

# 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  
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)

2010.7

すべては  
利用者さんのために



のんびりあったかいい気分！  
(日和田デイサービス)

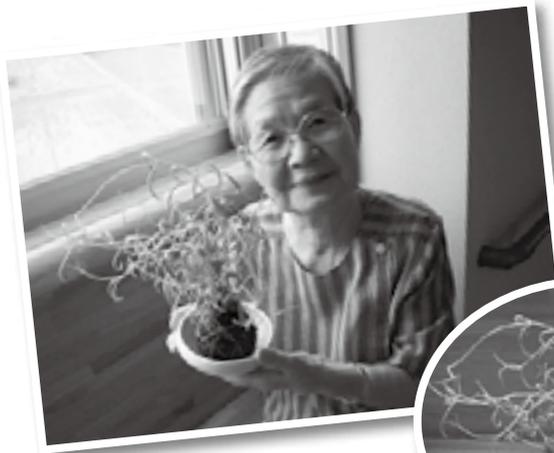
ホームページ  
随時更新中!

## 南東北ライフケア館

ハーブの  
こけ玉作り

5月26日(水)、創作活動として「ハーブのこけ玉作り」を行いました。今回は郡山市移動消費生活センターより講師の方を招いた、本格的なこけ玉作りとなりました。

材料は、コケとハーブと糸の3つのみ。作り方は、ハーブの根についている土の部分のコケで包み、糸で巻きつけていくだけ。本格的といっ



ても、とても簡単に作る事が出来、利用者さんも笑顔で楽しく作業しておりました。中には、自分一人でも作ってみようと、材料を持って帰る利用者さんもいました。講師の方から、ハーブの育て方や楽しみ方を教えていただき、自分の作ったコケ玉がどのように成長していくのか楽しみだという声もきかれました。作業の後は美味しいハーブティーを飲みました。ハーブの香りを存分に楽しみ、皆さん表情が和やかで、良い気分転換になったようです。ハーブについての話題はもちろん、ちょっとした世



間話もされており、利用者さん同士の親睦も深める事が出来ました。皆さん終始笑顔で「とても楽しく良かったよ」との声が多く聞かれました。

## 日和田デイサービスセンター

お出かけして  
きました！

5月21日、22日に麓山公園に行ってきました。2日間とも天気に恵まれ、とても気持ちのいい日でした。公園に着いてから、利用者さんは公園内を散歩し



て、楽しんでいました。麓山公園は花がたくさん咲いていて、それを見た利用者さんは『綺麗だね』『いやー花がたくさんあつてすごいねえ』など笑顔で話していました。



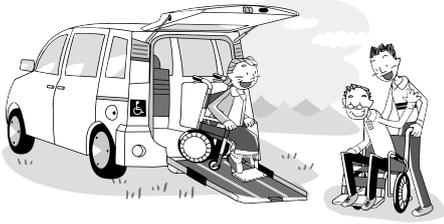
散歩のあと、公園のベンチでおやつを食べました。いつもとは違う場所でおやつを食べ『同じおやつなのにいつもより美味しく感じるなあ』など話していました。

## ロンドンを

## 見てきました！

6月8日に、郡山市立美術館に行き『スウィングン・ロンドン』という展覧会を見ってきました。展覧会では、1950年～1960年に作られたバイクやラジオ、ギター、車など様々な物が展示されていました。当時実際に使われていたものを見た利用者さんからは『こんな車に乗ってみたかった』『触ってみたいなー』『すごいなー』

などと話していました。毎回郡山市立美術館では様々な展覧会を行っているので、いろいろなものが見られます。今後も楽しい美術館ツアーを提供していきたいと思います。



障がい者  
支援施設 南東北さくら館

## 畑、始まりました

さくら館では、今年も畑作りが始まりました。向日葵デイルーム前の日当たりの良い場所に畑があります。去年に続きトマト、きゅうり、茄子、枝豆などの夏野菜に、にんじんやすいか、トウモロコシも植えました。5月中は石拾いや水遣りがメインでしたが、6月に入り野菜も成長し、芽も大きくなってきました。外を散歩する度に利用者さんからは「何を植えたんだい？」や「早くきゅうりの漬物が食べたい」との声が聞かれました。



そして、6月8日にきゅうりを初収穫しました。まだ形は小さいですが、塩もみして夕食で食べました。利用者さん、職員もこんなに早く収穫できるとは思っていなかったので、嬉しい驚きでした。

暑い日が続く、これからもっと大きくなる野菜の収穫を、利用者・職員共に楽しみにしています。

## 小旅行

小旅行とは、利用者さんに行きたい所のアンケートをとり、行きたい所に行く旅行です。5月23日は那須動物王国に、6月20日はアクアマリンふくしまに行きました。

那須動物王国に行った日は、あいにく天気が悪く肌寒い日でしたが、利用者さんたちは犬やうさぎなどの動物に触れることが出来て、とても楽しそうでした。大きい犬がいて、それを見て驚いた利用者さんもいて、普段の生活では見られないような表情を見ることが出来ました。

6月20日にはアクアマリンふくしまに行きました。その日は天気が良く、旅行日和でした。



アクアマリンふくしまでは、普段は見ることの出来ない魚が目の前で泳いでいる姿を見て、感動していました。「潮目の水槽」という親潮と黒潮がぶつかる所が見られるトンネルがあり、そのトンネルを通ると利用者さんからは「すごい、きれいだねえ」と歓声がおこりました。

2つの小旅行は、どちらも普段は見られないものを見ることが出来、利用者さんの楽しそうな表情や、驚いた顔をとくさん見ることができました。

# 食中毒予防の原則

食中毒は夏場のみには発生するものではなく、近年のノロウイルスによる食中毒の増加から、冬場にピークとなることもあります。したがって通年の注意が必要です。

細菌性食中毒は、調理中に調理器具や手指を介して汚染され、調理・盛り付け後に長時間室温に放置することで細菌が何万倍にも増殖し、下痢・腹痛などの食中毒症状を起こします。予防には次の三原則を意識・徹底します（図）。

- ①手洗いを徹底し、食品・調理器具を清潔に取り扱い、細菌をつけない。
- ②万が一、細菌が食品に付着しても、調理後すぐ食べる、冷蔵庫に保管するなどして、決して長時間室内に放置しない。細菌を増やさない。
- ③十分に加熱して細菌を殺す（退治する）。

特に注意しなくてはならないのが、二次汚染です。例えば、魚を調理した後、同じまな板や包丁でサラダの野菜を切ったり、卵を割った手で（手を洗わずに）蒲鉾を切ったりすると、まな板や手に付着した細菌が野菜や蒲鉾に付いて、食中毒の原因となります。また、手荒れや切り傷があると、黄色ブドウ球菌が付きやすくなります。食品の取



り扱いには、使い捨てタイプの手袋を使用することも予防上重要です。

ノロウイルスは、ウイルスに汚染された食物や飲料水、手などを介して感染します。感染力が非常に強く、100個程度のノロウイルスが体内に入っただけでも腸内で増え、半日～2日くらいの短時間で発症します。特にノロウイルスは、手を介した二次感染が問題となるため、手洗い・うがいの徹底が大切です。また、下痢や風邪のような症状があった場合は、調理に従事するのをやめましょう。

ノロウイルスは近年、抵抗力の弱い高齢者を中心に施設などで集団発生が起きています。ノロウイルスにかかった人の便や吐物中には、大量のノロウイルスが存在します。吐物の処理後、またトイレのドアノブや水道の蛇口から二次感染することがあります。「塩素系の漂白剤」で拭き取るなどして清潔に保つことが重要です。

## 食中毒予防の三原則(図)

### 清潔

- ・調理前の手洗いの徹底
- ・調理器具の洗浄、消毒
- ・台所のそうじ、整理・整頓

### 迅速

- ・手早く速やかに調理
- ・できるだけ早く食べる（調理後2～3時間以内）
- ・室内に放置しない

### 十分加熱・冷却する

- ・食品の保存は10℃以下
- ・加熱をする食品は十分火を通す

## 食中毒の分類

種類	原因となる菌	原因食品、状況など
細菌性食中毒	サルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、ボツリヌス菌、病原性大腸菌 など	食肉・卵、魚介類 手指の化膿瘡 皮膚、鼻粘膜 など 加熱不十分な獣鳥肉類 飯寿司・はちみつ 糞便に汚染された食品
自然毒	毒キノコ、カビ毒、ふく毒、貝毒 など	
化学物質	食品添加物、農薬、重金属 など	
ウイルス性食中毒	ノロウイルス、ロタウイルス など	かき、ホタテの生食 ウイルスに汚染された飲料水 患者(患者汚物)との接触による二次感染
感染症によるもの	赤痢、コレラ、O-157	
そのほかの食中毒	寄生虫、アレルギー様食中毒 など	

相談室より

## 「いきいきディクラブ」の紹介



郡山市では、高齢者の方が住み慣れた地域社会の中で健康で生きがいを持ち、生活し続けられるよう、高齢者の介護予防・生活支援を目的として次のようなサービスを実施しています。

### いきいきディクラブ

家への閉じこもり防止や心身機能の維持向上を図るため、昼間、老人福祉センターや地域交流センターなどで入浴や食事の提供、レクリエーションなどを行います。

**対象者：**65歳以上の在宅の高齢者で日常生活が自立している方

**利用料：**1回（4時間程度）当たり900円（隔週1回）

**サービス提供場所：**中央老人福祉センター（総合福祉センター）

逢瀬荘・寿楽荘・サニーランド湖南・日和田・三穂田・中田・西田・喜久田

田村地域交流センター・小原田地域公民館

**利用の仕方：**サービスを利用するときは事前の申請が必要です。

**申請場所：**市役所長寿福祉課（☎924-2401）

各地域包括支援センター（日和田・西田地域包括☎958-6878）

# クエンポイントツルビツ

## 骨粗しょう症について

骨粗しょう症は自覚しにくく気づきにくい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるためなかなか病気であると気がつきません。したがって、気がついたときには病状がかなり進行していたということも少なくありません。

骨粗しょう症でもろくなった骨は、体の重み加わるだけで潰れてしまうことがあります。これを**圧迫骨折**といいます。圧迫骨折が起こると背骨がまがったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。このような状態になっても痛みを伴わない場合もありますので、日ごろから細やかな自己チェックが必要です。また、骨密度測定を定期的に利用するのもよいでしょう。早期発見、早期治療が重要です。

今回は、簡単に自分でチェックできる項目を紹介します。

- 背が縮んだように感じる（実際に身長が縮んだ）
- 背中や腰が曲がったように感じる
- 背中や腰の痛みのため、動作がぎこちない
- 腰が痛い、レントゲン検査では椎間板や脊柱管に異常がない
- 外出がづらい
- おなかがすぐにいっぱいになる

なぜ、骨粗しょう症になるのでしょうか？骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。骨をつくるのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなってしまうのも、骨密度低下の原因の1つです。加齢に伴う骨粗しょう症の治療に対しては、カルシウムの吸収を促す薬や、骨密度を増やす薬などが用いられます。

多くの方は加齢とともに、骨密度が減ってしまいます。しかし、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけることにより、骨密度の低下を防いだり、低下の速度を遅らせることができます。

運動は、人によっては骨折を引き起こす危険もあるので、かかりつけの医師・医療機関に相談し、自分に合った方法を見つけましょう。



チェック項目が3つ以上当てはまる場合は、骨粗しょう症の可能性が  
あります。

社会福祉法人 南東北福祉事業団  
総合南東北福祉センター  
理学療法士 高橋 清香

# えいようかんり から

## ～ BMI 値 ～

自分のからだの状態をチェックしてみましょう。

★BMI 値を計算してみましょう。

BMI … 体格指数。国際的に肥満を判断しています。

$$\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長} = \text{BMI 値}$$

(kg) (m) (m)

(例)

身長 160cm、体重 60kg の方の BMI 値  
 $60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$

BMI 値 22 で標準体重です。BMI 値 25 以上の場合、肥満と判断されます。

この値が 25 未満を維持できるように、心がけて下さい。

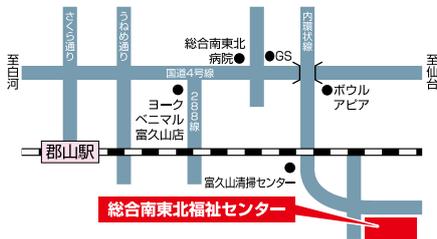


## 日和田見聞録

2010年7月号 / 2010年7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 疾患に効果的な料理

### なすとスズキの揚げ煮

#### 効能

なすには熱を冷ます、血液の循環をよくする、痛みを止める、尿の出を良くするなどの作用があります。また、のぼせ改善、高血圧の改善によいとわれています。

ビタミンEを含む植物油と組み合わせると夏場のエネルギー補給に役立ちます。

鮮やかな紫色はナスニンという色素でコレステロールを下げて動脈硬化を防ぐ働きがあります。



#### ★材料(4人分)★

スズキ……………4切れ	だし……………2カップ
塩……………少々	しょうゆ……………大さじ2
小麦粉……………大さじ2	砂糖……………大さじ1
なす……………8個	あさつき……………3~4本
揚げ油	

#### ★作り方★

- ①スズキは一口大に切り、ごく薄く塩をふって5~6分おき、小麦粉をまぶす。
- ②なすはへたにひとまわり切り込みを入れてがくを除き、縦に4つ割りにする。
- ③揚げ油を170℃に熱して①のスズキと②のなすを揚げ、網で油をきる。
- ④なべに調味料を入れ煮立て、③を加えて1~2分煮る。
- ⑤あさつきを小口切りにする。
- ⑥④を器に盛りつけあさつきを散らす。
- ⑦出来上がり。

#### なすの活用豆知識

- ★なすは初夏から秋が旬です。へたが新しく、皮につやのあるものを選びましょう。
- ★なすはあくが強いのでへたを落とし、切ってから水にさらしあく抜きをしましょう。しかし、このあくにポリフェノールの1種「クロロゲン酸」が含まれるので水にさらす時間は短めに…。
- ★民間療法
  - ・なすをアルミホイルで包み黒くなるまで蒸し焼きにした「黒焼き」とはちみつで練った物を口内炎に塗ると、症状が緩和します。
  - ・黒焼きを歯痛に貼ると効果があります。
- ★酒の肴にすると悪酔いしないといわれています。