

# 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  
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  
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)

2010.11



やったね！豊作だ！  
(障がい者支援施設 南東北さくら館)

ホームページ  
随時更新中!

さくら館

会津に  
行ってきました!!

9月26日に、小旅行で会津鶴ヶ城と会津村に行ってきました。

鶴ヶ城は建て直し中で、天守閣からの景色を一望することは出来ませんでした。瓦に自分の名前や好きな言葉を書ける体験しており、出来た瓦は城の屋根の一部になるということでした。体験に参加した利用者さんは「名前の書いた瓦が城の



一部になるなんて貴重だと感激していました。お昼は、会津村で釜飯やそばを食べました。皆さ

んおいしそうに食べていました。帰りの車中でも、鶴ヶ城や会津村での話をし、会津を十分に堪能してきました。



収穫の秋

10月14日、さくら館の畑で、にんじん・さつまいも掘りを行いました。

利用者さんは、掘り起こした



にんじんやさつまいもをみて「変な形をしているね」「大きいのが採れたよ」と笑顔で話していました。後日、掘り起こしたさつまいもを「ふかしいも」にして食べました。「甘くておいしい」との声が聞かれ、収穫の1日を楽しみました。

日和田デイサービスセンター

長寿のお祝い

9月20日から22日の3日間、敬老会を行いました。

デイサービスのフロアに長寿番付表を貼り、利用者さんに見てもらいました。利用者さんは「自分より長生きの人が居たんだわあ」などと話していました。

喜寿、米寿、白寿の人の長寿をお祝いし、賞状贈呈と職員との記念撮影を行いました。賞状をもらった利用者さんは、とても喜んでいました。

その後、職員余興でよさこい



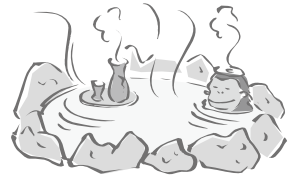
を踊りました。職員の踊りに合わせて、利用者さんも一緒によさこいを踊りました。見ている利用者さんも踊っている利用者さんもおおいに楽しみました。



## 毎月の楽しみ

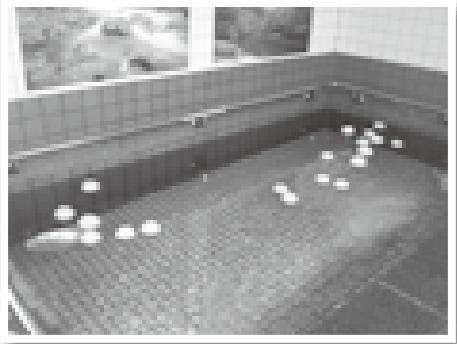
9月20日から25日の1週間、毎月恒例の行事風呂を行いました。

今回は『グレープフルーツ風呂』です。お風呂いっぱいグレープフルーツを浮かばせたり、切ってネットに入れて飾ったりして、香りを楽しみました。お風呂場にはグレープフルーツの香りが広がり、利用者



さんは「いい匂いだねえ」「うわあ、すごい!」「食べてもいいのかい」などと話していました。

次の行事風呂はどんなものなのか楽しみですね。



## 南東北ライフケア館

### 紅葉ツアーに行きました

10月14日(木)に紅葉ツアーを行いました。岳温泉郷の鏡ヶ池公園に行きましたが、当日は見事に太陽が顔を出し、穏やかな天候でツアーを楽しむことが出来ました。

山が赤く色づいているのは3割程度で、紅葉には少し早めでしたが、池の鯉や川、草木の香りで心身ともにリフレッシュすることが出来ました。

草原にシートを広げ、利用者さんみんなでお弁当をとると、「屋外で食べるご飯はすごく美味しい」「気持ち

持ちがいい」と話していました。みなさんの笑い声も聞かれ、紅葉はわずかでしたが、満足げな表情でした。

その後は岳温泉にゆっくりとつかり、日頃の疲れをとりました。高台にある温泉で、露天風呂からは、遠くの山々の絶景を見ることができました。お湯の温度も熱めとぬるめの2種類あり、自分の好みの温泉につかることが出来ました。「体のそこから暖まる」と利用者さんにも笑顔が見られ、源泉掛け流しのお風呂はとても気持ちよかったです。

温泉で温まった利用者さん達の頬は、山の木々よりも少しだけ早く紅く色づいており、とても綺麗でした。



# 前立腺肥大症

前立腺肥大症は加齢とともに前立腺（内腺）の細胞数が増加し肥大化する疾患です。

## 前立腺とは

解剖学的には膀胱の下で尿道を取り囲むようにして存在する臓器です。前立腺から分泌される前立腺液は精液の構成成分で体外に射精された精液中の精子を保護しエネルギーを補充する働きがあります。年齢とともに生殖能力が必要でなくなるために、前立腺は萎縮するか肥大するかのどちらかになります。

昭和30年代ごろまでは、日本人男性のほとんどが前立腺は萎縮の経過をたどっていました。ところが食生活の向上、欧米化により現在では80歳までに日本人男性の80%が前立腺肥大症になるといわれています。

## 症状は

肥大した前立腺によってもたらされる症状には、尿道閉塞により直接的に生じる排尿困難を主とする症状と、尿道閉塞により二次的に生じ刺激を受けた膀胱の機能変化（収縮力の低下）に伴う症状があり、肥大の発生部位や様々な要因により患部毎に異なる複雑な症状を呈します。

- ①**排尿開始遅出**…出るまでの息み時間が長いこと。
- ②**尿線細小**…尿線が細く、チョロチョロしか出ない状態。
- ③**尿線分裂**…尿が散るため便器を汚してしまう状態。
- ④**排尿終末時滴下**…尿の最後の方がポタポタしか出ない状態。
- ⑤**残尿感**…排尿直後にまだ出し足りない感じがすること。
- ⑥**尿閉**…尿がほとんど出なくなる。
- ⑦**尿意頻拍**…常に尿意が襲ってくる状態。
- ⑧**頻尿**…頻繁な尿意のために足繁くトイレで排尿すること。
- ⑨**夜間頻尿**…就寝してから排尿のために、何度もトイレに足を運ぶこと。
- ⑩**尿混濁**…黄色透明の正常な尿が混濁し汚れた状態。

# 看護部

## から



## 検査は

診断のためには、排尿障害の程度、前立腺の大きさ、前立腺癌との区別が必要になります。

- ①**尿検査**
- ②**超音波エコー検査**…断面のサイズとしては、左右径35mm、前後径20mm、上下25mm程度が正常上限とされる。
- ③**尿流量測定ウロフロメトリー検査**
- ④**残尿量測定検査**…正常ではほぼ0mlであるが、残尿量50ml未満が許容範囲とされる。
- ⑤**PSA血液検査**（前立腺癌腫瘍マーカー）
- ⑥**内視鏡検査**
- ⑦**血清クレアチニン**

## 治療法

症状があっても日常生活に不便を感じていなければ治療は不要です。患者の体力や社会的適応などにより、様々な治療法が選択されます。日帰り手術（③～⑤）を選ぶ患者も多いです。但し外科的治療によって尿道閉塞を解消した後も、約3割の症例において症状は解消しないことがあります。以下主な治療法です。

- ①**内服薬**…交感神経α1遮断薬
- ②**注射薬**…黄体ホルモン剤
- ③**高温度治療**
- ④**レーザー光線治療**…ILCP（前立腺組織内凝固術）、VLAP（ビデオ直視下前立腺蒸散術）
- ⑤**電気メス治療**…経尿道的前立腺切除術（TURP）
- ⑥**開腹手術**
- ⑦**民間療法**…ノコギリヤシの使用（ノコギリヤシ果実抽出液の排尿機能及び下部尿路受容体に体する作用）





相談室より

## 南東北さくら館の ショートステイについて



介護する人が入院したり、冠婚葬祭などにより一時的に自宅で介護することが難しくなったときなど、短期間施設に入所し、食事・入浴・排せつなどの介護やその他日常生活上の支援や機能訓練を受けたりします。

- **対象者**：18歳以上65歳未満で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方（主に身体に障害をお持ちの方）
- **定員**：9名（予約制）  
詳しくは下記まで、お気軽にお問合せください。

お問い合わせ先

障がい者支援施設 南東北さくら館  
生活相談員：後藤 かおる（ごとう かおる）  
会川 由美（あいかわ ゆみ）  
TEL：024-968-1017（生活相談員直通）



# ワンポイントツツパピツ

## ～高次脳機能障害について～

### いくつかの種類と 関わり方について

前回は『高次脳機能障害とは？』という、言葉など基本的な内容をご紹介いたしました。今回は、高次脳機能障害の種類や援助する際のポイントをご紹介いたします。

記憶とは、記録（覚える）、保持（維持する）、想起（思い出す）の3段階から構成されています。この機能が障害されると、次のような症状がよく見られます。

- ① さっき言ったこと、言われたことを忘れる。
- ② 人の名前や物の名前が出てこない。
- ③ 何度も同じ間違いをくり返す。
- ④ 人との約束を守れない。
- ⑤ 作業中に自分が何をしていたのか忘れる。
- ⑥ 事故の前のことは比較的憶えているのに、新しいことが憶えられない。

対応としては、

- ① 新しいことを覚えることが苦手となるため、一度に覚える情報を少なくし、反復・復習して覚えます。また言葉だけでなく**五感を活用**し、得意な記憶方法を用いて覚えます。その際には誤りをさせないように、**正しいことを繰り返し行う練習方法**が効果的です。
- ② **物の置き場所等の環境を整えます**。行動をパターン化して、日課通りに行動するようにし、いつも使う物は置く場所を決めて、使ったら戻す習慣をつけます。大切な約束や予定は**目に付く場所に書いておく**ようにします。
- ③ 記憶の代償手段を利用します。**情報を記録するもの**（メモ帳、カレンダーなど）や**時間を教えてくれるもの**（時計のタイマーなど）を活用し行動の開始を援助します。



# えいようかんり から

## 名脇役 ～きのこ～

きのこは鍋や炒め物など、様々な料理に合う名脇役です。

きのこ類の旨味であるグアニル酸は、昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の一つで、グルタミン酸と組み合わせることで旨味が強くなることが知られています。

いろいろな種類のきのこがありますが、しいたけは新陳代謝を促進させたり免疫機能を活性化し、ブナシメジには美白効果が期待されます。また、食物繊維が多く食べごたえがあり低エネルギーなので、ダイエットの強い味方です。積極的に取り入れましょう。



## 元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を  
予防する食事法

### さつまいものオレンジジュース煮

#### 効能

- さつまいもには**カリウム**が豊富で、カリウムはナトリウムを排泄させるので**高血圧予防**に有効です。
- **食物繊維**も豊富で便量を増やす効果の高い**セルロース**を多く含むので、**便秘**はもちろん**血液中のコレステロールを低下させる作用**や**血糖値をコントロールする働き**があるので**大腸ガン**や**動脈硬化**、**糖尿病予防**に役立ちます。



#### ★材料(4人分)★

さつまいも	1本	水	100cc
りんご	1/2個	砂糖	大さじ1
オレンジジュース	100cc	バター	大さじ1

#### ★作り方★

- ①さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ②りんごはいちょう切りにして塩水(材料外)にさらしておく。
- ③鍋にさつまいもとりんご、オレンジジュース、砂糖、水を入れ火にかける。
- ④煮立ったらアクを丁寧にとり、オープン用ペーパーなどで落とし蓋をし弱火でゆっくり煮る。
- ⑤さつまいもがやわらかくなったら、バターを加えひと煮する。
- ⑥盛り付けて出来上がり。

※レーズンやプルーンなどをあわせても鉄分豊富で美容には最適です!

#### ☆ひとくちメモ☆

- 旬は9月～11月頃までですが、貯蔵してからある程度水分の蒸発した1～3月ごろのものがもっとおいしいと言われています。
- さつまいもは寒さが苦手です。水が付くと腐りやすくなります。気をつけて下さい。
- 室温で1ヶ月くらい保存できますが、**新聞紙で包んで室温で保存**するのがよいでしょう。

## 日和田見聞録

2010年11月号 / 2010年11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@mtstrins.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

