとうがん? ●

とうがんは熟すと皮がかたくなり、切らずに10℃前後の場所に置いておくと、冬まで貯蔵出来るので「冬瓜」と書きます。

● 夏に最適な食材!? ●

発汗によって水分が失われやすい夏は、スープなどにして冷やしてから食べると十分な水分補給が出来、暑さ対策にもなります。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資料と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は適切に育まれた森から生まれたFSC認定紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。