

日和田 見聞録

すべては
利用者さんのために

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

2011.10



敬老会よさこい踊り
“よいあさあ よいあさあ”
(南東北日和田デイサービス)

ホームページ
随時更新中!

ロイヤルライフ館

敬老祝賀会

9月16日、敬老祝賀会を行いました。今回表彰された利用者さんは白寿が1名、米寿が2名、喜寿2名でした。職員手作りの表彰状と郡山市からの記念品を受け取り「ありがとうございます」とうれしそうな笑顔が見られました。



てがんばらないといけないね」と笑顔で話をしていました。表彰の後にレイモミ小野フラスクールの皆様がフラダンスを披露してくれました。やしの葉を使った衣装や花飾り、鳥の羽で飾った道具や楽器を使った踊りはとても綺麗で、利用者さんは目を輝かせて踊りを見ていました。一緒に踊る利用者さんに「上手に踊れていますよ」と話しかけると「そう、ふふふ」と少し照れた様子で微笑んでいました。

お昼ごはんには敬老の日を祝うお弁当を食べ「とてもおいしいよ。来年もご馳走が食べられるように元気でないといね」と話していました。

敬老祝賀会を通して利用者さんの笑顔が多くなり、笑顔でいることが利用者さんの長寿の秘訣であり、元

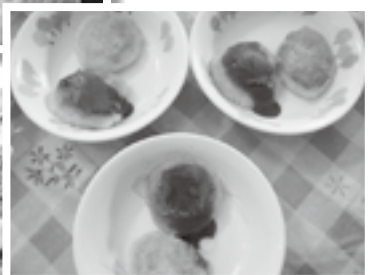
気の源なのかなと思いました。今後利用者さんの笑顔がふれるような行事を提供していきたいと思っています。

通所事業所 南東北さくら館

クッキング「ジャガイモ餅」

8月22日(月)から27日(土)にかけて「ジャガイモ餅」作りを行いました。

今回のクッキングは4月の園芸活動で植えたジャガイモを使いました。作り方は簡単！茹でたジャガイモを潰して、片栗粉と混ぜ合わせて一口サイズに丸めたら、ホットプレートで焼き色が着くまで焼きます。焼きあがったジャガイモ餅にはバ



ターと田楽味噌の2種類の味を用意しました！1回で2度美味しい、ジャガイモ餅の完成です!!

もちもちとした食感から「本当にジャガイモ!？」と驚きの声や作り方がとても簡単なので「家でも作ってみようかしら」と利用者さんから嬉しい声も聞かれました!

次回はどんなクッキングが行われるのか考えるだけで楽しくなりますね!

グルメツアー「寿司」

9月12日(月)から22日(木)まで回転寿司へ行きまし



た。今年度のグルメツアーもいよいよ最後！「早くグルメツアーの日が来ないかな」と利用者さんとても楽しみにしていました。中には「食べるネタはもう決めました！」と笑顔で話す方も！

待ち望んでいたグルメツアー当日！席についたら皆で「いただきます！」と元気いっぱい挨拶をして、昼食が始まりました。

マグロや海老等、定番のネタからエビフライが乗ったお寿司等、種類も多種多様。「やっぱりこのお寿司も食べたい！」と何を食べるか迷う姿もみられ、皆さんとても満足した様子でした。

今年度のグルメツアーは今回の「寿司」で終了となりますが、来年度もグルメツアーを開催する予定です！どんなお店に行くのか、楽しみにしていってください！



ヘルパーステーション だより



8月24日に調理実習を行いました。今回のメニューは、『沖縄風煮物』と『ナスのゴマ和え』の2品です。材料と作り方を紹介します。

沖縄風煮物

▶材料 (1人分)

豚肉(冷しゃぶ用).....	20g	生揚げ.....	10g	酒.....	2g
大根.....	40g	いんげん.....	5g	粉末だし.....	0.5g
にんじん.....	10g	しょうゆ.....	4g		
糸こんに.....	10g	砂糖.....	2g		

まず糸こんにと生揚げを湯通しし、野菜を小さめの乱切りにします。豚肉は大きければ半分に切ると食べやすくなります。鍋で肉を炒め、次に野菜、糸こんにを入れます。調味料と水を入れ、ふたをして煮込み途中で生揚げを入れます。仕上げにいんげんを入れて火が通ったら出来上がり。

★調理の際のポイント

- * 少ない量を作る際は材料を小さめに切り、フライパンで蒸し煮にすると短時間で出来あがります。
- * 煮物はよく煮ることで柔らかく、少ない調味料でしっかり味がつきます。

ナスのゴマ和え

▶材料 (1人分)

ナス.....	50g	しょうゆ.....	3g
にんじん.....	10g	砂糖.....	1g
すりごま.....	2.5g		

にんじんを千切りにし、ナスは皮をむき水につけてあく抜きをします。ナスとにんじんを皿又はタッパに入れて電子レンジでやわらかくします。レンジの時間は、ナス2本分で2~3分。合わせておいた調味料にナスとにんじんを絡めて味をなじませ出来上がり。冷蔵庫で冷やすとよりおいしくなります。

★調理の際のポイント

- * 電子レンジを使うことで、煮物の合間などに簡単にできます。
- * ナスの皮をむくことで、口当たりが良く食べやすくなります。

今回は、施設の栄養管理士さんにポイントなどを聞きながら、みんなで材料切りや煮込み、味付けなどを行いました。主婦をされているヘルパーさんが多く、みなさん慣れた手つきで次々に料理が出来あがっていききました。出来上がった料理をみんなで食べ、「大根やニンジンに味がしっかりしみこんでいる」「ちょうどいい味付けだね」など話が聞かれました。

次回はどんなものを作るのか、今から楽しみです!!



知っておきたい 女性の病気

看護部 から



からだの中には多くの臓器があります。女性が扱われるのが、婦人科で生殖器系と呼ばれる部門です。子宮、卵管、膣、外陰が対象となります。

子宮の病気では、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮がん（頸がん、体がん）が代表的な病気です。

また、女性の性周期をコントロールしている脳の視床下部→脳下垂体→卵巣というホルモンのネットワークは、ストレスの影響を受けやすく、ストレスのためにバランスがくずれると、性周期が乱れたり、異常出血を起こすことがあります。

腹部の痛みやひどい月経痛（生理痛）、月経以外の不正出血、ふだんと違うおりもの、下腹部のしこり、月経の周期や量の異常などは、自分でチェックできる病気のサインです。少しでも異常を感じたときは、早めに婦人科を受診すれば、病気を軽いうちに治すことができます。月経のある女性なら、基礎体温をつけておくと、異常の早期発見や診断にも役立ちます。

婦人科の病気の症状のひとつに「月経異常」があります。「月経異常」には次のようなものがあります。

●月経周期の異常

頻発月経…月経周期が24日以内で1年間に15回以上あるもの。

稀発月経…月経周期が39日以上あり、1年間の月経が10回以下のもの。

●月経期間の異常

過短月経…正常の月経は3～7日間ですが、出血日数が2日以内のもの。過少月経を伴うことが多い。

過長月経…出血日数が8日以上のもの。過多月経を伴うことが多い。

●月経量の異常

過多月経…月経量が異常に多いもの。

過少月経…月経量が異常に少ないもの。

月経周期と月経日数は具体的に分かりませんが、月経量は「こんなものかなあ」と主観的に判断してしまいがちです。月経の出血にレバーのような血の固まりが混じる、夜間に何回か生理用品を交換する必要がある、時々シーツを汚してしまうなど、こんなときはかなり月経量が多いと考えてください。同様に、痛みの感じ方も個人的な感覚ですから、痛みに強い人と弱い人では感じ方が違います。いずれにしても、なにかおかしいと感じたとき、また月経以外の時期に痛みや出血があるときは、婦人科を受診しましょう。

★おもな自覚症状と疑われる病気

症 状	疑 わ れ る 病 気	
月経異常	出血の量が多くなり、痛みが強い	子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症
	出血の期間が長くなり、量が多い	子宮筋腫、子宮腺筋症、卵巣機能不全
	月経痛（生理痛）	子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症、月経困難症
不正出血	性成熟期の不正出血	子宮筋腫、子宮頸がん、子宮膣部びらんポリープ、子宮頸管炎、子宮体がん、機能性子宮出血
	閉経後の不正出血	子宮体がん、子宮頸がん、萎縮性膣炎、子宮肉腫、卵巣嚢腫、ポリープ
	セックスのあとの出血	子宮頸がん、子宮体がん、子宮筋腫ポリープ
	その他の不正出血	流産、子宮外妊娠、胞状奇胎
おりもの	色や変化や量の異常、痒み	トリコモナス膣炎、カンジタ膣炎、細菌性膣炎、萎縮性膣炎、子宮がん
	悪臭を伴う	進行した子宮頸がん、子宮体がん
腹痛・腰痛	急激な痛み	卵巣嚢腫の茎捻転、卵巣嚢腫破裂、子宮外妊娠の破裂、卵巣出血
	慢性的な痛み	子宮筋腫、卵巣嚢腫、子宮がん、子宮肉腫、クラミジア感染症
	発熱を伴う痛み	骨盤腹膜炎、クラミジア感染症、子宮内膜炎、卵管炎
腹部のしこり	子宮筋腫、卵巣嚢腫	
外陰部の痛み	外陰炎、ヘルペス、外陰がん	

相談室より

ケアハウスについて パート3



8月号と9月号でお伝えしました、「ケアハウスについてパート2」に引き続き、今回はケアハウス南東北ライフケア館の入居までの流れを説明します。

- ①**入居申込書類の提出** = 所定用紙「入居申込書」「収入申告書」の他に、年金証書のコピー、前年1/1～12/31までに年金が振り込まれていた金融機関通帳のコピー、源泉徴収票、所得金額証明書などが必要です。また、社会保険料、医療費などの領収書も必要となります。
- ②**入居面談** = ご本人様と保証人様2名来所して頂き、日常生活の様子などを教えて頂きます。
- ③**入居判定会** = ケアハウスでのお一人での生活が可能かどうか相談し、申込をお受けするか否かを決めます。
- ④**空室待ち** = 申込受理となっても、空室がない場合は、待機者として入居の順番をお待ち頂くこととなります。待機期間が長かった場合は再度来所して頂き、ご本人の様子にお変わりがないか確認させて頂きます。
- ⑤**入居** = 部屋が空き次第、入居のご案内をいたします。

お問い合わせはこちらまで

ケアハウス 南東北ライフケア館

☎024-968-1018 (直通) 横田・小高・杉山

ワンポイントツルビツル

首・肩の痛み対処法「五十肩!?!」

1、突然、肩が痛く、腕があがらない

肩が痛く、あがなくなると「五十肩じゃない?」なんて言われますね。特に50歳代に多く見られるため、“五十肩”と呼ばれています。これは肩関節にある関節包、腱板、滑液胞などの組織に炎症が起ることによって痛みが現われ、腕を動かしにくくなっていきます。加齢による肩の組織の老化に加え、肩を動かしすぎると発症しやすいと言われていています。

2、時期による対処法

	症 状	対 処 法
急性期(1～3ヶ月)	強い痛み	薬物療法
慢性期(3ヶ月～1年)	痛みは軽減するも動かしにくい	運動療法・温熱療法(関節の動きをよくする)
寛解期(1年以降)	痛みも消失し動かしやすくなる	運動療法・温熱療法(筋トレを積極的にする)

3、慢性期・寛解期に行う運動療法(体操)の一例

1、壁のぼり体操

壁のそばに立ち、痛みのあるほうの指先を壁に着け、人さし指と中指を交互に、壁を伝わせながら腕を上げていきます。

肩に軽い痛みを感じるところで手のひらを壁に着け、そのまま軽く膝を曲げて腰を落としましょう。

注意) 熱があるなど体調が悪い時は体操を行わないようにしましょう。体操を行う回数の目安は5回です。体力に合わせて無理のない範囲で行いましょう。他の持病などがある方は、まずはかかりつけの医師に相談して下さい。



2、振り子体操

痛みのないほうの手でイスなどにつかまり、上体を倒します。痛みのある手で500mlのペットボトル(水をいれて)を持ち、ゆっくりと前後に振りまわします。また、円をかくように右まわり・左回りとゆっくり大きく振りまわします。



えいようかんり から

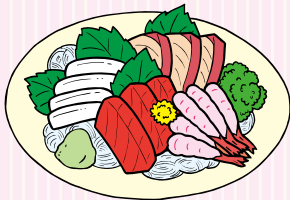
— かつお —

かつおの美味しい季節となってきました。かつおには、秋に出回る脂がのって濃厚な風味が魅力な「もどりがつお」、春に出回る脂肪が少なく身が締まっていてさっぱりとした味わいの「初がつお」があります。

かつおは良質なタンパク質が豊富で、特に血合い部分は栄養満点。疲労回復に効くビタミンB₁、貧血を防ぐ鉄、生活習慣病の予防や改善に効果的なDHAやEPAなどの優れた栄養素をもっています。

かつお節が料理のだしに利用されるのは、うま味の素のイノシン酸を豊富に含んでいるからです。

旬の脂がのったかつおを堪能してみたいはかがでしょうか？



元気レシピ 疾患に効果的な料理

茹でイカとインゲンのキムチネーズ

効能

サヤインゲンに豊富な栄養素の筆頭といえば、葉酸です。葉酸は赤血球をつくる栄養素です。そのため不足すると正常な赤血球を作れなくなり、貧血を招きます。

サバ、ブリ、イカなどの魚介類と組み合わせるとのがベストで、これらはサヤインゲンに不足しているたんぱく質や・DHAを補ってくれるので、子供の成長にはもってこいです。



★材料(4人分)★

- イカ……………1枚
- インゲン……………1束
- 〈キムチネーズ〉
- キムチの素……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1強



★作り方★

- ①イカは食べやすい大きさに切り、酒を少々入れて茹でます。
- ②インゲンも柔らかくなるまで茹でます。
- ③キムチの素にマヨネーズを加えて、よく混ぜ合わせます。
- ④作ったソースが少し酸っぱ過ぎれば、みりんなどで調節してください。
- ⑤冷たく冷やしたイカとインゲンにキムチネーズをかけます。
- ⑥出来上がり

お料理アドバイス

キムチの素とマヨネーズのソースは、少し酸っぱい位で丁度いいです。インゲンに限らず、材料は何でもよし！ブロッコリーやサラダに合います。

ワンポイント

インゲンに豊富に含まれる葉酸は妊娠中の女性には、たいへん大切な栄養素です。妊婦は通常必要な量の2倍必要とされています。積極的に摂るように心がけましょう。

日和田見聞録

2011年10月号 / 2011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:st.welfare@mt.strins.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

