

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

12²⁰¹²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



「気持ちいい!!」
行事「足湯ツアー」
南東北ロイヤルライフ館

ホームページ
随時更新中!

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

文化祭

平成24年11月10日(土)総合南東北福祉センター「文化祭」が開催されました。

この文化祭には、南東北ロイヤルライフ館の利用者さんが一生懸命に作った折り紙や塗り絵などが出展されました。また個人の作品だけではなく、みんなで協力して作ったちぎり絵や、ひとつひとつ作った紙のお花を集めて作ったキャラクター人形なども出展されました。

最優秀賞と優秀賞には表彰状が授与されました。表彰された利用者さんからはとても嬉しそう



な笑顔が見られ、まわりの利用者さんからは盛大な拍手が送られていました。

表彰のあ

とは、南東北さくら館の利用者さんからなるグループ『ひこうきぐも』の演奏が披露され、聴いていた利用者さんからは演奏に合わせ拍手や歌を口ずさむ姿も見られました。また、船引町で活動されている吹奏楽団『センチユリアル・ウインド・アンサンブル』の演奏も披露されました。この楽団の演奏には、南東北ロイヤルライフ館の楽器演奏経験のある職員も一緒に参加しました。演奏を聴いていた利用者さんからは「アンコール!」の声も聞かれ、皆さんとても楽しまれておりました。芸術の秋にふさわしい、素敵な文化祭になりました。

通所事業所 南東北さくら館

さつま芋と 南瓜のお焼き作り

10月25日(木)から10月31日(水)まで、クッキング「さつま芋と南瓜のお焼き作り」を実施しました。毎年大好評のクッキングメニューですが、今年は昨年の利用者さんの声を反映し、南瓜のお焼きも加えて実施しました。

ふかしたさつま芋と南瓜を潰し、バターと砂糖と小麦粉を混ぜて、それを丸い形にしてホットプレートで焼きます。



ホットプレートでは油をひかずに焼くので焦げないように最初から最後まで目が離せません!

参加した利用者の皆さんは恒例のクッキングというだけあって、丸め方も焼き加減も手慣れたものです。南瓜の方に関しては「もう少し甘くした方が良いのでは」「水っぽいからもう少し軽めにふかしてはどうか」「小麦粉をもう少し入れた方がいい」など、初回ならではの試行錯誤もありましたが、皆で協力して美味しいお焼きを完成することができました! 出来上がったものを美味しく頂き、食欲の秋が更に深まった一週間でした。

紅葉狩り

秋といったら食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋：行事が盛りだくさんの秋でしたが、11月6日（火）から10日（土）まで秋の外出行事「紅葉狩り」を実施しました。

秋で忘れてならないのが、芸術の秋！ということで、今回の紅葉狩りは美術館まで行ってきました。美術作品を鑑賞する方、外の紅葉を観ながらカフェでまったりと過ごす方と二手に分かれて秋の美術館を堪能しました。美術作品を鑑賞したグループからは「神秘的な気持ちになった」「こんな絵があるのか…」など感嘆の声が聞かれました。カフェグループからは「やっぱりケーキだね！」「このままここにいたい！」など心から満喫した声が聞かれました！



今回の外出行事も皆さんから満足の声を聞くことができました。次回の外出行事も乞うご期待！

ヘルパーステーション
だより

今回のヘルパーステーションだよりは、以前調理実習で行った内容についてご紹介します。調理実習のテーマは【短時間で簡単に作れる料理】ということで、2品作りしました。1つは『漬けトマト』、2つめは『じゃがいもの和風なマヨ焼き』で家庭にある物で簡単に作ることが出来ます。では、2品のレシピと作り方をご紹介しますと思います。

漬けトマト

作り方

- ①トマトをくし形に切る。
- ②ポン酢に砂糖を入れ混ぜる。
- ③切ったトマトを②に入れ、冷蔵庫で30分以上漬け込み味をなじませる。
- ④漬けたらお皿に盛り付け、お好みで千切りにしたソノなどを散らす。

Point

☆漬けるときはトマトが浸るほうが美味しく出来るので、液体を増量したりキッチンシートで表面を覆いましょう。
☆一緒にスライスした玉ねぎを漬け込むと、さらに美味しく食べられます。
☆砂糖を増量すると、さらに甘くなるので食べやすくなります。

材料(2人分)

トマト	中2個
ポン酢しょうゆ	100cc
砂糖	大さじ2~3



じゃがいもの和風なマヨ焼き

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1センチくらいの厚さの半月切りにして鍋でゆでる。
- ②万能ねぎは小口切りにカットする。
- ③茹で上がったじゃがいもにマヨネーズを加える
- ④③にかつお節・万能ねぎ・めんつゆをかけてよく和える。
- ⑤お好みでマヨネーズをトッピングして、オーブントースターなどで軽く焼いて出来上がり。

材料(2人分)

じゃがいも	中2個
マヨネーズ	小さじ2~3
かつお節	3g
めんつゆ	小さじ2~3
万能ねぎ	2本
お好みで	トッピングマヨネーズ

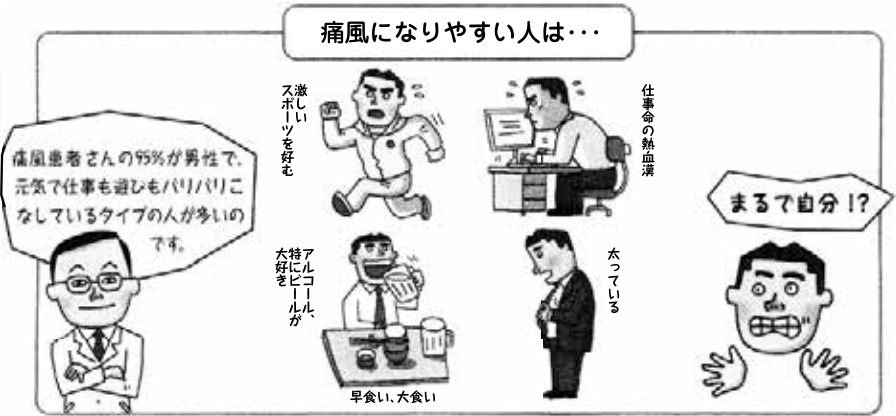
Point

☆マヨネーズをのせて焼けばカロリーをより多く摂ることが出来るので、食が細くなった方にもおすすめです。
☆焼かなくても十分美味しく食べられます。

今回この2品を作って、ヘルパーのみなさんにとっても好評でした。「自宅や訪問先で作ってみようかな」との言葉も聞かれました。漬けトマトは、短時間で出来るのでとても喜ばれました。次回も色々な料理を学んで、訪問などに活かせたらと思います。

看護部から 痛風と高尿酸血症

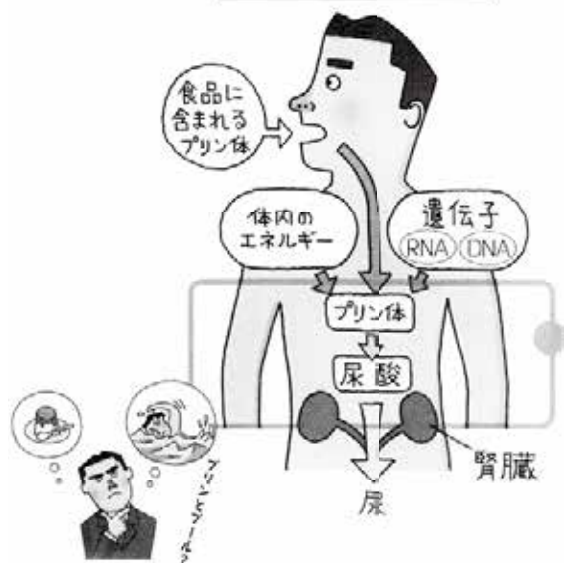
痛風発作は痛風関節炎ともいわれ、尿酸の結晶が関節に沈着することで起こります。発作はある日突然起こり、腫れと激痛を伴うのが特徴です。場所は足の付け根が最も多く、痛むのは普通一度に1ヶ所だけです。発作は1~2週間程度で治りますが、根本にある「高尿酸血症」を放っておくと発作を繰り返します。



痛風の起こるしくみ 尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態が長く続くと、血液に溶けきらなかった尿酸が結晶化して、関節に沈着します。ストレスや激しい運動、尿酸値の変動など何らかのきっかけで、沈着していた尿酸の結晶が関節の中ではがれ落ちると、白血球がそれを排除しようと格闘します。その結果、関節の炎症(痛風発作)が起きるのです。



体内で尿酸がつくられる過程



高尿酸血症ってなに？

血液中の尿酸の濃度のことを、尿酸値といいます。尿酸値が7.0mg/dlを超えたら「高尿酸血症」と呼びます。いまは何の自覚症状がなくても、高尿酸血症は様々な合併症の黄信号です。

高尿酸血症の治療

高尿酸血症だからといって、すぐ薬による治療が必要なわけではありません。尿酸値が7.0mg/dlを超えてしまったら、まず生活習慣を見直しましょう。

- ① 食事の量を抑えて体重を落としましょう
- ② アルコールはひかえましょう
- 1. 適正カロリーを守りましょう
- ③ 水分を十分とりましょう
- 2. プリン体のとりすぎに注意しましょう
- ④ 適度な有酸素運動をしましょう
- 3. アルカリ性食品をとりましょう
- ⑤ ストレスを上手に発散しましょう

高尿酸血症は痛風発作や腎障害の予備軍です

高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸の結晶が体のあちこちに沈着し、痛風発作をはじめとする様々な症状を引き起こします。

痛風発作の治療

痛風発作が起きたら、患部を心臓より高くして冷やしましょう。温めたり、もんだりすると逆効果です。激痛を和らげるために、関節の炎症を抑える治療を発作が起きている間だけ行ないます。

Check!
1日に摂取するプリン体の量は400mgを超えないようにしましょう。

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体 (mg)	カロリー (Kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g (2尾)	244.5	154.4
	あん肝 (酒蒸し) 15g	59.9 (100gあたりでは、399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266~446*
	カツオ 80g (刺身5切)	169.1	91.2~132
	マイワシ 50g (1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g (2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g (中1尾90g)	147.5	100.8
	サンマ干物 90g (1尾130g)	187.9	234.9

* 原産地により異なります 参考：日本食品標準成分表 2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版 2010

相談室より

障害者虐待防止法

平成24年10月1日より「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行されました。「障害者虐待防止法」は障害者の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見の為の取り組みや養護する人(養護者)に対して支援措置を講じることなどを定めたものです。

○「障害者虐待防止法」で
規定されている障害者虐待

- ・「養護者による障害者虐待」
- ・「障害者福祉施設従事者等による障害者虐待」
- ・「使用者(障害者を雇用する事業主など)による障害者虐待」



お問い合わせは
こちらまで

障がい者支援施設 南東北さくら館

電話:024-968-1017(生活相談員直通)

024-968-1010(代表)

生活相談員: 会川 由美(あいかわ ゆみ)、後藤 かおる(ごとう かおる)

ワンポイント
リハビリ

首・肩のこりを改善しよう!

ワンポイントリハビリ11月号でも記載しましたが、悪い姿勢で過ごしたり、目の疲れやストレスなどがあつたりすると、背中表面にある僧帽筋(そうぼうきん)や、



肩甲骨を支える肩甲挙筋・菱形筋(りょうけいきん)などの筋肉が緊張し、血流が悪くなります。すると、乳酸などの疲労物質がたまって肩や首のこりが生じます。こりが生じると、それが精神的なストレスになり、さらに血流が悪くなってしまいます。こうした"こりの悪循環"を断つには、運動を行って筋肉の緊張をほぐし、血流をよくすることが大切です。今回も2つの運動を説明していきます。

背中筋肉を伸ばす

- 1.いすに深く座って両腕を前に上げ、両方の肘をつかむようにして両腕を組む。
- 2.正面を向いたまま、左肘を右後ろへ、左の肩甲骨が前に出るように引っ張る。
※肩を傷めるおそれがあるため、肘をあげすぎないように注意し、腕や肩があごにあたらない高さで行う。
- 3.その姿勢を保ったまま深呼吸を3回し元の姿勢に戻す。反対側も同様に行う。



肩や背中周りの血流をよくする

- 1.いすに深く座り、両手で肩を持つ。手が肩につかない場合は、肘を深く曲げるだけでもよい。
- 2.そのまま肘を大きく回すように前回しを3回、後ろ回しを3回ゆっくり行う。
※肘を曲げて肩回しをすることで、肩甲骨を大きく動かす。



注意!

- ・しびれや悪循環がある人は、整形外科を受診して下さい。
- ・ピリッとした痛みを感じた場合は、すぐに運動を中止して下さい。
- ・いすは安定したもので、背筋を伸ばし深く座ったとき両足が地面に着く高さのものを。



えいようかんり から

● 野菜の保存方法 について ●

冷蔵庫にしまう野菜

- **長ネギ** 緑色の部分と白い部分に分けて、白い部分は袋に入れて。緑色の部分は刻んで密閉容器へ入れて保存しましょう。
- **大根、人参** 切り口をラップで包み、湿らせた新聞紙やふきんで全体を包んで保存しましょう。
- **ごぼう** 濡らした新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れて保存しましょう。

冷暗所に置く野菜

- **さつまいも、じゃがいも** カゴや木箱に入れて冷暗所に保存しましょう。
- **玉ねぎ** あみ袋に入れてつるして保存しましょう。

立てておく野菜

- **泥つき長ネギ** 根を下にむけて立てて冷暗所に置きましょう。
- **ほうれん草** 濡らした新聞紙でしっかり包みビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

管理栄養士 水野 佐都子「小学館『食の医学館』より



足・腰を丈夫にするレシピ

ほうれん草と豆の 田舎風ミルクスープ



効用

- ・牛乳の約80%強は水分であるにもかかわらず、100g中に110mgものカルシウムを含んでおり、コップ1杯程度で**大人の1日あたりの所要量の3分の1**を満たす事ができます。
- ・調理の際は大豆に不足しているカロテン、ビタミンCが補えるよう、**緑黄色野菜、かんきつ類**などと組み合わせて摂取するとバランスが取れます。
- ・野菜はほうれん草以外に小松菜・ブロッコリーなどにかえてもよいでしょう。

材料

(4人分)

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ほうれん草 | 8株 | 牛乳 | 3カップ |
| ゆで大豆 | 1カップ | コンソメ顆粒 | 大きじ2 |
| ベーコン | 4枚 | 塩・こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 1/2個 | | |

作り方

- ①ゆで大豆は水気を切る(乾大豆を煮る場合充分吸水させ加熱する)
- ②ほうれん草はさっと塩ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ベーコンを鍋で炒める、あぶらが出たところで玉ねぎを炒める。
- ④③のなべにゆで大豆を加え炒める。
- ⑤④の鍋に牛乳を入れ全部がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ほうれん草とコンソメ顆粒を加えさっと煮る。
- ⑦味を見て塩・コショウで味を調える。
- ⑧盛り付けて出来上がり。

『あえるだけの豆』バリエーション

ゆでた大豆(100g)をいろいろなもので和えてみました。

- ごまあえ
- バターしょうゆ風味
- 味噌マヨネーズ和え
- 梅おろし和え
- かつおだししょうゆ和え

日和田見聞録 2012年12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: welfare@mt.strins.or.jp

- 印刷 / 石井電算印刷株式会社



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタプルインキを使用しています。