

# 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  
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  
南東北日和田居宅介護支援事業所  
日和田・西田地域包括支援センター(郡山市委託事業)

2010.10



ホームページ  
随時更新中!

ありがとうございます。うれしいわ!!  
(南東北ロイヤルライフ館)

通所事業所南東北さくら館

# クッキング

## カキ氷作り

7月26日(月)から7月31日(土)にかけて、クッキング「カキ氷作り」を行いました。

夏といえばカキ氷！カキ氷を食べて暑い夏を乗り切ろう！！と、まさにこの時期にぴったりのクッキングとなりました。シロップは色合いも鮮やかなメロンとイチゴの2種類！トッピングは白玉と餡子、フルーツと飾りつけが楽しくなる物ばかり。



また今回はなんと！サイダーのカキ氷に挑戦しました！！サイダーのカキ氷なんてちよつと…と思われる方もいるかもしれませんが、実はこれが大好評！！たぐさん「美味しい！！」との声が聞かれました！！

8月のクッキングは、畑で育った野菜をふんだんに使った夏野菜カレー作り！また9月には、ほくほく美味しい芋煮会が行われます！野菜がたぐさん取れるので今から楽しみです！！

# 小物入れ作り

8月23日(月)から8月28日(土)まで、創作活動で「小物入れ作り」を行いました。

今回はなんと牛乳パックを利用しての小物入れ作り！ただの小物入れでは楽しくない！！という事で蓋を付けた小物入れを作りました。

牛乳パックの周りに、それぞれ気に入った折り紙を貼り付けていきます。派手な小物入れを作ったり、何種類かの折り紙を使ってカラフルに仕上げたり、好きな雑誌の切り抜きを貼るな



ど色々な小物入れが出来上がりました！完成した小物入れに何を入れるか、みんなとても真剣に考えていました。小物入れの中身はきつと宝物が詰まっている事でしょう！！

## ロイヤルライフ館

# 作品展&

# 買い物ツアー

9月13日に買い物ツアーでジャスコに行き、買い物と作品展を見に行ってきました。参加者は作品展に出品した利用者さんです。

みなさん、他の方の作品を真



剣な表情で見えて感心していました。

半年から3ヶ月の作成期間をかけて、だるまや馬の張り子、貼り絵を熱心にリハビリに通い毎日コツコツと作りました。

自分の作品を見ながら笑顔で写真を撮り、大きな作品や細かな刺繍の作品など、隅々まで作品鑑賞を堪能しました。

## 敬老祝賀会& 誕生日会

9月17日に敬老祝賀会を開催しました。来賓の方々に祝辞をいただき、喜寿・米寿・白寿・賀寿の方に記念の賞状を贈呈しました。賞状を受け取った利用者さんは笑顔で「ありがとうございます」と喜んでくれました。

祝賀会の後には誕生日会があり、カラオケを行いました。カラオケではマイクを持っていない方も歌を口ずさみ、みなさん楽しんでいました。

誕生日の方にはプレゼントとお誕生カードを渡し、喜んでもらいました。食事も「見た目にもきれいでおいしい」と好評でした。



## ヘルパーステーション だより



私たち南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、毎月1回勉強会を開き、日々サービスの向上に努めています。7月は調理実習を行いましたので、内容をご紹介します。

はじめに、福祉センターの栄養士を講師として「骨粗しょう症」について資料を参考に学びました。骨粗しょう症とは皆さんもご存知の通り、骨の量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。食生活ではカルシウムを多く含む食品を摂ること等を学びました。

続いて調理実習ですが、どこの家庭にもある玉ねぎで「玉ねぎだれ」を作り、かけるだけの簡単なものを教えてもらいました。「玉ねぎだれ」の作り方は①玉ねぎをみじん切りにする②しょうゆとみりん、①の玉ねぎを合わせ、室温に半日おく。※保存は冷蔵庫で4～5日。それ以上は冷凍庫へ。

この玉ねぎだれを、ゆでたじゃがいもにかけて1品、しっかり水切りし小麦粉を薄くまぶして焼いた豆腐へかけて2品、あっという間に完成しました。

今後も調理実習を行い、皆さまに栄養バランスの良い、おいしいものを提供していけるよう努めていきます。



# 疥癬のはなし

## 疥癬とは

疥癬は、ヒゼンダニが皮膚に寄生し、人から人へと感染する疾患です。皮膚の直接接触を避ければ感染の心配はなく、通常の社会生活で普通の疥癬患者と数時間並んで座った程度では、感染する可能性はほとんどありません。感染直後は全く症状がなく、感染後約4～6週間で激しい痒みの症状が出てきます。特に夜間に増強し、不眠の原因となることがあります。



疥癬に特徴的な皮疹は、疥癬トンネルと言われ、手首・指・肘・アキレス腱部

などに認められ、下腹部・背部・腋下などにも丘疹を認めることがありますので、全身くまなく観察することが必要です。

## 治療法は

治療としては、クロタミトン軟膏が多く使用されており、首から下の全身に塗布し、特に手や指、陰部などに塗り残しのないようにすることが重要となります。その他、内服として抗ダニ薬剤、痒みに対して抗ヒスタミン剤の内服などが用いられています。

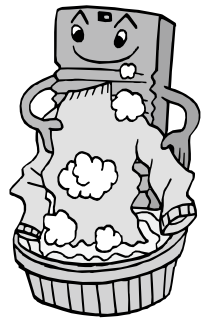
疥癬が疑われる場合は、早期に皮膚科に検査を依頼すること、更に一人の患者が見つかった場

# 看護部から



合、患者の家族や同じところで寝泊まりした人なども検査を行うことが必要となります。

また、衣類やリネン類は65℃～70℃のお湯を用いて洗濯し、室内は毎日清掃を行い、浴槽を使用後は洗剤を用いて洗浄後、熱湯で洗い流すなどが感染拡大予防のために必要であり、そして何よりも患者の早期発見が重要となってきます。





相談室より

## ケアハウスについて③



「ケアハウス 南東北ライフケア館」の特徴についてご説明致します。

★**居室について**= 1ルームタイプのオアシス棟と2DKタイプのホワイトハウスの2つのタイプのお部屋が50部屋あります。

**オアシス棟**は15部屋。1Kで広さは約8畳あります。ミニキッチンとトイレ・洗面台・ロッカー・エアコンがついています。庭付きなので花を植えたり、野菜を育てたりする事が可能です。

**ホワイトハウス**は35部屋あります。2DKで、オアシス棟の倍の広さがあります。オアシス棟と同じくミニキッチン・トイレ・洗面台・エアコンがあり、その他にシャワールーム・収納棚・洗濯パンがついています。特徴は部屋が広く、収納もたっぷりとあり、ベランダがあるところです。

(※1階はベランダではなく庭になります。)

★**食事について**=朝・昼・晩、決まった時間にレストランに来て、ご自分で配膳下膳していただきます。管理栄養士がバランスに配慮した食事を提供します。食事代は利用料金に含まれています。

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

TEL: 024-968-1018 (直通)

担当: 横田 (よこた) ・小高 (こたか) ・杉山 (すぎやま)

# ワンポイントツバビツ

## ～高次脳機能障害について～

### 高次脳機能障害をご存知ですか?



高次脳機能障害とは、病気や脳の損傷によって認知機能に障害が生じた状態をいいます。ここで言う認知とは、認知過程（意識が正常で、出来事を記憶したり思い出し、知識を用いて考え表現する過程）と行為の感情を含めた精神機能の総称です。

主な症状は、**記憶障害・注意障害・遂行機能障害・社会的行動障害**などで、具体的に①古い記憶は保たれているが新しいことを覚えられない②集中力が続かない③注意力の低下によりソワソワして落ち着かない④注意が散漫⑤感情や行動の抑制がきかない⑥良く知っている道で迷ってしまう⑦言葉が上手く出ない⑧物にぶつかり

やすい、などが見られます。

高次脳機能障害は障害があることが分かりにくいと、周囲から理解を得ることが難しいと言われてしています。どのような症状が表れるかは、損傷を受けた脳の部位によって人それぞれ異なります。しかし、どんな症状でもちょっとした工夫によって、日常生活は暮らしやすくなります。また、家族はもちろん、周囲の方や社会全体の高次脳機能障害の正しい理解が必要です。



☆次回は、高次脳機能障害のいくつかの種類や関わり方をご紹介します。

(総合南東北福祉センター 作業療法士 渡部 祐介)

# えいようかんり から

## 川生まれ、海育ち — 鮭 —

鮭は稚魚が4cmくらいになると川を下り、海で過ごして成魚となり、3～5年で川へ戻って産卵します。世界中で親しまれており、川へ戻ってくる9～12月が一番美味しい時期です。

鮭は身が赤いので赤身魚と勘違いされやすいですが、白身魚です。赤い理由は、アスタキサンチンというカロチノイド色素のためで、活性酸素に対する抗酸化作用があることで知られています。また、EPAやDHAを多く含み、血栓や動脈硬化を予防します。

良い鮭の選び方は、1尾まるごとならうろこが銀色でツヤがあるものを、切り身の場合は身に白い脂肪の帯が入っていて、きれいな赤色のものを探しましょう。



## 日和田見聞録

2010年10月号 / 2010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



## 元気レシピ 肥満・糖尿病・高血圧を 予防する食事法

### 鮭ときのこのバター醤油ソテー

#### 効能

- ・シイタケにはきのこ類の中でも食物繊維がズバ抜けて多く、糖質や脂質の吸収速度を抑え、**血糖値の上昇を緩和**する作用があります。
- ・鮭は胃腸を温め、消化吸収を助ける働きがあり、**消化器を丈夫にする**働きがあります。白身魚に属しますが、青身魚に豊富な**動脈硬化を防ぐIPA・DHA**も豊富です。



#### ★材料(2人分)★

生鮭……………2切れ	バター……………10g
ピーマン……………4個	酒……………大さじ2
しいたけ……………1/2P	みりん……………大さじ1
しめじ……………1/2P	しょうゆ……………大さじ1

#### ★作り方★

- ①鮭は皮を取り除き、一口大に削ぎ切りにする。
- ②塩を少々ふり、10分ほどなじませる。
- ③ピーマンはへたと種をとり除き、一口大に切る。
- ④油をひいていないフライパンで鮭を両面軽く焼き、一旦取り出す。
- ⑤バターをひいて、ピーマンときのこを炒める。
- ⑥きのこがしんなりしてきたら鮭を戻し入れ、調味料を全て入れる。
- ⑦調味料が煮詰まってきたら火を止める。
- ⑧鮭の上に炒めたきのこピーマンのをせて出来上がり！

#### きのこ情報

##### ★しいたけだけじゃない！

しめじにも食物繊維が多く含まれます。摂食抑制作用があるので食べ過ぎを防いでくれて、ダイエットには効果的です。

##### ★しいたけは使う前に日光浴させよう

調理をする前に20分位日光に当てることで、カルシウムの吸収率を上げるビタミンDの効果をよりアップさせてくれます。

