

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

7²⁰¹²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



「赤がんばれ! 白がんばれ!」
運動会～パン食い競走～
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!

南東北日和田 デイサービスセンター

運動会開催!

5月14日～16日までの三日間、運動会を行いました。利用者さんはそれぞれ赤と白のはち巻きを頭に結んで、2グループに分かれて全力で競い合います。今回の運動会の種目は利用者さん達によ



る玉入れ、もう一つは職員による雑巾がけリレーでした。最初に紅白それぞれ代表の利用者さんが、



職員と一緒に選手宣誓を行い、みんなの気合がしつかり入ってきた所で競技の始

まりです!最初の玉入れは赤と白のチームが輪になり、真ん中で職員が籠を掲げ、それに向かって利用者さん達が一斉に玉を投げ

ます。「それ!もう少し!」「もっと投げるよ!」などの声飛び交い、とても頑張っている姿が見られました。次の職員による雑巾がけリレーでは、本気になって雑巾をかける職員に対し、沢山の笑い声と「頑張れー!」「もっと速く!」など、声援が聞かれました。利用者さんからは「久しぶりに盛り上がった!」

「とても楽しかったよ」との声が聞かれました。利用者の皆さん、来年もまた頑張らしましょうね♪



素敵な薔薇を 見に行こう

5月28日～31日までの4日間、開成山にあるバラ園に行ってきました。一日約10名、合計40名の利用者さんが参加されました。初めてのバラ園ということもあり、向かう途中の車内から、「楽しみだね」と心を躍らせている利用者さんの姿がありました。バラ園に着き、園内をみんなまで歩いてみると、赤や黄色、白といった色と

りどりのバラや見たことのない不思議な名前前のバラがたくさん咲いていました。また、独特の良い香りが漂っていました。たくさんバラを見て「このバラの名前はなんて言うんだい?」と興味津々な様子を見せる利用者さんから「うちの孫に持って帰ってあ



げたいわ」などの声もあり、バラをとても気に入ったようでした。一通り園内を散歩したら、今度はバラを背景に写真撮影を行い、みんなで観賞しながらおやつを食べました。利用者さんからは「とても綺麗だったよ」「晴れていても気持ち良かった」との声が聞かれ、みなさん満足した様子でした。利用者のみなさん、今度はまた違った花を見に行きたいですね♪

日中一時支援事業所 さくらんぼ

壁面作り

今回は、壁面作りを行いました。折り紙で作った色とりどりのかたつむりに色ペンやシールを使って模様をかきました。自分の好きな色を選んでかたつむりの身体にいったい色を染めて、目玉まで真っ赤に……。という事もありましたが、職員と一緒にシールを貼ってあつという間に完成しました。完成した作品はさくらんぼの玄関に飾つてあるので、皆さんは



非見に来て下さい。

通所事業所 南東北さくらんぼ館

園芸クラブ

さくら館の外にある畑で利用者さんと園芸クラブを行いました。畑にはナスやトマト、キュウ



ウリといった夏野菜たちが植えられています。また一段と成長した野菜を見て、利用者さんは「早く味見してみたいなあ。大きくなあれ」と楽しそうにジョーロで水をかけていました。新鮮！とれ

たて！のおいしい野菜を利用者さんと作る為に、今後も野菜の成長を見守っていききたいです。

ケアハウス 南東北ライフケア館

介護予防教室

南東北ライフケア館では5月29日(火)に介護予防教室を開催しました。認知症の種類や症状の説明から、認知症予防として日常生活で簡単にできる手を使った体操や計算・漢字のプリントを実際に解きました。参加した利



用者さんたちはお互いに教え合いながらも、真剣に取り組んでいました。

創作活動

5月31日(木)郡山市主催の出席講座として創作活動を行いました。今回は「暮らしに活かそ



うりサイクル」というテーマで、帽子型のアクセサリー飾りを作りました。材料は段ボールと昔使っていた布です。試行錯誤しながらも利用者さん同士協力しながら素敵な作品を作ることができました。

看護部から

口腔ケアの必要性

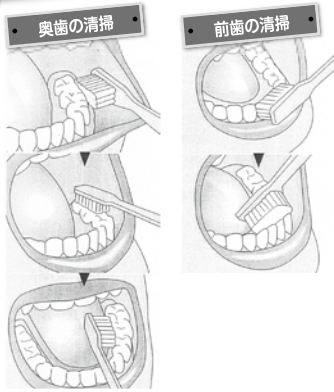


口腔ケアは、「食べる・飲み込む・笑う・しゃべる」など人間にとっての大きな喜びにつながる機能維持・回復のための技術でもあります。口腔内細菌は、健康なときにはほとんど悪影響を及ぼしません

が、咀嚼・嚥下障害や意識障害、口腔内のトラブルなどがあると、食物残渣が蓄積され細菌が急激に増加して全身状態を悪化させます。細菌によって引き起こされる疾患は、歯周病、誤えん性肺炎菌血症、細菌性心疾患、人口呼吸器関連肺炎(VAP)など多岐にわたります。

口の中は常に37℃前後に保たれ、唾液という水分があり、定期的に食物が通過するので、細菌が増えやすい環境になっています。特に高齢者は、口の中や義歯を自分で清掃することが難しくなるので、口の中には、このような細菌が多く棲息することになります。しかも高齢者になると口腔内自浄作用は低下し、口の中を清潔に保つことはさらに難しくなっています。口の中の細菌が誤えんされると、誤えん性肺炎など高齢者にとって致命的な感染症を引き起こされやすくなります。この予防策としては、「誤えんを生じにくくする」ことも大切ですが、たとえ誤えんしても誤えん性肺炎に移行しないように口の中の細菌を取り除いて清潔にしておく、つまり口腔ケアを行なうことが重要です。

歯の清掃と手順とコツ



1. ブラシの大きさは「小さめ」
1度に歯が2本ずつ磨ける大きさ(指1.5~2本分)奥歯や歯並びの悪いブラシの届きにくいところには子ども用を使用する

2. ブラシの毛の硬さは「軟らかめ」
歯と歯の間、歯と歯茎の間に毛が入っていく程度

3. 毛束の量は「少なめ」
毛束は2~3列(汚れを落とすやすく、乾燥させやすい)

4. ブラシの柄は「ストレートハンドル」
力を調整して、小さく動かしやすい

ヘッドの大きさの目安
●幅 1cm以内
●長さ 2~3cm
●高さ 1.2~1.4cm
※歯ブラシを裏から見て毛先がはみ出ていたら、交換を。

スクラビング法とバス法

歯を1本ずつ磨くつもりで歯ブラシを小刻み(2~3mm)に動かし、歯垢を除去する。

スクラビング法

90度

歯の表面の汚れを落とす場合は、歯ブラシを歯に対して90度に当てる。

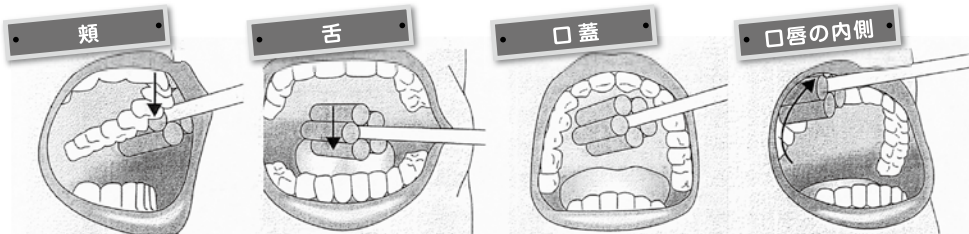
バス法

45度

歯と歯肉の境目を清掃する場合は、歯ブラシを歯に対して45度に当てる。

スポンジブラシの使い方

スポンジブラシに水を含ませ、軽く水気を切ってから使う。水を含ませないで用いると汚れを絡めとることができず、水を多く含ませすぎると誤嚥の原因になる。ブラシが汚れたら水で洗う。器質的ケア機能的ケアを同時に行なうと合理的。



頬
歯肉と頬の間の粘膜にブラシを軽く押当て、上から下に向けてブラシを動かす。この時、ブラシで頬の筋肉を伸ばすようにすると、頬筋のストレッチになる。

舌
奥から手前に向けてスポンジを動かしながら舌苔を絡めとる。舌を上や横から押し、同時にストレッチを行なうとよい。

口蓋
喉頭にブラシをつき当てないように注意し、奥から手前に向けてスポンジを動かしながら汚れを絡めとる。奥に入れ過ぎると嘔吐反射を促したり、粘膜を傷つける危険性があるので気をつける。

口唇の内側
口唇と歯肉の間にスポンジを入れ、左上、右上、左下、右下の4カ所に分けて清掃する。奥から手前に向けて口唇を伸ばすようにしながらスポンジを動かし、中央の上唇小体・下唇小体を傷つけないように手前に引くような感じで口から出す。

相談室より

おしえて！
Q&A

ケアハウスとは？



サービス内容

家庭環境・住環境上の理由から自宅での生活が困難な60歳以上の方を対象とし、自立した生活を支援する施設です。

行事について

施設内での行事は、月2回のカラオケクラブを始め、映画鑑賞会、職員の余興が好評な歌謡ショー、創作活動などがあります。平成24年度は園芸活動に初めて挑戦します。花を植えたり、畑で野菜を育てています。外出行事は、日帰り温泉ツアーやグルメツアー、美術館ツアーなどを企画しております。また、福祉センター全体の合同イベント(夏祭りや文化祭など)も実施しており、他施設の利用者さんとの交流もあります。



詳細はケアマネジャーや各事業所にご相談ください。

お問い合わせ先

ケアハウス 南東北ライフケア館

電話:024-968-1018(直通)

杉山(すぎやま)、小高(こたか)、金成(かなり)

ワンポイント
リハビリ転倒での骨折を防ごう
～住環境編～

お年寄りの転倒は、屋内でよく起こります。屋内での転倒、骨折事故が起こった場所で最も多いのは「廊下」です。以下「トイレ」「玄関」「室内」「風呂」となります。筋力が低下すると、「うつむき加減」「ひざが曲がっている」「すり足」など、転びやすい歩き方になりがちで、これまでつまづくことのなかったわずかな段差でも、つまずきやすくなります。ところが本人は、そのことに気づいていないことがよくあります。住み慣れた自宅に転倒の危険があることを理解し、住環境を見直して、できる範囲で改善しましょう。

読みかけの新聞や雑誌、脱いだ衣類などが床に放置されていると、転倒の原因になるので、片づけるようにしましょう。また、階段に照明や手すりを付けたり、段差を解消することも大切です。転倒での骨折を防ぐには、転倒しにくい住環境をつくることも大切です。ご自宅の住環境を一度見直し「転ばない環境づくりの視点」を持って、安全に生活できる環境を整えましょう。





えいようかんり から

夏バテ・イライラには ビタミンB1

十分休息をとっているのに慢性的な疲労感を感じたり、だるい、イライラするなどの情緒不安定が起こるのはビタミンB1不足がもかもしれません。

注目される栄養成分の働き!

☆ビタミンB1

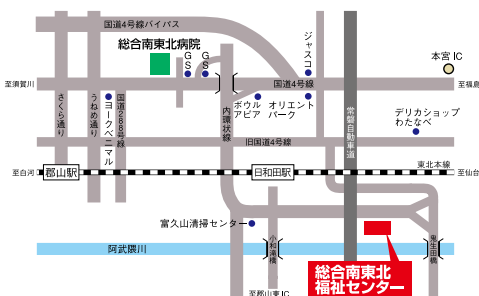
- ・ビタミンB1はエネルギーを生み出すのを助け、疲労回復に役立ちます。
- ・ビタミンB1を多く含む食材には豚肉、ハム、うなぎ、大豆、玄米などがあります。
- ・ビタミンB1は水に溶けるので、汁を逃がさない炒め物や煮物がお勧めです。

ビタミンB1を多く含む食材でお勧めなのが良質なたんぱく質も含む豚肉。その含有量は牛肉や鶏肉の5~10倍近く、豚肉を100g~150g程度食べれば1日のビタミンB1の所要量を摂取できる計算になります。また豚の脂肪は牛肉より少なく、コレステロール値も低いいためとてもヘルシーです。今年の夏はビタミンパワーで乗り切りましょう。

栄養管理担当：水野 佐都子
参考：「食の医学館」(小学館)

日和田見聞録 2012年7月1日発行

- 発行 / (社)南東北福祉事業部
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 脳を動かすレシピ

豚肉の薬味煮

1人当たり142kcal



効用

- ・豚肉はビタミンB1がとても多く含まれており、疲労回復に効果があります。また、疲れや倦怠感、夏バテ、イライラ感、集中力低下、肉体疲労に効果があります。
- ・玉ねぎ、にんにくはビタミンB1、B2の吸収を助けてくれます。
- ・にんにくのアリインという成分でスタミナ補給!

材料

(4人分)

豚ヒレ肉	350g	<調味料>	
長ねぎ	1本	酒	大さじ2
にら	1束	しょうゆ	大さじ2
にんにく	1片	みりん	大さじ1
しょうが	1片		
ごま油	大さじ1		

ワンポイント あどばいす

- ・豚肉の、生食は厳禁!!必ず中心までよく火を通しましょう。
- ・また、腐敗も早いのでできるだけ早く調理しましょう。



作り方

- ①肉は、8ミリくらいの厚さに切る。長ねぎは粗みじん切りに、にらは細かく刻み、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、肉の表面をこんがり焼く。
- ③②に調味料を加え、その上に長ねぎ、にら、にんにく、しょうがを広げてのせ、火を弱めてふたをし、蒸し煮にする。