

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

2013
2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

—すべては利用者さんのために—



「想いをこめて」
行事「団子刺し」
通所事業所 南東北さくら館

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

ある日の利用者さんの 余暇活動について

平成25年1月、南東北ロイヤルライフ館は新年を迎えました。風邪にも負けず利用者さんはみなさん元気に過ごしております。利用者さんの日中の過ごし方は人それぞれさまざまですが、ある利用者さんの趣味は塗り絵です。季節の風景や草花の塗り絵を一生懸命、塗っていました。利用者さんに「とてもキレイに塗れてます



ね。塗り絵、お好きなんですね」と声掛けすると「そうかしら。この塗り絵は好きと言うよりも、もう日課になっててね。腕のリハビリにもなるから続けているの。頭の体操にもなるからね。そんなに上手かな」と、少し照れながら話をされていました。あまりにキレイだったので利用者さんが過ごされるホールにも掲示する事にしました。絵を見た他の利用者さんからは「うわー、とってもキレイね」と好評でした。

利用者さんは様々な趣味をもっています。今後、さまざまな絵や作品を掲示して、作品をつくる喜びを引き出すきっかけにして、

利用者さん達の楽しみの一つにしていきたいと思います。

通所事業所 南東北さくら館

2013年の 想いを筆に込めて

通所事業所南東北さくら館では、平成25年1月7日(月)から12日(土)まで、書初めを行いました。

新年第一回目のイベントということで、とても張り切って参加する方が多かったです。



何回も練習し、

満足するまで書き直す方もいれば、「芸術は一発勝負!」と一枚目で完成させる方もいました。新年の抱負や大好きな言葉が書かれた物、少し崩した文字でお洒落に書かれた物、職員と利用者が一緒に筆を持ち協力して書かれたのがにじみ出ている物など、それぞれの持ち味が光る作品が多数出上がりました!

門松作りと同様、毎年恒例となっている書初めですが、年ごとに皆さんの新しい意気込みが見られ、気持ちも新鮮になります。目標を持って取り組むことはとても良いことです。皆さんの筆に込めた2013年の想い、成就することを願っています!



みんなの思いが たくさん詰まった 団子刺し

平成25年1月15日(火)から19日(土)まで、団子刺しを行いました。団子刺しは、「家繁栄」、「無病息災」を祈願して行われるお正月行事です。こちらでも書き初めと同じく毎年実施しています。

上新粉にお湯を加え団子の生地を作り、赤、黄色、青などの色粉で色を着けます。その後小さくちぎった生地を皆で丸めて、ミズノ木に刺していきます。新年を

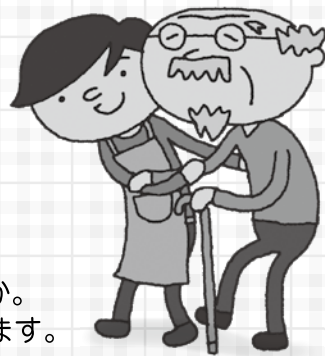


迎え、気持ちを新たにスタート！というところで、団子を丸める手に力が入ります！力が入りすぎてミズノ木を折ってしまわないように注意しながら行いました。去年よりも更に大きなミズノ木を使ったため、皆の思いの詰まった団子をたくさん刺すことができました。このミズノ木は通所事業所南東北さくら館のフロアに飾られ、しばしの間、私たちを見守ってくれます。

皆の思いが成就して、今年も素敵な一年になりますように。

ヘルパーステーション だより

まだまだ寒さが続いています。体調など崩していないでしょうか。今年も日和田ホームヘルパーステーションをよろしくお願い致します。



今回は月一回の勉強会の内容をご紹介します。以前ご紹介した調理実習の他にもほぼ毎月行っており、今回は感染症予防と対策について学びました。勉強会の内容をご紹介します。

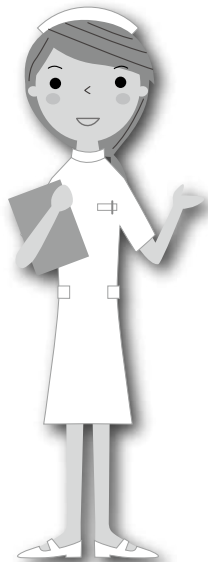
当センターでは感染対策の予防衣や消毒液は常にわかりやすい場所に揃えてあります。しかし、訪問するご家庭に予防衣等揃っているとは限りません。私たちは予防衣やマスク、手袋等は常備しています。具体的にノロウイルスの症状、嘔吐物などの処理の仕方、感染拡大防止対策など職員が講師で資料に添って学びました。

ノロウイルスの感染源の一つは皆さんもご存じのとおり、カキなどの二枚貝です。主な症状は嘔吐と下痢で、感染してから1~2日でこうした症状があらわれ、人によっては38度程度の発熱や腹痛を伴うこともあります。通常は3日ほどで回復し後遺症もありませんが、高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状がひどくあらわれることもあるので注意が必要です。今のところノロウイルス自体に効く薬はなく、水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法で状態の回復を待つしかありません。嘔吐物や排せつ物の処理方法も実際に職員が見本を見せ学びました。他、手洗いの仕方をみんなで確認しました。

このように、私たちは日々勉強し利用者様に良いサービスを提供できるよう努めています。次回も勉強会の内容をご紹介します。

看護部から

生活習慣予防



「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」は、「動脈硬化」を促進して「脳卒中」や「心筋梗塞」を引き起こす危険因子です。これらの「生活習慣病」が重なったり、そこに肥満が加わったりすると、脳卒中や心筋梗塞による死亡のリスクがいっそう高くなることがわかってきました。高血圧、糖尿病、脂質異常症は、自覚症状がほとんどありません。しかし、脳卒中や心筋梗塞のような命に関わる病気を防ぐためには、早いうちから食生活や運動等の生活習慣を見直して、生活習慣病の予防や改善に取り組むことが大切です。

「高血圧」の人は、「動脈硬化」が進行しやすく、「脳卒中」や「心筋梗塞」を起こすリスクが高くなります。これらの発症を予防するためには、生活習慣を改善して、血圧の値を正常な範囲内にコントロールすることが大切です。血圧を上げる大きな要因として、よく知られているのが食塩のとりすぎですが、高血圧を予防するためには、それ以外の生活習慣についても改善を行ったほうがよいことがわかってきています。

減塩

血圧を下げるためには、まず、食塩の摂取量を減らすことが重要です。1日の食塩摂取量は6g未満を目標に、減塩に取り組みましょう。また、減塩と併せて、野菜や果物を積極的にとるよう心がけます。野菜や果物に多く含まれる「カリウム」には、食塩に含まれる「ナトリウムの排泄を促して血圧の上昇を抑える作用があります。ただし、腎臓の機能が低下している人は、カリウムをとりすぎないように注意が必要です。また、果物には糖分が多く含まれているため、「糖尿病」のある人は果物を取りすぎないようにしましょう。

節酒

多量の飲酒は、血圧を高めます。お酒を飲む場合は、日本酒であれば1日1合まで、ビールであれば1日に中瓶1本までにします。ただし、女性の場合は男性に比べてアルコールの影響を強く受けやすいので、これより少ない量に抑えるようにしましょう。

血液中の主な脂質

●LDLコレステロール

増えすぎると血液中に長くどまり、血管壁にたまって「動脈硬化」の原因になるため「悪玉コレステロール」と呼ばれています。

●HDLコレステロール

血管壁にたまったコレステロールを回収する働きがあることから、「善玉コレステロール」と呼ばれます。

●中性脂肪

エネルギー源の1つで、肥満や「糖尿病」などがあると増加するとされています。

体重コントロール

適正体重を維持するよう努めることも重要です。肥満がある人は、体重を減らす必要があります。まずは、現在の自分の体重の5～10%を目標に減量しましょう。1か月に1kg以内の緩やかな無理のないペースで体重を落としていくことが大切です。

運動

早歩きのような中等度の運動を1日30分以上、1週間に3回以上行ないます。30分続けて運動するのが難しい場合は、例えば15分ずつの運動を1日2回というように、分けて行なってもかまいません。1日の運動時間の合計が30分以上になるようにします。運動は、血圧を下げる効果があるだけでなく、体重コントロールにも役立ちます。

こうした生活習慣の改善を、長く続けていくことが大切です。

糖尿病は「血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)」が高い状態が続く病気で「生活習慣病」のなかでも患者数が急増しています。糖尿病がある人は、糖尿病がない人に比べて「脳卒中」や「心筋梗塞」を起こすリスク約2倍になります。

血糖値が下がらないのは、ブドウ糖を処理する「インスリン」の作用不足が主な原因です。特に肥満のある人は、内臓脂肪から出る物質がインスリンの働きを妨げることがあるため注意しましょう。

糖尿病の予防のためには、食生活を改善することと運動を行なうことが大切です。食生活では、1日の摂取エネルギー量を適正にし、糖質が少なく、血糖値を上げにくい「食物繊維」を多く含む食品を積極的にとりましょう。

また、適度な運動には、インスリンの作用を改善して血糖値を下げるなどの効果があります。1日30分以上の早歩きや筋肉を鍛える体操を週に3日以上行なうようにしましょう。

これらの脂質のバランスが崩れて、LDLコレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なすぎる状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症があると、動脈硬化が進行して「脳卒中」や「心筋梗塞」を発症しやすくなることがわかっています。LDLコレステロール値を下げるには、食事の改善が基本です。特に、脂身の多い肉、脂肪分の多い乳製品、卵黄などはLDLコレステロールを増やすので控えめにします。

HDLコレステロール値を上げるには、肥満を改善するだけでも、HDLコレステロールは増加します。また、運動もHDLコレステロールを増やします。特に筋肉を鍛えるのがポイントで、1日に30分程度の早歩きをしたり、筋肉トレーニングを行なうと効果的です。喫煙はHDLコレステロールを減らすため喫煙者は禁煙しましょう。食事の改善も大切です。HDLコレステロールを増やし、中性脂肪を減らす作用のある青背の魚のほか、野菜等の食物繊維が多く低エネルギーの食品も、肥満の改善に役立つので積極的にとりましょう。

相談室より

特別養護老人ホーム
ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間施設に入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

対象者

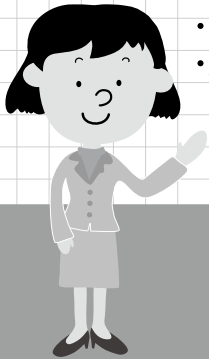
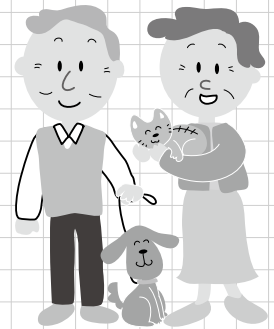
- ・要支援1~2
- ・要介護1~5のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。利用の際は、次の点に注意してください。

- ・ショートステイの連続利用は30日までです。
- ・連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

★利用の希望・質問などございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせは
こちらまで

南東北ロイヤルライフ館

電話:024-968-1017(直通)

024-968-1010(代表)

生活相談員:猪股(いのまた)・横田(よこた) 介護支援専門員:石部(いしべ)

ワンポイント
リハビリ

運動で健康になろう

「朝のストレッチで良い目覚めを！」

しっかり寝たはずなのに疲れがとれず、「すっきり目が覚めない」と悩んでいるときには、朝起きた時のス



トレッチがおすすめです。睡眠時は筋肉が縮んだまま固まりやすく、動きをコントロールする神経の感度が低下します。さらに、熟睡できないと前日の疲労が蓄積し、痛みに敏感になります。朝のストレッチには、「筋肉をほぐし柔軟性をあげる」「神経の感度の改善」「蓄積した疲労の軽減」などの効果があるため、快適に1日のスタートを切ることができます。今回は、2つのストレッチを説明します。各ストレッチをする前には1月号で説明しました、準備体操を実施して下さい。

【首・肩のストレッチ】

起床時に感じるこりを軽減

- 1.背筋を伸ばしていすに深く腰掛け、左手の甲を上にして、いすの座面と左の太ももの間に挟む。右手は左耳にかからないくらいの位置に置く。
- 2.息を吐きながら頭を右側へ傾けて30秒間保ち、ゆっくり元に戻す。
- 3.手の左右を替えて、反対側の首も同様に行う。



【体幹のストレッチ】

腰痛を予防・改善

- 1.いすに浅く腰掛け、下半身は正面に向けたまま、ゆっくりと左後ろにひねって両手で椅子の背もたれを持つ。15秒間保ち、元に戻す。
- 2.反対側も同様に行う。



注意!

- ・呼吸を止めて行くと血圧が上がるので、呼吸は止めずにゆっくり続ける。
- ・首や腰、股関節などに強い痛みや、骨が変形する病気がある場合、痛みが悪化することがあるので無理に行わない。
- ・食後に行くと消化不良を起こすことがあるため、食前に行う。
- ・いすは、安定しているものを使用し、滑らない平らな場所に置いて行う。



えいようかんり から

● かぜに効くお手軽漢方レシピ ●

ひきはじめの風邪には、体をあたためる食品をとって、ウイルスを寄せつけないことです。簡単に出来るものを紹介します。

だいこん湯

大根はせき止めやたんを出しやすくするのに効果があります。

●作り方

1. カップ3分の1の大根おろしにおろしショウガを少々加える
2. 1に熱湯をそそぎあたたかいうちに飲む。お好みでハチミツを加えるとのどにはよりいっそう効果的。

ネギスープしょうが入り

ネギやしょうがは発汗をうながして熱を下げたり、体をあたためる働きがあり、かぜのひきはじめに効果があります。

●作り方

1. 鍋に水カップ2杯入れ、長ネギの白い部分のみじん切り1本分とおろしショウガひとかけ分(親指大)を加える。
2. 1をとろ火で約20分煮込み、味噌やしょうゆで味を調えれば出来上がり。お好みでかつお節を入れても美味しいです。

くず湯

くずは代表的な漢方薬の1つ。葛根湯の主材料です。体をあたためる作用のあるくず湯も初期のかぜに効果があります。

市販のものを利用しましょう。お好みでしょうが汁やハチミツを加えてもおいしいです。

管理栄養士 水野 佐都子 小学館「食の医学館」より

元気レシピ 骨を丈夫にする料理献立

焼きシシヤモの南蛮づけ



効用

シシヤモはカルシウムを豊富に含み丸ごと食べられるので骨粗鬆症の予防に大変効果的な食材です。また、ししゃもに含まれるビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高めてくれるため、高齢者や妊婦、子供まで最適な食材です。

材料

(4人分)

- | | | | |
|--------|------|------|-------|
| シシヤモ | 16尾 | 大葉 | 6枚 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | ごま油 | 大さじ1 |
| 人参 | 20g | 粉末だし | 大さじ4 |
| しょうが | 1/2片 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 赤とうがらし | お好みで | 酢 | 大さじ4 |
| にんにく | 2片 | 砂糖・酒 | 各大さじ2 |

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、しょうが、人参、大葉は千切りにし、赤とうがらしは種を取り除いて輪切りにする。
- ② ごま油でにんにく、赤とうがらしを炒め、だしと調味料を加えて、煮立て、玉ねぎ、人参、しょうがにかける。
- ③ こんがり焼いたシシヤモを②の中につけ込み仕上げに大葉をのせる。(ししゃもを揚げ豚、鶏唐揚げ、揚げサバにしてもよい)



日和田見聞録 2013年2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。

