

日和田 見聞録

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

2011.2

すべては
利用者さんのために



何を書こうかな？
(通所事業所 南東北さくら館)

ホームページ
随時更新中!

通所事業所南東北さくら館

クリスマス会

12月16日(木)から22日(水)にかけて、クリスマス会を行いました！予定より1週間ほど早いクリスマス会の実施となりましたが、利用者の皆さんは「クリスマス会まだかなあ」「今年の踊りは何をやるのかな？」と、楽

しみにしていました。

毎年、クリスマス会では職員
の踊りの余興があります。今年
は、「よさこいソーラン節」と「A
KB48」の「会いたかった」の
2曲を選択！「よさこい」はハッ
ピを、「会いたかった」はサン
タの衣装を着て利用者さんの前
に登場すると、利用者さんのテ
ンションも最高潮に！！音楽に合
わせて、拍手子を打ちリズムを



取ったり、歌を
歌う利用者さん
達は笑顔で盛り
上がっていました。
今年のクリス
マス会は大成
功！！2010年
最後にふさわし
いクリスマス会
になったと思い
ます。

園芸活動

門松作り

12月24日(金)から30日(木)まで、「園芸活動」で門松作りを行いました。

まもなく新年！気持ち良く新年を迎えるために、一から門松



制作を始めました。竹を組むところから始まり、土台にこもを巻いて、竹を固定します。利用者さん達も、その様子を興味津々で見学していました。中にはお手伝いしてくれる利用者さんもいました。だんだんと門松らしい姿になり、利用者さん達も「早く出来ないかな」と笑顔で見つめていました。

松やなんてんを飾り、松飾りを中心付けて、門松の完成！完成した瞬間、利用者さん達から「おお!!」と歓声が上がります。

した。出来上がった門松を玄関に飾り、すがすがしい新年を迎えました。

ロイヤルライブ館

新年会



ロイヤルライブ館では、1月5日にさくら館と合同の新年会を行いました。会場のは、年末に書いて

もらった書初めを壁に張り出してあり、式の最中にもあたりを見渡して習字をじつと読んで





いる人もいました。また、新年会では「みちのく一座」のマジックショーやひよっとこ踊りがあり、皆さん声をあげ、身を乗り出して楽しんでいました。途中で獅子舞の踊りもあり、手を伸ばして獅子舞に触れて喜んで利用者さんもいました。

新年会のあとは、お昼ご飯と一緒にジュースやお酒を飲み、新年を楽しんでいたようです。2011年も皆さん健康に過ごせるよう、毎日元気に笑顔で過ごしましょう。



ヘルパーステーション だより



あけましておめでとうございます。今年も南東北日和田ホームヘルパーステーションをよろしくお願い致します。

今回は月1回の勉強会の内容をご紹介します。以前ご紹介した調理実習の他にもほぼ毎月行っており、11月には「ノロウイルス」について学びました。

当センターでは感染対策の予防衣や消毒液は常にわかりやすい場所に揃っています。しかし、訪問するご家庭に予防衣等揃っているとは限りません。私たちは予防衣やマスク、手袋等は常備しています。具体的にノロウイルスの症状、嘔吐物などの処理の仕方、感染拡大防止対策など職員が講師で資料に沿って学びました。

ノロウイルスの感染源の1つは皆さんもご存じのとおり、カキなどの二枚貝です。主な症状は嘔吐と下痢で、感染してから1～2日でこうした症状があらわれ、人によっては38度程度の発熱や腹痛を伴うこともあります。通常は3日ほどで回復し後遺症ありませんが、高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状がひどくあらわれることもあるので注意が必要です。今のところノロウイルス自体に効く薬はなく、水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法で状態の回復を待つしかありません。嘔吐物や排泄物の処理方法も実際に職員が見本を見せ学びました。他には、手洗いの仕方をみんなでひとつひとつ確認しました。

このように、私たちは日々勉強し利用者様に良いサービスを提供できるよう努めています。次回も勉強会の内容をご紹介します。



花粉症と上手につきあう

花粉症はどのような病気？

空気中に飛んでいる花粉が、鼻の粘膜や目に入り起こるアレルギー症状を『花粉症』といいます。毎年、樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に繰り返して起こります。花粉症を完全に治すことはむずかしいですが、日頃の生活に注意し、早くお医者さんに診てもらってあなたに合った薬を服用すれば、花粉症の季節を支障なく過ごすことができます。花粉症と上手につき合い方を見つけましょう。

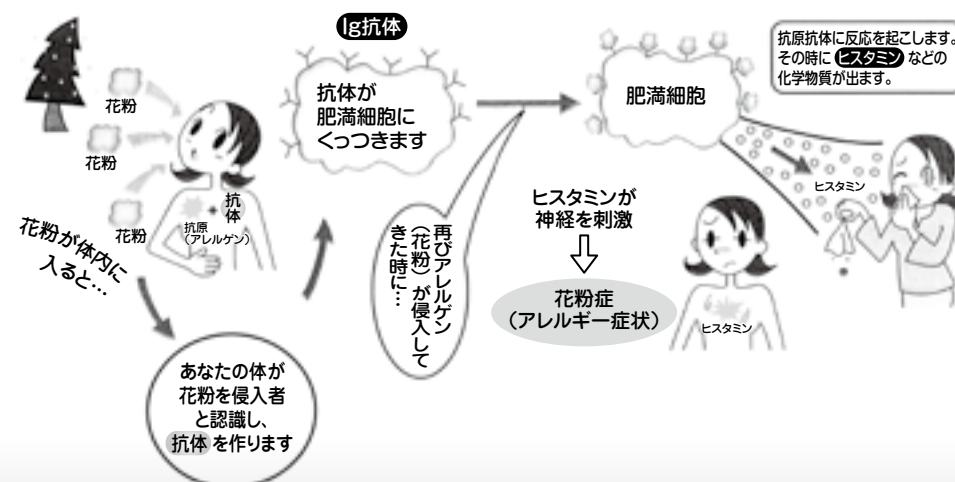
花粉症の原因

スギ花粉の正体は“雄花”です。花粉薬中には3300個の花粉があります。雄花は7月はじめ頃から作られますが、この季節に暑い天気が続くと花芽が多くつき、初秋へと発育し雄花の花粉が豊作になります。そして最盛期には多くの花粉が飛びます。

花粉症はどうして起こるの？

アレルギーを起こす物質を抗原（アレルゲン）といいます。侵入してきた抗原（アレルゲン）と体内で作られた抗体とが反応すると、ヒスタミンなどの化学物質が放出されます。ヒスタミンは知覚神経を刺激し、この神経の刺激がくしゃみなどの花粉症の症状を起こします。

約40年前（1963年）に日光地方で発見されたのが、わが国のスギ花粉症の始まりでした。今や、花粉症は6人に1人とも言われている国民病に



看護部から



なっています。一旦花粉症になれば自然に治ることは少なく、ほとんど生涯にわたり管理することが必要になります。

早めに治療を受けましょう

花粉症は素人治療を続けていると、効果が不十分のうえ、いろいろな症状（体がだるい、頭が重い、疲れやすい、眠れない、集中できないなど）があらわれる場合があります。花粉の本格飛散の始まる2週間ほど前から、自分に合った薬を服用すると、シーズン中の症状をやわらげることができます。この初期治療はかなりの効果が期待できます。最近では副作用の少ない（眠気がほとんどないなど）薬が開発されています。継続して治療を受ければ、花粉症の不安はなくなるでしょう。

日常のこころえ

花粉の多い時は注意しましょう。花粉は一般に気温が高く、乾燥し、天気がよい日、風が強い日、雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあとの日に多く飛びます。外出するときは花粉症用マスク、メガネををしましょう。外出から

戻ったら花粉をよく払い落とし、うがい、洗眼、鼻をかみましょう。

また、花粉の飛散する季節に風邪をひくと、鼻の粘膜が過敏になり花粉症症状がひどくなりますから、風邪をひかないように気をつけましょう。

飲酒、タバコは、花粉症症状を悪化させるので控えめにしましょう。

相談室より

南東北ロイヤルライフ館のショートステイの料金について



ショートステイ利用料金（1日あたり）

サービスの利用料金はご契約者様の要介護度に応じて異なります。

①ご契約者の要介護とサービス利用料金	要介護1 6,210円	要介護2 6,920円	要介護3 7,620円	要介護4 8,330円	要介護5 9,030円
②個別機能訓練加算			120円		
③夜間職員配置加算			130円		
④サービス提供体制強化加算			120円		
⑤合計（①～④）	6,580円	7,290円	7,990円	8,700円	9,400円
⑥うち、介護保険から給付される金額	5,922円	6,561円	7,191円	7,830円	8,460円
⑦サービス利用に係る自己負担額 （⑦-⑧）	658円	729円	799円	870円	940円
⑧居室に係る自己負担額			1,150円		
⑨食事に係る標準自己負担額			1,380円		
⑩自己負担合計（③+④+⑤）	3,188円	3,259円	3,329円	3,400円	3,470円

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

南東北ロイヤルライフ館

介護支援専門員：安齋 久美子 生活相談員：山田 香澄
☎：024-968-1017（直通）

クアンポイントツルビツ

嚥下障害ってなんだろう？～「食べること」を援助する～

食べるということには大きく3つの意義があります。まず、1つは栄養をとり生命を維持すること、2つ目は動くために必要なエネルギーを得ること、そして3つ目には食事を楽しむことです。

今回からは、食べることとその援助方法、注意点などを紹介していきます。

★「食べること」とは？

食べることは、単に飲み込むことだけではありません。食べ物を見て、口に運び、噛み（咀嚼）、喉の奥へ送り込むといった動きを半ば自動的に行っています。

このどの段階に問題が生じて、うまく食べ物を食べることができません。これを嚥下障害といいます。原因は、脳卒中（脳梗塞、脳出血）が代表的です。嚥下障害は誤嚥（気道に食べ物が入ってしまう事）や窒息の原因となり、生命を脅かす深刻な問題です。

しかし、嚥下障害があっても、注意点や正しい援助方法を知り、身につけ、慎重に関わる事で『食べること』を援助することが出来ます。



まずは、次のチェックをしてみましょう。

- ①食事中にむせる事がある
- ②唾液が口の中にたまる
- ③飲み込むときに苦勞する時がある
- ④かたい物が噛みにくくなった
- ⑤食事中、食事後などにせきこむことがある
- ⑥息が鼻からもれる
- ⑦声がかすれたり、ガラガラするなど声が変わった
- ⑧食事の時間が長くなる
- ⑨好みが変わる
- ⑩しっかり食べているのに最近痩せてきた

このなかの1つでも当てはまることがあれば嚥下障害かもしれません。

食事の形態（かたさ・やわらかさ）を変える、水分にとろみをつける、などの対応をし、安全に食べられるように援助する必要があります。

次回は、具体的な援助方法をご紹介します。

えいようかんり から

— チョコレート —

2月のバレンタインデーといえば“チョコレート”です。チョコレートには体に嬉しい効果があることを知っていますか？

- フェニルアルデヒドなどのチョコレート特有の香気成分は、集中力や記憶力を向上、神経の興奮を和らげます。
- カカオマスポリフェノールなどは、抗酸化作用、動脈硬化の予防にも効果的です。
- 甘みのショ糖は、体内ですばやくエネルギーに変わります。

チョコレートは、さまざまな効果を期待できますが、多くの脂質を含んでおり、肥満や高脂血症の原因につながりますので食べ過ぎには注意しましょう。



元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

鶏手羽中と白菜の甘辛煮

効能

- 骨つきの鶏手羽中は早食いを防ぎ、少量でも満足感が得られます。
- 煮汁ごと食べることで、鶏肉のコラーゲンや野菜のビタミンCを無駄なくとることが出来ます。
- 鶏肉には必須アミノ酸の一種であるメチオニンが多く含まれ、肝機能を活性化する働きがあります。脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。



★材料(2人分)★

鶏手羽中……………6本	だし汁……………1と1/2カップ	} A
白菜……………4枚	しょうが……………4g	
ブロッコリー……………1.3株	はちみつ……………小さじ2	
油……………大さじ1	酒……………大さじ1	
	みりん……………大さじ1	
	しょうゆ……………大さじ1	

★作り方★

- ①白菜はざく切りにし、ブロッコリーは子房に分けてゆでる。
- ②鍋に油を熱し、手羽中を焼きつけて焦げ目をつけ、Aのだし汁を加える。
- ③煮立ったらAの残りの調味料を入れ、再び煮立ったら白菜を加えて、10分ほど煮る。ブロッコリーを加え、ひと煮する。
- ④出来上がり!

組み合わせ献立例

菜 飯

→ごはんのボリュームを減らす

★ごはん110gにゆでて刻んだ大根の葉25gとしらす干し大さじ1を加えてまぜあわせませます。

里芋といんげんのすりごま和え

→いも類で食物繊維をとる

★里芋2個はゆでて一口大に切り、いんげん6本はゆでて、3cmに切ります。すりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2であえます。

日和田見聞録

2011年2月号 / 2011年2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@mt.strins.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

