

# 日和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

### 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

11 2012  
月号

—すべては利用者さんのために—



「のこった!のこった!」  
紙相撲大会  
南東北日和田デイサービスセンター

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

## 園芸活動

9月26日(水)ケアハウス中庭の畑にて、枝豆の収穫を行いました。

7月頃に植えた枝豆は、夏の日差しを浴びてぐんぐんと成長していました。収穫までの間、園芸活動としてボランティアの方や利用者さんと一緒に、定期的な草むしりや水やりなどの世話をした結果、見事な実を実らせてくれました！



収穫できた枝豆の量は、利用者さんだけでは食べきれないほどの量。お世話になったボランティアさんにもおすそ分けをして、収穫したその日の昼食に美味しく頂きました。

園芸活動に参加された方はもちろん、されなかった方も「美味しいねえ!」「よくできたもんだ」と感心しながら食べていました。来年は畑の面積を倍にして、枝豆以外の栽培にもチャレンジする予定です。

## 芋煮会

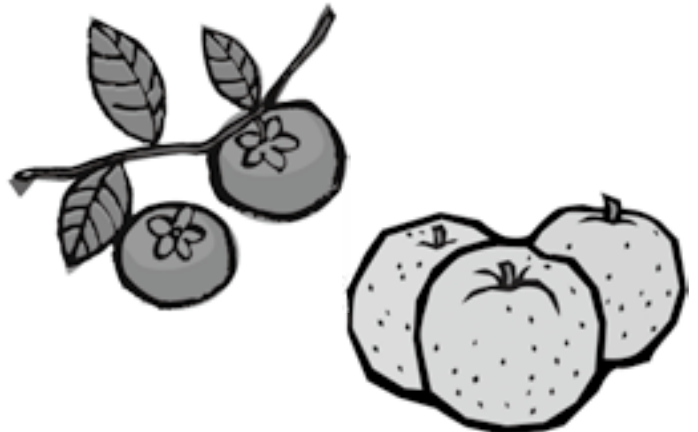
10月22日(月)ケアハウス食堂で芋煮会を行いました。

午前中から、利用者さんも参加して芋煮会の準備を行いました。梨や柿といった秋の果物を切り分けたり、おにぎりをにぎって貰ったりと、ワイワイと賑やかに進みました。

できあがったおにぎりは、醤油を塗って焼きおにぎりにしました。ケアハウスの食堂から廊下まで、香ばしくていい匂いが広がって、ついついお腹がグウ〜となりそうでした。



お待ちかねの芋煮会では橋本顧問の挨拶の後、ソフトドリンクやアルコールなどお好きな飲み物を振舞いました。暖かな陽が差すウッドデッキに用意したテーブルで芋煮を食べる利用者さんもおおい、今年も芋煮会を余すところなく堪能できました。



## 南東北日和田デイサービスセンター

## 高柴デコ屋敷

日和田デイサービスセンターでは10月9日、11日、13日の4日間、西田町にある高柴デコ屋敷へ行ってきました。デコ屋敷では、和紙をダルマや七福神の像に張り付けて作る張子やお面が沢山飾られていました。屋敷の当主様は私たちに、お面を被ったひょうこ踊りや、和紙に絵と言葉が描かれ



ている作品をその場で作って利用者さん一人ひとりにプレゼントしてくれました。和紙にはダルマやお地藏さんの絵が描かれており、「二生一笑」「喜ば喜びがやってくる」などの一句が書いてあり、利用者さん達は「本当にもらっているのかな?」「凄い嬉しいわ!」など満面の笑顔で会話をする姿が見られました。帰りの車内でも、デコ屋敷での事がとても面白かったと皆さん話されています。利用者の皆さん、またみなで行きたいですね!



## 敬老会

日和田デイサービスでは9月13日、15日の3日間、敬老会を行いました。敬老会は喜寿、米寿、白寿を迎える方を1人ずつ呼び、お祝いをしました。祝ってもらった利用者さんはみんな驚いて「プレゼントもらったいいのかい!」「まさか祝ってもらえるなんて思わなかった」など笑顔で話す声が聞かれました。次に敬老会のイベントとして利用者さん同士で紙相撲大会や、余興として職員同士の腕相撲大会が行われました。デイサービス内は利用者さんの応援する声と職員が本気で戦う熱気で、とても賑やかになりました。最後に皆さんで紅白饅頭を食べました。敬老会は終わりました。利用者の皆さん、これからも元気にデイサービスに来てくださ



## 看護部から

# 緑内障について



緑内障は、眼圧が高くなることが原因で、見た物を脳に伝える神経(視神経)が圧迫され弱ってしまい、物が見えにくくなっていく病気です。病気の軽いうちは自覚症状がほとんどないので知らないうちに病気が進行していて、気がついた時には、物の見える範囲(視野)がかなり狭くなっていることが多い病気です。そのまま放っておくと、最悪の場合失明してしまうことになります。

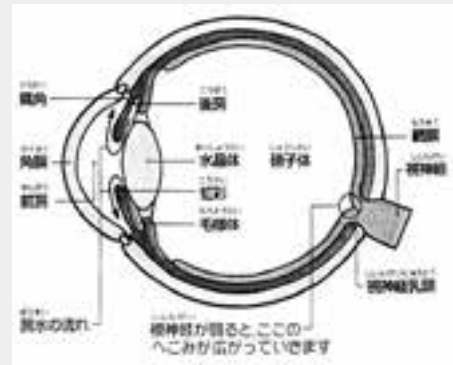
緑内障は「目の成人病」というわれるほど中高年の方に多く、失明する原因の主な位置を占めています。患者さんは、日本では40歳以上の約20人に一人いるといわれています。しかし、そのうち緑内障と診断されているのは約1割ということが分かっていますので、ほとんどの方は自分が緑内障であることを知らない事になります。

### 房水と眼圧

目の中には血液のかわりとなって栄養などを運ぶ房水とよばれる液体が流れています。房水は毛様体でつくられシュレム管から排出されます。目の形状は、この房水の圧力によって保たれていて、これを眼圧とよびます。眼圧は時間や季節によって多少変動しますが、ほぼ一定の値を保っています。

### 緑内障の症状

一般的に緑内障では、自覚症状はほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることが多くあります。視神経の障害はゆっくりと起こり、視野(見える範囲)も少しずつ狭くなっていくため、目に異常を感じることはありません。急性の緑内障では急激に眼圧が上昇し、目の痛みや頭痛、吐き気など激しい症状をおこします。時間が経つほど治りにくくなるので、このような症状のときはすぐに治療を行ない、眼圧を下げる必要があります。



### 治療

緑内障の治療法は、緑内障のタイプや進行具合によって違ってきますが、治療の基本は高くなった眼圧を下げることにあります。緑内障は大きく分けると「急性」と「慢性」の2つのタイプがあります。急性の緑内障の場合、一刻も早く眼圧を下げないと失明する危険が高いため、レーザー治療や手術による治療を行います。でも、ほとんどの患者さんは慢性緑内障ですので、まず点眼薬(目薬)で眼圧を下げる治療をします。眼圧は、いったん治療で下がったとしても、治療を途中でやめてしまうと、また上がってしまうので油断はできません。

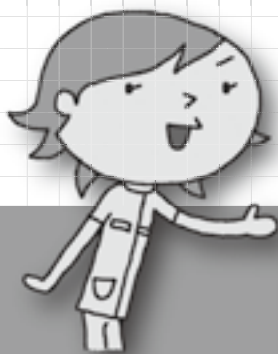
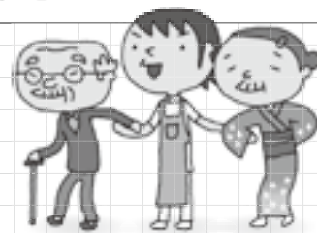
ですから治療はしっかりと続けていくことになります。だからといって「失明するかも…」などとあまり心配せず、リラックスした気持ちで毎日を過ごしましょう。



## 相談室より

## 南東北さくら館の長期入所について

- 長期入所者定員：50名
- 申し込み要件：身体障害者手帳をお持ちの方で、お住まいの市町村より障害福祉サービスの区分認定を受けている方  
(※18歳～50歳未満：区分4以上、50歳以上：区分3以上であること)
- 申し込み方法：相談員までご連絡ください。



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）

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！

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、背中の表面にある僧帽筋（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。今回は2つの運動を説明していきます。

### 首の後ろの筋肉を伸ばす運動

1. いすに深く座って背筋を伸ばし、あごを軽く引いて頭を前へ倒す。
2. 両手を組んで後頭部にのせ、手の力を抜いて両手の重みで首の後ろの筋肉を伸ばす。  
※頭を押し下げると首を傷める可能性があるため、手には力を入れない。
3. 深呼吸を3回し、ゆっくり頭をあげる。



### 肩から首の筋肉を伸ばす運動

1. いすに深く座り、頭を左へ傾けて軽くあごを引く。
2. 右耳の上辺りに左手を置き、左手の重みだけで首を左側へ倒していく。  
※力を入れて頭を引っ張ると首を傷める可能性があるため、手の重みだけで筋肉を伸ばす。
3. 深呼吸を3回したら、ゆっくり頭をあげる。手の左右を替えて、同様に首を右側へも倒す。  
※効果を感じにくい場合は、下ろしたほうの手で水の入ったペットボトルなど重みのあるものを持ち、いすの脚をつかんだりするとよい。



**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

### ● カボチャ ●

カボチャはなんといってもカロテンを豊富に含みます。カボチャの黄色い果肉はカロテンの色で、肌や粘膜をまもり感染症を防ぐ栄養価の高い緑黄色野菜です。

#### 注目される栄養成分の働き!

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはそのためです。また、カボチャは**ビタミンE**を豊富に含みます。ビタミンEには強力な**抗酸化作用**があり、**活性酸素の害から体を守って老化防止や動脈硬化の予防**を期待できます。女性に多い**冷え性や肩こりなどの症状も和らげる作用**もあります。

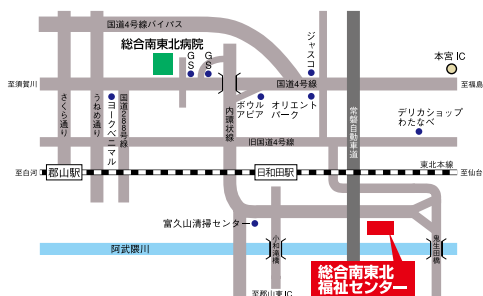
切り口の色が濃いかぼちゃほどカロテンが豊富です。カボチャを選ぶ時には切り口の色が濃いもので、持ってみてズッシリ重く、上皮がかたいものを選びましょう。栄養素を効率的に食べるには、天ぷらにしたりソテーにしたり油といっしょにとると吸収が良くなります。

管理栄養士 水野 佐都子  
小学館「食の医学館」より

## 日和田見聞録 2012年11月1日発行

■ 発行 / (社)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



## 元気レシピ 感染症予防レシピ

### かぼちゃのサラダ

1人当たり135kcal



#### 効用

- ・かぼちゃに含まれる**カロテン**は、体内で**ビタミンA**にかわって肌や粘膜を丈夫にし、**感染症に対する抵抗力**をつけます。また、かぼちゃは**ビタミンE**を豊富に含み、**老化防止や動脈硬化症の予防**が期待できます。
- ・チーズは、**カルシウム含有量**にすぐれ**骨粗しょう症やくる病の予防**、**イライラや情緒不安定などの改善**に効果があります。

#### 材料

(4人分)

かぼちゃ	400g	レーズン	12g
チーズ	40g	マヨネーズ	大さじ6
きゅうり	40g	塩、こしょう	少々

#### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、蒸し器に入れて、竹串がすっと通るくらいやわらかくなるまで蒸す。
- ② チーズは、サイコロぐらいに切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ボウルにかぼちゃ、チーズ、きゅうり、レーズンを入れ塩、こしょう、マヨネーズであえる。

