

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
身体障害者療護施設 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)

2010.3



健康第一! ハワーリハどりで運動中
(ケアハウス 南東北ライフケア館)

ホームページ
随時更新中!

さくら館

グルメツアー

1月20日に八山田にある「神戸クック ワールドビュッフェ」に行ってきました。当日は日差しがあり、絶好のお出かけ日よりました。行きの車内では「何を食べようか」「今の時期はお寿司フェアをやっているんだって」と食べ物の話題で持ちきりでした。

開店と同時に席についた利用者さんたちは、眼を輝かせて「よし、たくさん食べるぞ!」と気合十分!!お寿司を始め、和洋・中すべてのものが揃い、飲み物の種類も



たくさんあり「どれにしよかな」と悩んでしまう様子も見られました。様々な料理をお皿に取り、席では

「これは美味しいね、これはちよつと味が濃いね」などと、味比べをしながら沢山の種類の料理を食べることが出来ました。時間制限の半分も過ぎないうちに「もうお腹いっぱいので食べられない」という声が聞かれ「大満足」と皆さん笑顔で帰ってきました。



節分

平成21年度の小旅行・グルメツアーは、今回で終了となりました。来年度も計画していますので、お楽しみに!!

2月3日、毎年恒例の豆まきを行いました。2匹の鬼に変身したスタッフが各棟を回り、利用者さんたちは「鬼は外、福は内」と大きな声で豆をぶつけていました。勢いよく豆をぶつけられた鬼は「ちよつとは手加減して」と小さな声で言っていました。「さくら館にはこれで福しか来ないね」と利用者さんたちは笑って話していました。



姿が変わることを大切な節目としていました。今では外から邪気悪霊が入ってくるのを防ぐよう、庭から来る鬼に大豆を投げつけて追い払うように変わったそうです。

バレンタイン

チョコケーキ作り

2月14日のバレンタインデーにちなみ、チョコケーキ作りを行いました。ロールケーキにチョコホイップをデコレーションして、最後にココアのマーチを飾るといったシンプルなケーキでしたが、ホイップを泡立てたり、ロールケーキを切ったりと、利用者さんたちはとてもお菓子作り

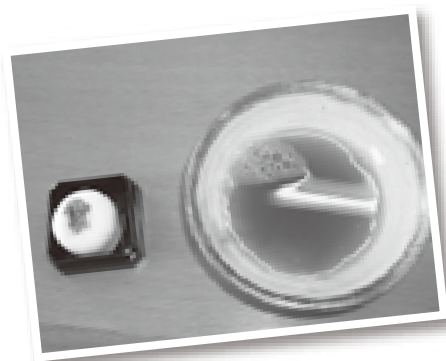
日和田デイサービスセンター

新年会

を楽しんでいました。「上手にデコレーション出来たでしょ」と自信満々に見せるケーキは、ケーキ屋さん顔負けの出来上がりでした。

去年は生チョコ、今年はデコレーションケーキ。来年は何が出来るか、今から楽しみです。

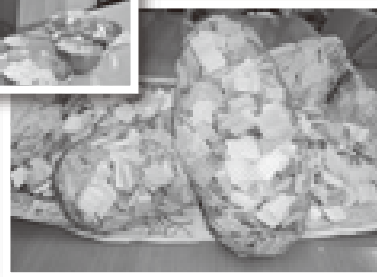
1月11、12日の両日、新年会を開催し、抹茶と和菓子を食べました。抹茶は利用者さん自身の好みにたてていただきました。利用者さんは「抹茶の苦みと和菓子の甘さが丁度良い」と話し、おいしそうに食べていました。鮮やかな縁とかわいい和



菓子は、いつものデイサービスのおやつ時間を新鮮なひとときに変えてくれました。

カレー作り

1月19、20日は、デイサービスの畑で採れた玉ねぎを使って、利用者さんと一緒に「カレー」を作りました。玉ねぎ、じゃがいも、具となる野菜を女性の利用者



さんに切ってもらい、炒める時は男性の利用者さんに協力してもらいました。協力して作ったカレーは、野菜の甘みがたくさん出ていて、いつものカレーより何倍もおいしいという声が聞かれました。

いと思います。

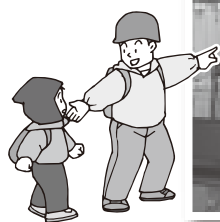
「ぐ香りだ」「ひのきの浴槽に浸かっていみたいだ」など、湯船に浸かりながら笑顔で話されていました。

南東北ライフケア館

避難訓練

1月22日、防災訓練を行いました。

今回はオアシス棟のストープから出火した想定で行いました。職員は本番さながらに「火事だ火事だ」と大きな声で叫び、入居者さんもお互いに助け合いながら真剣に避難



していました。入居者さんの中にはヘルメットを着用したりタオルを持参されたりと、それぞれ災害に備えた格好で参加していました。

入居者さんは、日頃の訓練の成果もあり、避難口をしっかりと把握しており、職員が誘導する前に、指定の場所へ避難開始されている方もいました。入居者の皆さんが互いに声掛けあいながら行う事により、スムーズに誘導を行うことが出来ました。

今回のような避難訓練や日々の備えが、万が一の時に冷静に対応できると感じました。「備えあれば憂いなし」と実感した訓練となりました。

じんま疹

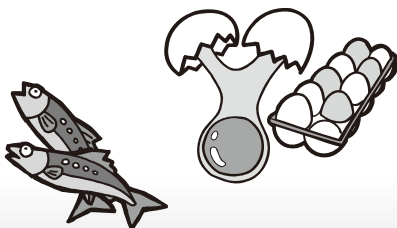
私たちの皮膚の表面は、外部の刺激物などの侵入から、からだを守る役目をしています。皮膚の下に表皮と真皮がありますが、真皮には蕁麻疹の原因となるヒスタミンなどを蓄える細胞（肥満細胞またはマスト細胞と呼ばれます）が存在します。この肥満細胞が何らかの刺激を受けると、ヒスタミンなどが放出されます。このヒスタミンが皮膚の毛細血管に作用すると、血液成分が血管外へ漏れ出して、皮膚にミミズ腫れやブツブツ（膨疹）と赤み（紅斑）をもたらし、また皮膚に存在する神経に作用して、かゆみを生じます。その発生機序には、アレルギー性と非アレルギー性があります。

毎日くり返して症状が起こる蕁麻疹患者さんの70%以上の人では原因不明ですが、原因があきらかなものとしては食品、薬剤、感染などの基礎疾患、物理的刺激などがあります。



食 品

原因となる食物は魚介類に多くアジ、サバ、マグロ、イワシなど背の青い魚で多く起こります。その他に鶏卵、牛乳、ピーナッツなどがあります。



看 護 部

から



薬 剤

蕁麻疹の原因として最も多いものです。原因薬剤としては、抗生物質（ペニシリン、セフェム系）サルファ剤、解熱鎮痛剤（アスピリン）などがあります。

治療薬としては、蕁麻疹のもとになるヒスタミンを抑える薬である「抗ヒスタミン薬」があります。

もともと眠気や倦怠感を生じるなどの副作用がありました。最近では効果が高く眠気が少なく、1日1回の服用ですむ第二世代の抗ヒスタミン薬も処方されています。

抗ヒスタミン剤の効果には個人差があるので、診療を受けて自分にあった薬を処方してもらいましょう。



蕁麻疹は強いかゆみを伴います。かゆみは皮膚の病気でもっともつらい症状です。かくと、一時的にかゆみが軽減しますが、かき破りによって、しばしば蕁麻疹の範囲が広がり、かゆみを増強します。したがって、抗ヒスタミン剤でかゆみを抑えることが大切です。

相談室より

<南東北ロイヤルライフ館> 入所までのながれ



特別養護老人ホームは食事、入浴、排泄などの介護が必要で在宅での生活が困難な要介護1～5の方がご利用できます。

- 入所申し込み** …申込書とともに介護保険証と後期高齢者医療受給者証のコピーを提出していただきます。
- 生活状況の聞き取り** …お体の状態や、家族構成についてお聞きします。
*入所の順番は福島県の基準により、生活状況の緊急性が高い方が優先されます。
- 実態調査** …入所の順番が来ましたら、実際にご本人の状態を確認するために訪問させていただきます。
- 入所判定会** …実態調査の結果で、施設での生活が可能か話し合いを持ちます。
- 契約、入所**

★詳しくはいつでもご相談ください

【特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館】生活相談担当:TEL 968-1017(直) 渡部、猪股、武藤まで

ワンポイントツルビツ

自分でできる転倒予防体操

転倒予防の観点から、筋力アップ・バランス強化の体操をご紹介します。

①腰の筋力アップ体操

若さは美しい姿勢がポイント!



①よつんばい片足あげ
よつんばいの姿勢から片足をあげて3～5秒キープ。両足交互に5回行いましょう。

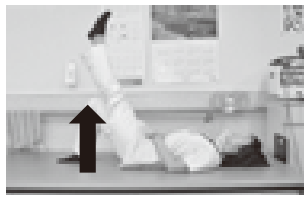


本を読みながら体操してもOK!

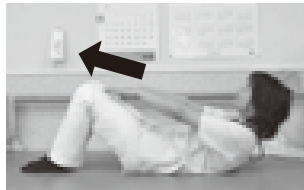
②うつぶせ片足あげ
うつぶせの姿勢から片足をあげて3～5秒キープ。両足交互に5回行いましょう。

②お腹の筋力アップ体操

腰痛予防にも効果的!



①あお向け片足あげ
ひざをたて、片足をあげて5秒キープを左右5回ずつキープ(息は止めず)して5回。



②腹筋運動
両ひざをたて、おへそをのぞくように体をおこします。上体を起こして5秒キープ(息は止めず)して5回。

③バランス強化体操

フラつき知らずでさっそうと歩く自信!



①横歩き
カニ歩きをしましょう。肩幅程度に足を開きながら、畳やフローリングの木目によって歩きましょう。



②クロス横歩き
足をクロスさせてのカニ歩き。

こんな人が転びやすい!!

歩く早さが遅い人は要注意です。足腰の筋力が低下している証拠です。また、西洋風の生活習慣の人も要注意です。日本風の生活では、布団のあげおろしや和式トイレなど知らないうちに筋力を強める動作をしています。あまり楽をしすぎる生活も考えものですね。



えいようかんり から

～春(新)きゃべつ～

葉がふっくらしていて、みずみずしくて、甘みがあるやわらかい春きゃべつは、せん切りなどにして生食がおすすめです。炒めてもおいしいです。

葉の部分には、β-カロテンが、芯の部分にはビタミンCが豊富です。

選び方は、葉につやがあって緑色が濃く、巻きがゆるくふわっとしているものがいいでしょう。



日和田見聞録

2010年3月号 / 2010年3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@mtstrins.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社



元気レシピ 大腸に効くレシピ

大豆のチリコンカン

効能

大豆は、タンパク質、ビタミンB群が多く栄養価の高い食品で「畑の肉」と呼ばれています。

脂質が少なく低エネルギーなので動脈硬化予防や肥満をコントロールするには最適です。

また、大豆に含まれるオリゴ糖は、消化されずに大腸に到達し、ビフィズス菌を増殖させるので腸内環境を整え、便秘を改善する効果があります。



チリコンカンは

スペイン語でチリコンカルネ(chili con carne)といい『肉の入った唐辛子料理』という意味があります。代表的なメキシコの家料理です。

★材料(4人分)★

大豆水煮缶……………1缶 (145g)	ケチャップ……………45ml	} A
合びき肉……………200g	トンカツソース……………45ml	
玉ねぎ……………中1個	固形スープの素……………1個	
にんにく……………1かけ	塩……………適量	
サラダ油……………適量	こしょう……………適量	

★作り方★

- ①玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。大豆水煮缶は缶汁をきる。
- ②鍋にサラダ油を少々(適量)とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、合い挽き肉、玉ねぎの順に加えて、さらに炒める。
- ③大豆、Aを加えて混ぜ、弱火で10分ほど煮る。
- ④塩、こしょうで味を調える。
- ⑤出来上がり

*ごはんのにせて食べてもOK。白菜などの野菜を加えると野菜たっぷりのおかずになります。

イソフラボンが更年期障害をやわらげます

大豆には、がんの抑制効果が高いといわれるイソフラボンも含まれています。

イソフラボンは体内で女性ホルモンに似た働きをするため、乳腺、卵巣、前立腺といった器官に働きかけます。

調理の際には、大豆に不足しているカロテン、ビタミンCが補えるよう、緑黄色野菜、柑橘類などと摂取するとバランスがとれます。