

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2013  
3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



「鬼は外！福は内！」  
行事「豆まき」  
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!

ケアハウス

南東北ライフケア館

## お茶会

南東北ライフケア館では、1月24日(木)「お茶会」を行い、多くの利用者さんが参加しました。



まず始めにお茶の成分や効能等の説明を行い、その後「お茶」にちなんだ手遊び「ちゃちゃつぽ」や昔懐かしい「あんたがたどこさ」を歌いながら手拍子する遊びを行いました。「昔よくやった」や「懐かしいわ」とワイワイと賑やかに進みました。



その後、一枚ずつカードを引いてもらいカードに書いてある番号の質問を答えながら自己紹介をしました。そして最後に利用者さんから「よりよい生活を送るため」の意見を伺いました。今回のお茶会での意見等を今後に活かしていきたい、利用者さんにとって住みやすい環境を提供していきたいと思えます。

## 映画鑑賞会

2月9日(土)ケアハウスラウンジで映画鑑賞会が行われました。毎年恒例の行事のため会場準備中等に利用者さんから「おっ！今日は何見せてくれるの?」「楽

しみだな」などの声がたくさん聞かれました。今回の映画鑑賞会は、利用者さんから要望が多かった「男はつらいよ」を放映しました。映画放映中は、飲み物やおつまみを口にしながらかい声で沢山聞かれました。次回も入居者さんからのリクエストにこたえたいと思います。

## 南東北日和田デイサービスセンター

## 新しい年を迎えて・・・新年会

南東北日和田デイサービス

センターでは1月10日～12日の三日間、毎年恒例の新年会を行いました。

内容は、利用者さん一人ひとりに今年の抱負を発表していただいたり、獅子舞が登場し頭を囓ん



でもらうとい

う物でした。利用者さんの抱負の中に「デイサービスに元気にきてみんなと沢山笑いたい」「職員さんともっと交流したい」などの声が聞かれました。職員もそれぞれ一年の抱負を発表し「今年こそ彼女を作りたい、結婚したい」というのを聞いて大いに盛り上がりまし

た。利用者さんからは、「やっと新年を迎えた気がしてきたね」など、笑みを見られました。利用者者の皆さん、今年も元気にデイサービスに通ってくださいね!



## 「福は内、鬼は外！」 の掛け声響く

南東北日和田デイサービスでは2月2日(土)に、節分を行いました。午前中に鬼のお面の色塗りや追い払いたい厄を紙に書いてもらい、準備万端で午後を迎えました。利用者さんは、鬼の登場を心待ちにし、ワクワクしている様でした。鬼が登場後、厄を書いた紙を鬼の体に貼り付け、豆まきを行いました。昨年は落花生を投げていましたが今年は、新聞紙を丸めた紙を豆に見立てて投げました。



利用者さんからは、「紙だからおもいきり投げられる」、「厄を書いた紙を落とすんだ」などと力いっぱい投げました。その後は季節の歌を歌って、おやつには甘納豆を食べました。利用者の皆さんにくさん福が来ますように・・・♪

通所事業所 南東北さくら館

## こちらも「鬼は外!!」

南東北さくら館では2月20日(水)に、豆まきを行いました。今回は都合により、例年より遅い豆まきとなりました。

てしまいましたが、利用者さん達は元気いっぱい！とってもカラフルな鬼に向って、力いっぱい豆を投げつけ、風邪のウイルスも逃げ出す勢いでした！



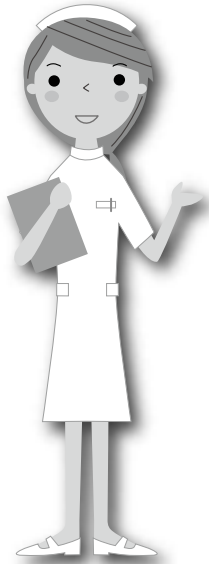
歳の数だけとはいきませんが、利用者さん達も笑顔で豆を食べ、豆まきを楽しみました。

## プチ雪祭り♪

南東北さくら館の中庭に突如現れた幻想的な銀世界！職員が大雪で積もり積もった雪でかまくらを作りました。わざとライトを囲むように雪を固めて穴を掘って作り、日が沈み辺りが暗くなるとかまくらの中からやわらかい光が漏れて、まるで灯籠のように見えました。

利用者さんからも「風情があつていいな」ととても好評でした。このかまくらを作った職員さんはきつと、ロマンチックな方なんでしょうね。





看護部から

## 花粉症対策、早めがポイント！

### ・ つらい花粉症



春先になるとくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉かゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。



- 花粉が飛散する前から**服薬**する
- 花粉症防護グッズは**マスク**が最も効果的
- 初期療法で改善したら**維持療法**で治療を継続

花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割といわれます。スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキ、ケヤキ、コナラなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草花の花粉も花粉症を起こすことが知られています。

花粉症でスギ花粉が1番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるという広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。スギ花粉の飛散量がきわめて少ない北海道や、すぎの木がない沖縄では花粉症患者もわずかです。

### ・ 花粉症セルフケアのポイント

#### ●室内に入る花粉を防ぐ

花粉が付着しやすい素材の衣服着用は避ける。また、家に入る前には、衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす。

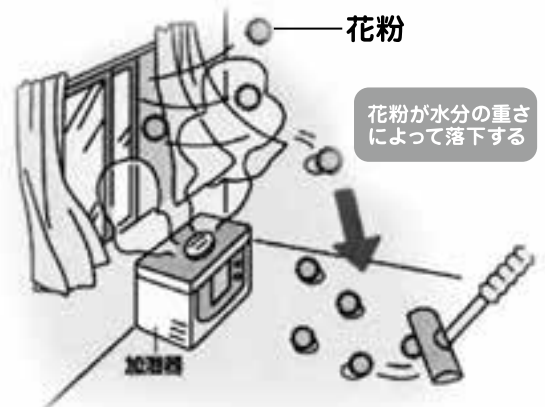
#### ●室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。このため加湿器を利用し、室内の湿度を上げれば空中での浮遊を防ぐことができます。

#### ●体に入る花粉を防ぐ

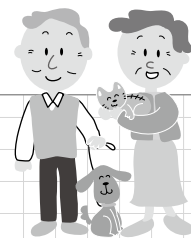
外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用することで体に入る花粉を効果的に防ぐことができます。普通の眼鏡でも、目に入る花粉量を3分の1くらいまで減少できますが、花粉症用の眼鏡は4分の1くらいまで減少できるといわれます。

また、マスクは最も効果的な花粉症防護グッズです。普通のマスクでも水で湿らせたガーゼを中にはさむことによって90%以上の花粉をシャットアウトできます。



## 相談室より

## 介護保険とは？



介護保険は、寝たきりや認知症など介護が必要になった高齢者に対して、出来る限り住み慣れた町で暮らせるように、高齢者の介護を社会全体でささえる制度です。みんなで保険料を出し合い、介護が必要になったときは、心身の状態に応じた介護サービスを、費用の1割負担で受けられます。

## 加入する人

40歳以上の方が加入者(被保険者)となります。

## 介護サービスを利用できる人

被保険者は年齢で2つに分かれます。  
65歳以上は「第1号被保険者」  
40～65歳未満は「第2号被保険者」です。

## 65歳以上の人(第1号被保険者)

寝たきりや認知症などで介護が必要になった人や日常生活に支援が必要になった人で市から「認定」を受けた人。介護が必要となった原因は問いません。

## 40～65歳未満の人(第2号被保険者)

初老期認知症、脳血管疾患などが老化が原因とされる病気(特定疾病)で介護が必要になり、市から「認定」を受けた人。交通事故などが原因の場合は、介護保険の対象外です。

★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(いしへ)

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。

【腰のストレッチ】  
腰痛の予防に効果的

- 1.背筋を伸ばしてすに浅く腰掛け、両手を腰に当てあごを軽く引く。両肘を後ろに反らし、胸を張りながら両手で腰を前へ押し、15秒間保つ。
- 2.両肘を元に戻しながら両手で腰を後ろへ押し、へそを見るように頭を下げて15秒間保ち、元に戻す。

【股関節のストレッチ】  
転倒予防に効果

- 1.両脚を肩幅より少し大きめに開き、すに浅く腰掛けて両手を膝の上に置く。
- 2.右肩を正面に向けるように上半身をひねると同時に、右手で右ひざを外側へ押し出し、15秒間保って元に戻す。
- 3.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

## 見逃していませんか 高齢者の便秘

若い女性だけでなく、便秘は高齢者にも多くみられます。毎日の食事や生活習慣を見直して便秘を改善しましょう。

### ポイント① 規則正しく

規則正しい排便を望むなら、毎日の食事は規則正しく。朝食は腸を刺激しスムーズな排便を促すのでしっかり食べる。

### ポイント② 水分補給はしっかり

トイレが近くなると控えていませんか。朝起きがけにコップ1杯の水は腸を刺激し排便への合図になります。

### ポイント③ 食物繊維の多い食べ物を知る

毎日手軽に使える食物繊維の多い食品を知り食生活を見直そう。

- ・果物を食べる→りんご(皮ごとすりおろしたもの、煮たりんご)、バナナ
- ・豆製品やいも類→納豆、ゆでた小豆、さつまいも(焼き芋、天ぷら)
- ・野菜は根菜類を選ぶ→生野菜はあまり量を食べられません。繊維が豊富で高齢者でも食べやすい根菜類をうまく使う。

### ポイント④ 油の意外な役割

油は排便の際に潤滑油となり便を出しやすくします。

### ポイント⑤ 飲み物の成分にも注意

コーヒーや紅茶には便を固くする成分が含まれています。飲み過ぎには注意しましょう。

管理栄養士 水野佐都子



## 免疫力を高める料理献立

# 青菜のかにあんかけ



### 効用

- ・チンゲンサイは緑黄色野菜としてすぐれた栄養素を備えているので**がん予防・カゼ・疲労回復**に役立ちます。
- ・ブロッコリーは**ビタミンC**が豊富。ストレスでビタミンCが大量消費されるのでブロッコリーで**ビタミンC**を補給すると**ストレスに効果的**です。
- ・かにとしょうがの食べ合わせは、おいしくて、さらに薬効を高めてくれます。

### 材料

(4人分)

- |        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| チンゲンサイ | 4かぶ  | 鶏がらスープ | 1カップ |
| ブロッコリー | 120g | 酒      | 大さじ1 |
| かに缶    | 2缶   | 塩      | 大さじ1 |
| しょうが   | 2かけ  | 片栗粉    | 少々   |

### 作り方

- ①チンゲンサイはゆでて、食べやすい大きさに切り水気をきる。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、ゆでて水気をきる。
- ③しょうがは、みじん切りにする。
- ④ボールにスープ、酒、塩をあわせて混ぜておく。
- ⑤鍋に油を熱し、しょうがを炒め、かを加えて軽く炒め、④を入れ水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥チンゲンサイとブロッコリーを器に盛り、⑤のかにあんをかける。

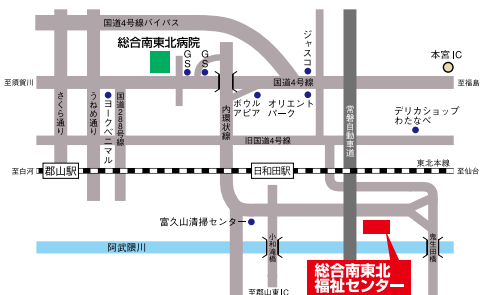
### ワンポイント アドバイス

ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれていますが、ゆですぎると、ビタミンCが逃げてしまい、うまみも飛んでしまいますので、ゆで時間に注意しましょう。

## 日和田見聞録 2013年3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ジタプリンキを使用しています。