

# 日和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

8<sup>2012</sup>月号

### 総合南東北福祉センター

- 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

ーすべては利用者さんのためにー



ホームページ  
随時更新中!

「みんなで頭を使って・・・」  
漢字当てゲーム  
通所事業所 南東北さくら館

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## 三春ダム

平成24年7月19日、南東北ロイヤルライフ館では利用者さんと一緒に福島県三春町の三春ダムに行つて来ました。天気は夏らしい青空です。利用者さん達はウキウキした様子で車に乗りました。車の中では、三春ダムに行つたことのある利用者さんが「あそこは、年中いろいろな景色が楽しめて、とっても良い所だよ」と話をするると「そうなのね。とつても楽しみ」と期待を膨らませ、楽しい音楽を聞きながら行ききました。三春ダムに到着すると目の前に広がる青々とした木々の中に太陽が反射したキラキラとした水面がありました。利用者さん達からは「わあ、とつてもきれいな景色も良くて



とつても気持ち良い」「あそこに魚が泳いでいるよ」と楽しげな声が聞かれ自然を満喫していました。三春ダムの近くに豆腐で作ったアイスクリーム屋さんがあり、みなでおいしい豆腐アイスクリームを食べて休憩しました。利用者さんは「暑かったから、冷たくておいしい」と口元にアイスをつけながら話していました。お土産コーナーには地元の方で作った野菜や漬物が売っていて「おいし



そうな漬物でも買って行こうかな」とお土産を買っていました。帰りの車内で、利用者さんは「今日はとつても楽しかった」と笑顔で話していました。自然と触れ合ったことで利用者さんも満足された様子が見られ、夏らしさを感じる事ができました。

## 納涼会

平成24年7月23日、南東北ロイヤルライフ館では納涼会を行いました。納涼会では、かき氷、クレープ、じゃがバター、焼き鳥、焼きそばをみんなで食べて、夏の季節を感じてもらいました。利用者さん達は「どれもおいしい



そう」「屋台にきたみたいで楽しい」と話をしながら楽しんで食べる



せて、色鮮やかなかき氷を美味しく食べていました。かき氷を食べていた利用者さんからは「キーンとして頭が痛くなっちゃった」「冷たくてとつてもさっぱりしておいしい」など聞かれ、笑顔で食べていました。食後には、クレープが出ましたが「もう食べられないよ」と話しながらもお皿をのぞくと空のお皿があり「おいしいから食べちゃった」と満足そうな様子でした。今回の納涼会で、利用者さんたちに少しですが涼しさを感じてもらえたと思いましたが、利用者さんたちは夏の暑さに負けないぐらい元気な笑顔で納涼会を楽しんでいました。

通所事業所 南東北さくら館

## 漢字当てゲーム

6月、通所事業所南東北さくら館では、レクリエーションで「漢字当てゲーム」を行いました。今までは、ビーチボールを使って数を繋げるカウントバレーや、ボールリングといった体育会系のレクリエーションが多かったのですが、今回は頭脳プレイで楽しんでもらおうと企画しました。

魚や野菜、動物などの難しい漢



字10問を5人一組程のチームで知恵を出し合って解いていきます。「この漢字はこう組み合わせる!」などの声飛び交い、賑やかなレクリエーションの時間が過ぎました。

ドキドキの答え合わせでは、驚きの正解率が飛び出しました!10問中8問7問正解するチームが続出!皆漢字は大得意の様子でした。チームを超えて参加者全員でお互いの健闘を称えました。

ニューレクリエーション「漢字当てゲーム」は、利用者さんから「もっとやりたい!」と大好評で、今後



もシリーズ化していきたいと思えます。

## 創作活動丸うちわ作り

7月に入り気温もどんどん上昇し、夏もいよいよ本番を迎えました。通所事業所南東北さくら館では、暑い夏を快適に過ごしてもらうためのアイテム作りを行



いました。そのアイテムとは、ズバリ「うちわ」です。

今回のうちわは、予め丸く切られていて取手の部分に穴が開いてい

る厚紙を使った「丸うちわ」です。絵を描いたり、画用紙を切り抜いたものを張ったりして厚紙を彩っていきます。夏らしく、アジサイやヒマワリのうちわや、好きなアイドルのうちわなど、個性豊かな作品がたくさん出来上がりました!さっそく扇いでみると、しつかり風が来てとても涼しいです。

2012年、猛暑の夏もこの丸うちわがあれば楽しく快適に過ごせそうです!



## 看護部から

# かん せん 乾癬とは



乾癬とは、皮膚から少し盛り上がった赤い発疹(紅斑こうはん)の上に、銀白色のフケのような垢(鱗屑)が付着し、ポロポロとはがれ落ちる病気です。日本では10万人以上の患者さんがいると言われています。

### 乾癬の種類

乾癬は症状により5種類に分けられます。

- 尋常性乾癬**:乾癬で最も多いのは『尋常性乾癬』です。乾癬患者さんのほとんど(約90%)を占めます。頭部、肘、膝など、こすれやすい部分や刺激を受けやすい部分によく見られ、全身に広がることもあります。約60%の患者さんには爪にも症状が見られます。
- 滴状乾癬**:小さい水滴程度の大きさの皮膚が、全身に出現します。鼻、のど、歯など体のどこかに細菌の感染病巣が存在し、それが悪化する時に起こることがあります。特に扁桃腺炎がきっかけとなることが多いと言われています。
- 乾癬性紅皮症**:尋常性乾癬が全身に広がり、皮膚全体が潮紅した状態になります。
- 膿疱性乾癬**:発熱、倦怠感を伴い急激に全身の皮膚が潮紅し、膿疱(膿を持った状態)が多発します。放置すると、全身衰弱などにより重篤化する場合があります。
- 関節症性乾癬**:皮膚の症状に加えてリウマチのように関節がはれたり、痛んだりする症状が出現します。

### 乾癬はうつるの？

乾癬は、まわりの人にうつることはありません。温泉やプール等一緒に入っても絶対にうつりませんので、ご家族や友人など、まわりの人に乾癬についての正しい知識を持ってもらいましょう。

### 乾癬の治療方法

外用療法  
(ぬり薬)

内服療法  
(のみ薬)

光線療法

乾癬を良くするための治療について一番重要なのは、患者さんが積極的に治療に取り組むことです。

病気や治療について知りたい時、なかなか良くならない時、医師の指示どおりにお薬が塗れなかったり服用できないなど、今の治療を続けることが難しい時は、気軽に医師に相談しましょう。

看護部 堀 美恵子

## 相談室より

ケアハウスについて  
申込から入居まで

今回はケアハウス南東北ライフケア館の入居までの流れを説明します。

## 【1.入居申込書類の提出】

- ・入居申込書 ・収入申告書
- ・年金証書のコピー
- ・前年1/1～12/31までに年金が振り込まれていた金融機関通帳のコピー
- ・源泉徴収票 ・所得金額証明書
- ・社会保険料、医療費の領収書などが必要です。

## 【2.入居面談】

ご本人様と保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子を教えてください。また、お体の様子として、階段の昇降・配膳動作・浴槽の跨ぎ等を確認させていただきます。

## 【3.入居判定会】

ケアハウスでのお一人での生活が可能かどうか相談し、申込をお受けするか否かを決めます。

## 【4.空室待ち】

申込受理となっても、空室がない場合は「待機者」として入居の順番をお待ち頂くこととなります。待機期間が長かった場合は再度来所して頂き、ご本人様の様子にお変わりがないか確認させていただきます。

## 【5.入居】

部屋が空き次第、入居のご案内をいたします。



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

電話:024-968-1018(直通)

小高(こたか)、山田(やまだ)、杉山(すぎやま)

ワンポイント  
リハビリ膝の痛み  
「鍛えて改善しよう」

変形性膝関節症の痛みは、脚の筋肉の衰えと深く関係しています。脚を支えている筋肉が衰えると、膝が不安定になり膝関節への負担が増して痛みが起こりやすくなります。そのため、膝の痛みを和らげるには、運動療法を行って、膝や股関節を支える筋肉を鍛えることが非常に重要です。痛みがあるから動かさずにいるのではなく、無理のない範囲で運動をし、脚を支える筋肉を鍛えて痛みを和らげましょう。膝の痛みを和らげるには、主に「膝関節の可動域を広げる運動(ストレッチ)」と「膝と股関節を支える筋肉を鍛える運動」が有効です。下記の運動は、左右それぞれ20回1セット、朝昼晩1日3回行えることが理想ですが、無理をせずできる範囲で行うことが大切です。今回はストレッチに着目して記載します。

膝の曲がる範囲を  
大きくする運動

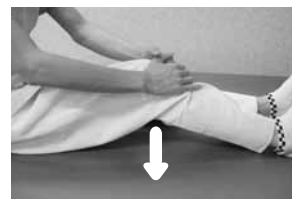
両脚を伸ばして床に座り、片方の脚を曲げてす

ねの部分に両手を当て、ゆっくりと胸のほうに引き寄せます。20秒ほど保ち、元に戻します。

膝の伸びる範囲を  
広げる運動

両脚を伸ばして床に座り、片方の足首を膝のほ

うへ反らせながら、同じ側の膝の上に手を置いて軽く押しします。20秒ほど保ち、手と足の力を抜きます。





## えいようかんり から

● トマトの栄養価は  
夏がピーク！！ ●

トマトの赤い色素にはがんを抑制し、さっぱりした酸味は疲労回復に効果的です。

### 注目される栄養成分の働き!

#### ☆リコピン

・トマトの赤みをつくっているリコピンという成分は抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするためがんの抑制に効果的と言われています。リコピンは油っぽい物と一緒に食べた方が吸収率アップします。また、トマトの酸味はクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの有機酸で、これらは胃のむかつきを解消し、疲労物質を取り除く働きもするので気持ちをリフレッシュするのに効果的です。食物繊維であるペクチンも多く含みコレステロール低下・便秘改善にも役立ちます。

・「トマトのある家に胃腸病なし」トマトに含まれる成分からヨーロッパではこう信じられていました。栄養成分の働きをみると、それも理解できます。トマトは料理のアクセントとしても気軽に使えるので彩りを添えるつもりでいろいろな料理に利用するといでしょう。

普通のトマトよりミニトマトの方が栄養価も高く、血圧を下げる作用のあるカリウム、その他ミネラルも豊富に含まれます。赤みもミニトマトは強いので、リコピンの含有量も多いのが特徴です。

栄養管理担当：水野 佐都子  
参考：「食の医学館」(小学館)

## 日和田見聞録 2012年8月1日発行

■ 発行 / (社)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: welfare@mt.strins.or.jp

■ 印刷 / 石井電算印刷株式会社



## 元気レシピ 疲労回復レシピ

### さばのトマト煮

1人当たり279kcal



#### 効用

- ・さばに含まれるDHAは、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれます。また、脳の発育や機能維持にも効果があります。
- ・トマトの酸が、胃のむかつきをなくし、疲労物質を取り除く働きもするので、気持ちをリフレッシュさせたり、疲労回復に効果があります。

#### 材料

(4人分)

さば	80g4切れ	たまねぎ	1/2個
酢	大さじ1	トマト	中2個
こしょう	少々	にんにく	少々
小麦粉	大さじ2	レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ2	ウスターソース	大さじ1
		パセリ	適量

#### 作り方

- ① さばは酢、こしょうで下味をつけ、5分ほどおき、汁気をふきとって小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、さばを両面焼き、皿に取り出す。
- ③ たまねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは皮をむいてあらく刻む。
- ④ ②のフライパンに、たまねぎ・にんにくを入れてよく炒め、さばを戻して、トマト、レモン汁を加えて3~4分煮る。
- ⑤ ウスターソース、パセリのみじん切りを加えてひと混ぜして火からおろす。
- ⑥ 皿にさばを盛り、煮汁と野菜をかける。