

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

2011.12



平成23年度 総合南東北福祉センター 文化祭

報告
連絡
11月

ホームページ
随時更新中!

若い人たちの演奏は
いいねえ～
(南東北ロイヤルライフ館)
写真：郡山北工吹奏楽部

通所事業所南東北さくら館

秋の

ミニ運動会!

10月22日(月)から27日(土)にかけて、秋のミニ運動会「玉入れ」と「借り物競走」を行いました。

玉入れは月曜日から土曜日までの曜日対抗戦!!とても白熱した戦いが繰り広げられました。どの曜日も接戦だったのですが、優勝したのは木曜日でした。「早く玉!玉をちょうだい!」と、絶対に全部入れてやる!という熱意がこちらまで伝わってきました。いつも



とは違う真剣な利用者さんの一面を見る事が出来ました。

それに対して、借り物競走は個人戦!机に伏せてあるカードと同じ物を持ってゴールするというシンプルな競技です。普段置いてある場所に、借りる物がない為、「これ何処にあるの!」と周りに聞く利用者さんや「あつた!!」と目当ての借り物を見つけて喜ぶ利用者さんの姿が!!後はゴールまで一直線です!!上位3位に入った利用者さんには上位の証と温かい拍手が。とても楽しそうでした!

スポーツの秋にふさわしいレクリエーションになったのではないのでしょうか!



秋を楽しもう!

紅葉狩り

11月4日(金)5日(土)、8日(火)10日(木)、12日(土)に紅葉狩りで21世紀記念公園「麓山の杜」へ外出しました。

今年度は昨年度までの紅葉狩りと場所が違うため、参加する利用者さんがたくさんいました。「今日をととても楽しみにしていたんだ!」と、出発前から利用者さんに笑顔が見られました。11月に入り、少し肌寒くなってきたため、みんな温かい格好で外出しました。



公園に着いてまず目に飛び込んできたのは、鮮やかな赤と黄色!!とても綺麗に紅葉しており、利用者さん達の眼を楽しませてくれました。初めて行った利用者さんもおり、その表情はとても輝いていました。

ひと通り散策したら、近くのカフェで小休憩。飲み物や甘味で舌鼓を打ったら、もう帰る時間!あっとい間の一日でしました。利用者さんにとっても満足してもらった紅葉狩りでした。



文化祭表彰式

ロイヤルライフ館

11月5日、文化祭表彰式を行いました。毎年、利用者さんか



ら素晴らしい作品を提供しても
らっています。交流ホールで1
週間ほど作品の展示を行った
後、最優秀作品と優秀作品を計
15品選出しました。どの作品も
素晴らしく、甲乙付けがたいも
のでした。
表彰式当日はたくさんご利用

者さんが参加し、一人一人表彰
されるたびに笑顔が溢れていま
した。最優秀に輝いたのは日和
田デイサービスの利用者さんの
作品でした。
表彰式の次は、いつも楽しい
レクリエーションを提供してく
れるボランティアの方々へ、日
頃の感謝を込めて感謝
状を送りました。これ
からも素敵なレクリ
エーションを楽しみに
しています。

後半は、南東北さく
ら館の利用者さんと結
成した「ひこうきぐ
も・胴体着陸隊」の皆
さんと、郡山北工業高
校生による演奏を楽し
んでもらいました。楽
しい気持ちになれる歌
や心に響く演奏、合同
での演奏に感動してい
る姿が見られました。
参加した皆さんから
「とてもよかった。ま
た聞きたい」と楽しめ
た文化祭表彰式となり
ました。
来年も利用者さんの
数多くの出品を心待ち
にしています。



ヘルパーステーション だより



季節はもう冬になり、寒い日が続いています。みなさん風邪など引いていないでしょうか。さて今回は、今年新しく入った登録ヘルパーを紹介したいと思います。今年の8月に2人、11月に1人が加わりました。現在は職員4名、登録ヘルパー14名の、計18名で運営しています。今回は**松本とめ子さん**と**佐久間フヨさん**をご紹介します。



松本とめ子さん

- ①出身地：三春町
- ②趣味、特技：手芸
- ③本人から一言
一生懸命頑張ります!!



佐久間フヨさん

- ①出身地：船引町
- ②趣味、特技：手芸
- ③本人から一言
初心を忘れずに笑顔で
頑張ります!!

8月から利用者さんのお宅に伺ってサービス提供を行っているので、ご存知の方もいると思います。次回も登録ヘルパーさんの紹介をしたいと思います。

食べ物がのどに詰まったら

体力や認知力が低下している高齢者の介護では、食べ物をのどに詰まらせる事故にしばしば遭遇します。これは嚥下能力の低下と、飲み込めるかどうかの判断力の低下が重なって生じるものです。

全国でのどに食べ物を詰まらせて窒息死する人は年間4000人を超え、高齢者における不慮の事故では第一位を占めています。この予防法として、のどに詰まらせやすい体質を見抜く方法、詰まらせた際の判断・対処法について学ぶ必要があります。

★のどに詰まらせやすい体質を見抜く

若い人でも慌てて食事を摂ると詰まらせることがあります。これは口の中が乾燥している、咀嚼不足である、一口で食べる量・大きさを注意していないなどの原因によります。高齢者については、

- ①唾液が少なく口の中が乾いている。
- ②入れ歯がなく噛む力が弱い。
- ③認知力の低下などで食べ物の量、大きさへの注意力が低下している。
- ④常に醤油をかけて食べるといった味覚や口腔粘膜の感覚低下。
- ⑤脳卒中の後遺症によるのどの機能低下。

以上の①～⑤の状態に加えて、普段の食事でもむせる体質を見抜き、一口で食べられる食べ物の量やサイズに考慮し、食事摂取状態をしっかりと見守ることが必要です。

★日常の介護により誤嚥を予防する

普段からしっかりと歩く、大きな声を出すなどで、飲み込み・吐き出すための体力をつける必要があります。餅などは小さく切ってしっかりと咀嚼するようにし、食べ物と唾液が十分に混ざり合いスムーズに飲み込めるようにします。歯に咀嚼が不十分な原因があれば歯科治療を受けたり、適合した入れ歯を装着してもらう必要があります。食事に専念してもらうために食事中は話しかけない、テレビを消すなども大切です。食べ物についても餅や米飯・お粥など粘り気のある穀物や、乾いたパン、かたまりとなった肉・魚・野菜・果物・こんにゃくゼリーなどは飲み込みを困難にします。合わない入れ歯も飲み込みに際しては危険物となります。

看護部から



★のどに詰まらせた時の対応

食事中のどに詰まらせた場合は、すぐに口の中に指を入れて、食べ物を掻き出す必要があります。その際苦しみのあまり歯を食いしばり、挿入した指を噛んでしまうこともありますので、①ハンカチなどを指に巻いて

保護し、口に入れます。

詰まった食べ物を完全に

取り出せない場合は、

②掃除機の先に吸引ノズルをつけ吸い取る方法

もあります。次の手段として、

③座位または立位にして頭を下げた姿勢にさせ、片方の手で

胸部を支え、もう片方の手で

背部を強く叩いて詰まった食べ物を出させます。

この方法が不成功だった場合は④ハイムリック法

(上腹部圧迫法)に素早く移行します。

ハイムリック法は、

背部にまわり、片方の手を握ってみぞおちに当てて、もう片方の手を握った手に当てて瞬時に締め下げ、締め付けるように力を入れて食べ物を出させる方法です。

このような方法は高齢者にとって合併症の危険性もありますが、生命にかかわる緊急事態であることから、力強く、スピーディに行う必要があります。

これらの処置をしながら医療機関へ緊急搬送手筈を整えて下さい。

まず普段からしっかりと歩く、大きな声を出すなどで、飲み込み・吐き出すための体力をつけることも大切なことです。



相談室より

障がい者マークをご存じですか？ パート2



今回も障がい者に関するマークをご紹介します。

皆さんも町で見かけたこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。



①聴覚障害者シンボルマーク（耳マーク）※国内使用マーク

きこえが不自由なことを表すマークです。聴覚障がい者は、障がいそのものが分かりにくいいため、誤解を受けたり不利益や危険にさらされやすいため、障がい者自身が自分の耳が不自由であることを表現するために考えられたマークです。このマークが表示された場合、手招きして呼ぶ・大きな声ではっきり話す・筆談するなどのご協力をお願いします。



②聴覚障害者シンボルマーク ※国際マーク

世界ろう連盟が定めた世界共通のシンボルマークです。現在、定期刊行物やポスターに用いられたり、ろう者が通訳やその他のサービスを受けられる場所でも使用されています。



③盲人を示す国際シンボルマーク

視覚障害を表す世界共通のマークです。このマークは手紙や雑誌の冒頭、あるいは歩行用に自由に使用してよいとされています。横断歩道でこのマークがついた歩行者信号機は、視覚障がい者が安全に渡れるように信号時間が長めに調整されています。

<情報提供> 障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員：会川 由美、後藤かおる
TEL：024-968-1017（生活相談員直通）

ワンポイントツルビツ

リラックス入浴法 ～疲れと凝りを解消～

1日の疲れは入浴でサッパリ！ということで、入浴の効果と効果的な入浴方法をご紹介します。入浴には体を清潔にする、血行促進効果やリラックス効果があります。これは、自律神経の働きによるものです。自律神経には主に昼間活発に働く交感神経と、主に夜間休む時に働く副交感神経があります。入浴では湯の温度によってどちらが活発に働くかが変わります。42℃以上の熱い湯に入ると交感神経が活発に働き、血管が収縮して血流量が減少し、体は温まりにくくなります。一方、38℃程度のぬるま湯では副交感神経の働きが活発になり、血管が拡張し、温まった多くの血液が全身を巡って、体が奥のほうから温められます。



▶ストレッチングで疲労や凝りを解消しましょう▶

入浴中は体が温まり、筋肉を伸ばしやすいため、疲労や凝りの軽減がより促進されます。入浴中に動かしにくいと感じる関節の運動を行うことをおすすめします。※痛みが増悪する場合は中止しましょう。

▶香りを工夫してリラックス▶

ラベンダーなどの香りを取り入れるとリラックス効果が高まります。様々な入浴剤もありますし、季節の植物を使ってしょうぶ、ゆず、りんご、みかん、大根の葉なども入浴剤として利用することができます。



実は、冬に入浴時の脳卒中発症が増えるのです。これは脱衣所（寒）と浴室（温）での激しい温度差が自律神経に影響を与え、血圧が大きく変動するためです。ヒーターをつけて脱衣所を温めておくなど、できるだけ温度差を少なくする工夫をしましょう。

参照：NHKきょうの健康 冬の健康入浴術「こり・疲れが消える リラックス入浴法！」
（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

年末年始の食べ物の話 ～冬至かぼちゃと七草粥～

◆冬至かぼちゃ

冬至に「ん」のつくものを食べると「運」を呼びこめる、といわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど「ん」のつくものを「運盛り」といって縁起をかついでいたのです。また運盛りは栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

なんでかぼちゃ?と思った方も多いのでは?かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり運盛りのひとつなのです!かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから冬に栄養をとるための知恵でもあります。

◆七草粥

1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中無病息災で過ごせるといわれています。七草にはビタミンやミネラルが多く含まれ、消化の良いお粥にすることで、疲れた胃腸を労わり、不足しがちな栄養素を補う事が出来ます。

寒い春先に芽を出し、強い生命力を感じさせてくれる七草は、すすな・すすしろ・せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ。これから忘年会、新年会シーズンに入り、ご馳走を食べたりお酒を飲む機会が多くなります。疲れた胃腸を時々休めて、新しい年を気持ちよくスタートさせたいものです。

元気レシピ 認知症に効果的なレシピ

簡単かぼちゃのたたき風

効能

- ・かぼちゃに豊富に含まれる**ビタミンE**には強力な**抗酸化作用**があり、脳を老化させる**活性酸素の害**から体を守って、さらに**動脈硬化症の予防**も期待できます。
- ・茹でたかぼちゃを4切れ(200g)ほど食べれば**ビタミンE**の1日の必要量を満たすことが出来ます。



★材料(4人分)★

- かぼちゃ …………… 1/4個 薬味…………… 適量
- たまねぎ …………… 1/2個 (あさつき、しょうが、大葉等)
- ポン酢 …………… 大さじ4

★作り方★

- ①かぼちゃは種とわたをとり、3～4mmの厚さに切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをきる。
- ③適温に熱した揚げ油で、かぼちゃを素揚げにする。
- ④器に盛り、玉ねぎをのせて、あさつきを散らす。
- ⑤ポン酢をかけて出来上がり!!

ポイント

カットしたかぼちゃを買い求める時は、切り口がみずみずしくて黄色が濃く、肉厚で、種がびっしりついているものを選びましょう。

なぜ冬至にかぼちゃを食べると かぜをひかないの??

かぼちゃに豊富に含まれるカロテンは体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけてくれます。

冬至かぼちゃを食べる免疫力を高め、かぜをひかないようにしようという意味からこの習慣が広まりました。夏かぜ予防にもなりますね。

日和田見聞録

2011年12月号 / 2011年12月1日発行

発行 / (社)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



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

