

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
身体障害者療護施設 南東北さくら館
通所事業所南東北さくら館
南東北日和田居宅介護支援事業所
日和田・西田地域包括支援センター(郡山市委託事業)

2009.12



ホームページ
随時更新中!

通所事業所南東北さくら館

紅葉狩り

「三春ダムへ
レッツゴー!!」

11月5日(木)から10日(火)まで、「紅葉狩り」で三春ダムに行ってきました。

寒さが心配されましたが、日頃の行いが良かったのか(??)、天候に恵まれ紅葉狩りに行く事ができました。利用者さんは三春ダムを散策し「暖かくて良かった」「紅葉がとて



も綺麗」と楽しまれました。また、自分で車椅子の移動をがんばり、「疲れた」との声も聞かれました。

散策後は、皆でお茶をしながら、美味しいデザートと楽しい話に花を咲かせ、楽しい時間を過ごしました。利用者さんたちはお家でも「紅葉狩り」のお話をしてくれていたよう

です!!

次に皆で出かけられるのは「春のお花見」。それまでは紅葉狩りの思い出に浸っていてくださいね。



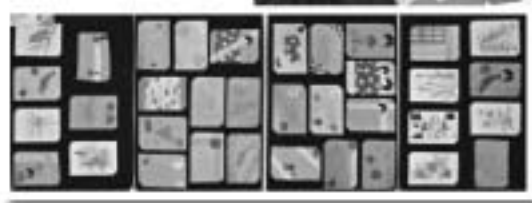
創作活動

「オリジナル

カード作り」

10月26日(月)から31日(土)まで、創作活動で「オリジナルカード作り」を行いました。

利用者さんそれぞれにデザインを考え、画用紙にリンゴやイ



ルカ、ハート等の型を押して色を染めたり、シールや折り紙を貼ったりして、カードを作ってもらいました。皆さん、こだわりのすてきなカードがたくさん出来上がりました。

このカードを、11月4日(木)から10日(火)に開催された文化祭へ出展しました。皆で頑張った作った甲斐があり、見事「入賞」することができました。

利用者さんは「家に持って帰ったら飾らなくちゃ」と嬉しそうなお様子でした。みんなとても満足な創作活動となりました。次は何を作りましょうか? 次回もお楽しみに!!

ロイヤルライフ館

文化祭

11月10日に福祉センターの文化祭が開かれました。

利用者さん達は、約1年前から文化祭に出展する作品作りに取り組んできました。細かい作業でしたが、立派なちぎり絵や塗り絵、人形などを完成させました。当日、ずらりと並んだ作品のなかから、ちぎり絵や、みなさんで作ったムツクの人形が受賞し、とてもうれしそうなお顔をみることができました。





また、陸上自衛隊郡山駐屯地音楽隊の演奏会が開かれ、「北国の春」や「ささやかなの宿」など、どれも懐かしい演奏を聞き、利用者の皆さんは、手拍子をしたり口ずさんだりして楽しむ姿がみられました。なかには涙ぐむ方もいました。

今年の文化祭も大成功に終わることができました。また来年の文化祭に向け、利用者の皆さんがすばらしい作品作りをしていけるようお手伝いしていきたいと思えます。



ヘルパーステーション だより



第3回目は、舞木町にお住まいのT・Kさん（女性）の作品です。

Kさんは義妹さんの誘いもあり、以前から興味があったパッチワークを始められ、ベッドカバーや人形、バックと様々な物を作成されています。

パッチワークの難しい所は、三角の布を組み合わせて、丸や四角を作ることだそうです。「今ではだいぶ慣れた」とお話し下さいました。

特にベッドカバーは好評で、娘さんたちが持って帰ったほど素敵に仕上がっています。これからも好きなパッチワークを続けて、作品をまた見せて下さいね！



椎間板ヘルニア

椎間板がはみ出して
神経や脊髄を圧迫する



椎間板は、脊椎を形成する椎骨と椎骨の間において、関節の機能を果たしています。

線維性のカプセルの部分に何らかの理由で亀裂が生じ、中の髄核がはみ出したり、飛び出すことによって、神経根や脊髄を圧迫・刺激し、さまざまな症状をきたすことを「椎間板ヘルニア」と言います。

椎間板ヘルニアが起こる部位は、頸椎と腰椎が多く、頸椎ヘルニアの場合は、頸椎の痛み、片側の upper 肢の痛みとしびれ、筋力の低下、運動障害などの訴え、めまいや脚のつっぱり感（歩行障害）がみられます。また、首や肩の位置により、痛み

脊柱の区分



看護部
から



や、しびれが強くなるのも特徴です。腰椎ヘルニアの場合は、腰部の痛み、片側の下肢の痛みとしびれ、筋力の低下、運動の制限（前屈制限や歩行障害）といった症状がみられます。

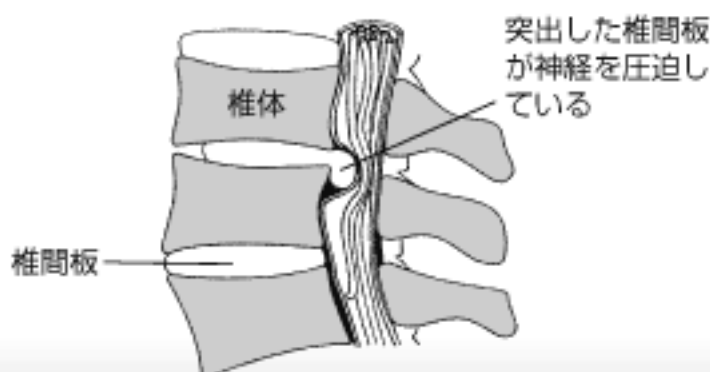
また、坐骨神経痛（脚の後面に走る激痛）のほか、重度になると排尿障害を起こします。症状は安静にすることで軽減します。年齢的には20～40歳代に多く見られますが、その原因は不明です。

治療法

急性期：安静、温熱療法、鎮痛薬、局所注射などを行います。

慢性期：牽引療法、脊髄に負担のかからない姿勢の保持、背腰部の筋力増強（運動療法）を行います。また、場合によっては手術をすることもあります。

腰部椎間板ヘルニア



ワンポイントツバビツ

認知症シリーズ② ～認知症とは？～

「物忘れが激しい」「言葉が出てこない」「段取りが悪い」等、いくつかの脳の動きが低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

「認知症」と診断する1つの評価方法に「長谷川式簡易知能評価スケール：HDS-R」というものがあります。これは、専門知識を持った検査者が必要なものです。質問形式で行い、その正解数によって点数が決まり、点数が低いほど、認知症が重度であると考えられます。どんな内容かというところ…



- | | |
|--|--|
| ①お歳はいくつですか？ | ⑥私が今から言う数字を逆から言って下さい。 |
| ②今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ | ⑦先ほど、覚えていて下さいと言った言葉をもう一度言ってみて下さい。 |
| ③私たちが今、居る所はどこですか？ | ⑧これから5つの品物を見せます。それを隠しますので、何があつたか言ってください。 |
| ④これから言う3つの言葉を言って下さい。あとでまた、聞きますので、覚えていて下さい。 | ⑨知っている野菜の名前をできるだけ多く言って下さい。 |
| ⑤100から7を引くと？そこからまた7を引くと？ | |

以上のような質問内容です。30点満点になるのですが、**25点以下で認知症の疑いがあり、21点以下で認知症である可能性が示唆されます。重度な方は10点以下となります。**

では「認知症」を予防するには、どうしたらいいのか？というところですが、老化によるもの・脳の病変（アルツハイマー病・脳卒中後に症状が見られる脳血管性認知症など）によるものなど、原因は様々です。これまでの研究から、認知症を予防する・進行を緩和させるために「**脳を健康にすること**」「**脳を鍛えること**」により、**脳の動きを活性化し、強い脳をつくる**ことが重要であることが分かってきました。(次号に続く)

相談室より

ケアハウスについて <Part.3>



前回お伝えしました「ケアハウスについて<Part.2>」に引き続き、ケアハウス南東北ライフケア館の特徴についてご説明致します。

居室について

ライフケア館には1ルームタイプの「オアシス」と2DKタイプの「ホワイトハウス」の2つのタイプのお部屋が、合わせて50部屋あります。

「オアシス」は15部屋。1Kで広さは約8畳あります。ミニキッチンとトイレ、洗面台、ロッカー、エアコンがついています。庭付きなので花を植えたり、野菜を育てたりする事ができます。

「ホワイトハウス」は35部屋。2DKで、オアシスの倍の広さがあります。オアシスと同じくミニキッチン・トイレ・洗面台・エアコンがあり、その他にシャワールーム・収納棚・洗濯パンがついています。特徴としては、部屋が広く、収納もたっぷりとあり、ベランダがあるところです。(※1階はベランダではなく庭になります。)

食事について

朝・昼・晩、決まった時間にレストランに来て、ご自分で配膳・下膳していただきます。管理栄養士がバランスに配慮した食事を提供します。食事代は利用料金に含まれています。

★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】

福島県郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 TEL 024-968-1018 (直)

担当：横田 (よこた) ・小高 (こたか) ・杉山 (すぎやま)

えいようかんり から

～手軽にビタミンC～ —ミカン—

冬本番となり「こたつにミカン」の季節となりました。

普段、私たちが食べているミカンは、温州ミカンと呼ばれ、遣唐使が中国の温州から持ち帰ったことからこの名がつけられました。原産は東南アジアですが、日本で改良された独特のもので、冬の味覚を代表する果物です。

このミカンは、ビタミンCが豊富で1日3～4個食べれば、1日に必要なビタミンCをとることができます。ビタミンCには体の免疫を高める働きがあり、カゼやインフルエンザの予防に役立ちます。ミカンの袋には、食物繊維が多く、皮の内側についている白いすじにはビタミンB・C・フラボノイドが含まれているため、袋ごと食べれば便秘解消や生活習慣病予防にもなります。

手軽に食べられるミカンで、カゼやインフルエンザから体を守りましょう。



元気レシピ

脳の血管を
丈夫にするレシピ

キャベツとじゃこのレモンドレッシング

効能

キャベツには**ビタミンU**という成分が含まれています。ビタミンUは**キャベジン**とよばれ、胃腸の粘膜の新陳代謝を**活発にする働き**があります。

消化を良くすることで便秘を防ぎ排便時のいきみをなくし**脳血管疾患**を予防します。

また、野菜にはめずらしい**止血作用**や**骨を強くするビタミンK**を含みます。



★材料(4人分)★

キャベツ……………1/2個	酢……………大さじ1	} A
レモン……………1個	醤油……………大さじ1	
ちりめんじゃこ……大さじ2	塩……………少々	
赤唐辛子……………1/2本	こしょう………少々	
三つ葉……………1/2束		

★作り方★

- ① キャベツは千切りにする。
- ② レモンは汁をしぼって皮を薄くそぎ、千切りにする。
- ③ 赤唐辛子は種をとり小口切り、三つ葉は1cm長さに切る。
- ④ レモン汁とAを混ぜる。
- ⑤ キャベツを④であえ、レモンの皮、ちりめんじゃこ、赤唐辛子、三つ葉の軸を混ぜ、器に盛って三つ葉の葉先を飾る。
- ⑥ 出来上がり。



日和田見聞録

2009年12月号 / 2009年12月1日発行

■発行 / (社)東北福祉事業団
総合東北福祉センター広報委員会
郡山市日和田町(奥平)山3-2 ☎024(968)1010
E-mail: web@nort.kofu.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社



★キャベツの選び方と保存★

キャベツは冬キャベツと春キャベツで葉の巻き方が変わります。

冬キャベツは外葉が濃い緑色で、巻きが固く重量感のあるものを。春キャベツはみずみずしい緑色で巻きがゆるく、葉が柔らかいものを。

カットものは、ラップを外し中の蒸気を逃がし、再び包んで野菜室へ保存すると長持ちします。