

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

10²⁰¹²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



どんな作品ができるかな
創作活動「毛糸のタペストリー作り」
通所事業所 南東北さくら館

ホームページ
随時更新中!

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

敬老祝賀会

平成24年9月14日、南東北ロイヤルライフ館では利用者の皆さんの長寿を祝し「敬老祝賀会」を行いました。

郡山市長寿福祉課の方からお祝いの言葉をいただき、利用者さんから「みんなにお祝いしてもらえてありがとうございます。どうもありがとうございます。」とお礼の言葉がありました。



お昼にはちらしや天ぷらの盛り合わせ・りんごのコンポートなどの料理をいただきました。「今日はごちそうだ。長生きするもんだね」と、冗談をまじえて会話をしながら楽しそうに召し上がっていました。

来年もまた一年元気で過ごしていきたいと思います。



挨拶のあとには、一藤会のみなさんによる余



興が披露されました。

素敵な着物を着た一藤会のみなさんの歌や踊りを見て、利用者さんからは「上手だね」「素敵だね」と声がかれました。また、一藤会の方と嬉しそうに握手をする利用者さんの姿もあり、会場は笑顔で溢れていました。

通所事業所 南東北さくら館

グルメツアー「お寿司」

肌寒い気候となり、ようやく秋の季節を感じるようになりました。そして、秋といえばやっぱり食欲の秋！ということで、今月も大人気グルメツアーがやって参りました!! 9月はお寿司です!

今回、新たなお店に行ってみようということで、本宮市にある回転寿司屋へ行ってきました。店内には大きな水槽があり、優雅に泳ぐ



魚達が出迎えてくれました。席に着くと、「へいらっしやい」と元気の声から始まり、寿司職人の皆さんの流暢なおしゃべりで、お寿司がより一層美味しく感じられました。参加した利用者の皆さんは、「今日はちょっと贅沢して...」「このランチメニューがお得だな!」と、楽しみながら美味しいお寿司を食べていました。お寿司はもちろん、活気のあるお店の雰囲気にも好評価の声が聞かれ、大満足のグルメツアーとなりました。

今後も皆さんの要望を取り入れつつ、楽しいグルメツアーを企画していきたいと思えます!



通所事業所 南東北さくら館

創作活動「毛糸のタペストリー作り」

通所事業所南東北さくら館では、9月10日(月)から15日(土)まで、毛糸を使った創作活動を行いました。今回はタペストリー(壁掛け)作りです。

まず、毛糸を片手に収まる程度の量に切つてまとめて石鹸水に浸します。毛糸全体に石鹸水が染み渡つたら少し搾つてビニール袋に入れます。さあ、ここからが本番です！

毛糸を袋の上から叩いたり擦つたりするとさつきまでモジャモジャしていた毛糸の一本一本がくつき、平

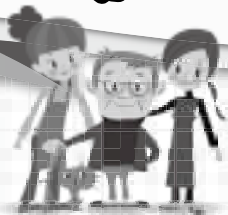
たいお煎餅のような物が出来上がります。石鹸



水に浸して摩擦を加えることにより、毛糸の繊維が逆立ち、まとまるそうです。

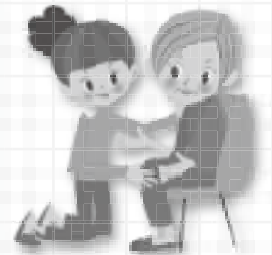
もくもくと擦る方、手の代わりに足で擦る方、隣の利用者さんと楽しく話しながら擦る方と様々でした。毛糸の彩りも形もそれぞれ個性が出ていて、一つ一つを並べるととても鮮やかです。これからこの一つ一つを縫い合わせてタペストリーを作ります。どんな物が出るかはお楽しみ！皆さんのぬくもり溢れるタペストリーが出来上がるでしょう。

ヘルプステーション だより



南東北日和田ホームヘルプステーションでは、毎月勉強会を行っています。今回学んだ人工呼吸付き心肺蘇生法の手順を紹介したいと思います。

心肺蘇生法について



1. 反応なし

2. 呼吸を見る

3. 呼吸なし

4. ただちに胸骨圧迫を開始
強く(胸が少なくとも5cm沈むまで)
速く(少なくとも100回/分のテンポで)
絶え間なく

5. 人工呼吸を2回(省略可能)

6. 胸骨圧迫30回+人工呼吸2回を繰り返す

7. AED装着

8. 心電図分析/電気ショックは必要か？

○必要あり
→電気ショック1回
(ショック後ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開)

×必要なし
→ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開

※強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！
※救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける。

看護部から

免疫力について



私達の体内では健康、不健康に関わらず、毎日数千個ものがん細胞が生まれていると考えられています。その多くが簡単にかん化しないのは私達に生まれつき備わっている「免疫力」と呼ばれる”生体防御システム”が一日も休まず働いているおかげです。こうしている間にもさまざまなウィルスや病原菌が私達の体の中に侵入しようとその機会を伺っています。でもこの免疫力が強ければ強い程、外的は侵入しづらく、たとえ病気にかかってもたいていの病気は重症化することなく治っていきます。

この免疫力の要となるのがNK細胞に代表される免疫細胞です。NK細胞は体内を独自にパトロールして、がん細胞やウィルスに感染した細胞を見つけると即座に攻撃をしかけて退治します。このようにNK細胞を元気に保つためにも免疫力を低下させないようにする事が重要です。

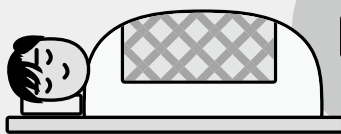
そこで普段から病気にかからないようにするためには次のような生活を送る事を心がけましょう。



質とバランスの
良い**食事**を
摂る

むやみに
薬を
のまない

ストレスを
ためない



質の良い
睡眠を
とる

体を
冷やさない

適度な
運動を
する



POINT!

中でも「質とバランスの良い食事」は重要です。腸は免疫系全体の約7割が集まっている重要な器官であると考えられており、それらは「腸管免疫」という総称で呼ばれています。腸内には大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の三種類、約百兆個もの菌が住んでおり、免疫力の維持にはこれらの菌のバランスが大きく影響していると考えられています。

善玉菌の代表として知られているのがヨーグルトでおなじみのビフィズス菌です。

大腸菌やウェルシュ菌といった菌は、健康を害する悪玉菌と絶えず勢力争いを繰り広げるため、できるだけビフィズス菌を増やして腸内を善玉菌優位の状態に保つように心がける事が大切です。

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※毎月15日より2ヵ月先の予約を開始します）

ご利用の流れ

ご相談後、実態調査（聞き取り調査）を行い、利用可能となれば、契約を行いません。



お気軽に
お問い合わせ
ください

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）

024-968-1010（代表）

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）

ワンポイント
リハビリ

膝の痛みを軽減しよう！
～日常生活の中での工夫を～



和式より
洋式の
生活を！

普段の生活の様々な動作により、膝には大きな負担がかかっています。変形性膝関節症による痛みを軽減するには、運動療法に加えて、生活の中で膝にかかる負担を軽減することも非常に大切です。床に布団を敷いて寝起きしたり、正座をしたりする和式の生活は膝を深く曲げるため負担も大きくなります。なるべく、和式より洋式の生活を心がけるようにしましょう。布団での寝起きや正座の他に、和式トイレの利用や猫背で歩くなどの動作も膝に負担をかける要因になります。日常生活の中で意識しながら生活することが大切となってきます。

膝への負担を軽減する動作

座り方

正座は避け、どうしても正座をしなければならないときには、お尻とふくらはぎの間に座布団を挟んだり、正座補助具を利用したりします。



起き上がり方

床から立ち上がるよりも、ベッドの生活のほうが膝への負担は少なくなります。また、起き上がるときにはまず体を横向きにし、次に両脚をベッドの外側へ出します。そして、肘を使ってゆっくりと上体を起こし、起き上がります。

歩き方

猫背などで姿勢が崩れていると膝に過度に負担がかかるので、できるだけ正しい姿勢を心がけます。あごを引いて背筋を伸ばし、視線が下に落ちないようにまっすぐ前を見て歩きます。ただし、高齢で猫背の人は姿勢を正そうとすると体が痛んだり、転倒しやすくなったりするので、無理に治さないようにします。



えいようかんり から

● ブルーベリー ●

目を酷使用するパソコン等の普及により、眼精疲労や視力低下に悩む人が多くなっています。そんな現代にぴったりの果物がブルーベリーです。

注目される栄養成分の働き!

☆アントシアニン

- ・ブルーベリーの青紫色にはアントシアニンという色素成分があり網膜にあるロドプシンという物質の再合成を活性化させます。これが脳に伝わって視覚となるのです。またアントシアニンは、網膜に栄養を運ぶ毛細血管を丈夫にする働きがあり疲れ目をリフレッシュさせてくれます。
- ・ブルーベリーは下痢止めとしても知られています。ブルーベリーに含まれる成分が大腸菌や感染症の細菌、ウイルスを殺すためです。この成分は血管壁にコレステロールが沈着するのを抑制し動脈硬化を予防するとも言われています。
- ・目の不調を改善するなら生だと90g~180gくらいが目安です。乾燥品はその1/4ですみまますのでとても効率的です。サプリメントを利用するのも手軽ですね。

栄養管理担当: 水野 佐都子
参考: 「食の医学館」(小学館)

元気 レシピ

疲労回復レシピ

レアチーズケーキ ブルーベリーソース



効用

- ・網膜に栄養をはこぶ毛細血管を丈夫にする働きがあるアントシアニンはブルーベリーに含まれています。アントシアニンはポリフェノールの一種でブルーベリーや黒ごまなどに含まれています。
- ・チーズにもビタミンA(レチノール)が豊富なので、疲れ目改善にはチーズとブルーベリーの組み合わせは効果的です。

材料

(800cc器1個分)

クリームチーズ	200g	水	……………	大さじ2
グラニュー糖	……………50g	レモン汁	……………	大さじ2~3
生クリーム	……………100cc	ソース		
牛乳	……………100cc	ブルーベリー	……………	50g
粉ゼラチン	……………50g	グラニュー糖	小さじ2	
		水	……………	大さじ1

作り方

- ① ボールに室温でやわらかくしたクリームチーズを入れて泡立て器でよく練りグラニュー糖を入れすり混ぜる。
- ② チーズにつやが出てクリーム状になったら牛乳を混ぜる。
- ③ レモン汁を混ぜトロリと流れる生地にする。
- ④ 生クリームを別のボールに入れて氷水にあてながら泡立てて生地のチーズに混ぜる。
- ⑤ ふやかしておいたゼラチンを電子レンジで20秒溶かし氷水に当てながら混ぜとろみをつける。
- ⑥ 器に流し入れて1時間ほど冷し固める。
- ⑦ ブルーベリーソースは鍋にブルーベリーとグラニュー糖、水を入れて中火にかけとろとろになったら冷ます。
- ⑧ ブルーベリーソースに好みのフルーツを混ぜ合わせて上に飾る。

日和田見聞録 2012年10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

