

# 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  
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

2011.11

すべては  
利用者さんのために



ホームページ  
随時更新中!

たくさん作りましょうね～  
(南東北ライフケア館)

南東北ライフケア館

芋煮会

10月12日ケアハウス内のレストランで芋煮会を行いました。午前中は利用者さんたちで調理をしました。芋煮汁のほか、柿や梨を切ったり、おにぎりも作りました。おにぎりには醤油たれを付けホットプレートで焼き、焼きおにぎりにしました。焼き始めるとレストラン内に醤油の香ばしい香りが漂い、「おいしそうなおい」と皆さんに笑顔が見られました。

食事の時はレストランわきのウッドデッキに椅子とテーブルを並べ外の空気を吸いながら食事を味わいました。



天気がよく絶好の芋煮会日よりとなり利用者さんたちは「気持ちいいわね」と話していました。食べ終わる頃にはお腹もいっぱいになりました。一日となりました。

美術館ツアー

10月14日郡山市立美術館に行ってきました。ケアハウスの皆さんに「芸術の秋」を楽しんでもらうために職員が企画しました。ツアーの「お知らせ」を見て普段、外出行事に参加しない利用者さんからも多くの参加希望がありました。

当日、美術館では花の画家・ルドウーテによる「美花選」展が行われていました。

花びらや葉の筋、種にいたるまで細かく描かれた絵に皆さん「すごい」と感嘆していただきました。会場



では花の香りを楽しむ場所もあり、「いい香り」とうっとりした表情をする人もいました。見て、香って「芸術の秋」を満喫することが出来ました。

障がい者支援施設 南東北さくら館

小旅行

9月25日に小旅行で会津方面に行ってきました。天気も快晴



で観光日和となりました。会津鶴ヶ城に行き、歴史や昔の文化にふれたり、美味しい物をお腹いっぱい食べて来ました。利用者さんからは「会津の方に久しぶりに行ったな」「天気も良くて楽しかった」など久々の観光を楽しみました。また、機会があったら今度は春に桜を見に行きたいと思いました。

芋掘り

10月10日にさくら館の畑で「芋掘り」を行いました。今回は、数が少なく小ぶりでしたが、利用者さんたちは掘ったサツマイモを手に取り喜んでいました。「今年は大い物もあるけど、比較的小さいね」など話していました。出来たサツマイモの料理を食べるのを心待ちにしているようです。



日中一時支援  
事業所 さくらんぼ

## 秋のお楽しみ

さくらんぼでは季節に合わせた壁面を製作しています。

今回は子どもたちと一緒に文化祭に向けて秋の壁面製作を行いました。まずは倉庫に絵具や筆を取りに行き、新聞紙を敷いて模造紙を広げ、汚れないよう



にビニールをかぶり…  
さあ、準備  
OK!!  
クレヨン



と絵具を使って、はじき絵にしたり、シャボン玉を使って色を付けたり…沢山の工夫を凝らしました。見事に咲いたコスモスや色とりどりのキノコたち、皆さん文化祭では是非さくらんぼの秋をお楽しみください。

日和田デイサービスセンター

## 長寿のお祝い

9月15日から17日までの3日間、敬老会を行いました。

デイサービスの利用者さんの最高年齢は数えて104歳の方がいます。90代の方も多くいてとてもお元気です。

この日は長寿のお祝いとして、喜寿、米寿、白寿の方に賞状と記念品が贈られました。贈られた方には笑顔が見られ、喜んでもらうことができました。

その後、利用者の皆さんに日頃の感謝を込め、職員による余興を行いました。安来節に合わせたとじょうすくい、ソーラン節に合わせたよさこいを披露しました。どじょうすくいでは



こっけいに変装をしたスタッフを見て利用者さん達は、「みんな面白い顔してる!」「かわいいねえ」などの声が聞かれました。よさこいは「迫力があってよかった!」「みんな練習大変だったでしょう」との話もあり、こちらも好評だったようです。

これからも素敵な笑顔で元気にデイサービスに来てくださいね。

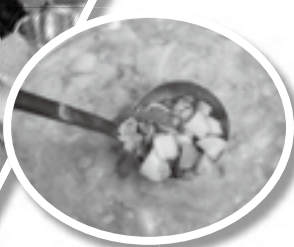
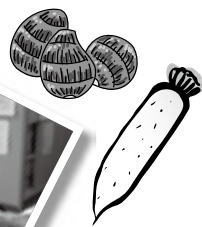
## 豚汁で温まる

10月3日から5日までの3日間、芋煮会で豚汁を作りました。利用者さんたちは、職員と話をしながら里芋、白菜、人参、大根などの野菜を手際よく切っていました。切った野菜は先に

炒めていた豚肉と一緒に大きな鍋で煮込み、味付けをしたら完成です!

煮込んでいる時、玄関前を通り過ぎる人が「いい匂いだね、私も食べたいなあ」と鍋を覗き込んで行く姿も見られました。完成した豚汁はお昼にみんなで食べました。利用者さんからは「いい味になったね」「温かいから、体も温まるよ」との話が聞かれました。

風が強く寒い外での作業だったため、体調を崩す方がいないか心配もありましたが、誰一人風邪をひくこともなく、無事に終わることができ、楽しい芋煮会となりました。



## 家庭での血圧と脈拍の測定

家庭での血圧測定は血圧のコントロールに大変役立ちます。又、脈拍数も心臓への負担の有無を見る指標です。正しい測定方法をマスターし、健康を管理していきましょう。

### 1. 家庭用血圧計の選び方

家庭用血圧計は、カフを巻き付けるタイプが比較的正確に測定することができます。カフは古くなったら新しいものと交換しましょう。

### 2. いつも同じ条件で朝と夜に測定しましょう。

家庭での血圧測定は「この時刻に絶対測るように」という基準は、ありません。少なくとも朝晩それぞれ一回は、同じ条件で測定することが大切です。日によって測定する条件が変わると、正確に把握できないので、できるだけ同じ条件で測定します。例えば、朝は排尿後、朝食前に測るなどです。又、なるべく長い期間続けて測定すると、血圧の状況がよくわかります。家庭血圧は、原則として腰掛けて測定しましょう。正座でもあぐらでもかまいません。いつも、同じ姿勢で測定することが大切です。

### 3. 家庭血圧の正しい測定法

座って1～2分安静にする／カフの空気を完全に抜く／肘の少し上にカフを巻く、カフの位置が心臓の高さ



と同じになるように巻く／スイッチを押して測定開始  
血圧は1回測定し、測定値を記録しておく

### 4. 脈拍数の測定法

5～10分安静にしてから測定／いつもと同じ時間に測定する／同じ姿勢で測定

血圧は様々な要因が変動するため、測るたびに値が違います。血圧を大きく変動させる要因の一つに排泄があります。排便の際に、いきむと血圧は上がりますが、いきみ続けると血圧は下がります。又、最も急激に血圧を上げる要因として、寒さがあげられます。冬場、夜のトイレや風呂場の脱衣所では、寒さのために血圧が急上昇します。このように、血圧は様々な要因で変動しますので、測定値に一喜一憂することなく、家庭血圧の測定を続けるとともに、運動療法や食事療法、降圧薬治療をきちんと続けましょう。

相談室より

## 障がい者マークをご存じですか？ パート1



障がい者に関するマークは主に次のようなマークがあります。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 障害者のための国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建築物や施設であることを示す「世界共通マーク」です。すべての障がい者を対象としたもので、車いす使用者に限定するものではありません。



### ② 身体障害者標識（障がい者マーク）

肢体不自由であるために、免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。なお、このマークを付けた車両への幅寄せや割り込み行為は禁止されています。



### ③ 聴覚障害者標識

一定以上の聴覚障害を持つために、ワイドミラーなどを取り付けるなどの条件が付けられた方が運転する場合に、その車に表示するマークです。なお、このマークを付けた車両への幅寄せや割り込み行為は禁止されています。

<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

## 拘縮とストレッチ

### 1. 拘縮とは？

「拘縮（こうしゆく）」という言葉聞いたことがあるでしょうか？拘縮とは関節を動かさないために関節の動く範囲が狭くなった状態のことです。

拘縮を起こす原因としては関節を動かさない状態が長時間続いたことによるものが中心となります。ベッド上で寝たきりの場合、脳卒中などにより手足が麻痺した場合、骨折などでギプス固定を受けた場合などに起こりやすいです。それ以外の原因として、変形性関節症、慢性関節リウマチ、感染など関節に何らかの炎症が生じて痛みにより関節を動かさなくなるために起こる場合もあります。拘縮があると食事・着替え・排泄などの日常生活動作に支障をきたすこととなります。



### 2. 予防・治療の方法

関節が動かなくなっても、その状態が比較的短時間であれば、ゆっくりと力を加えて関節の動く範囲を大きくしていくことで改善することができます。各関節を3～5回、1日に2回程度動かします。

#### ◎ストレッチを行うときのポイント◎

#### ①温めてから動かす

入浴後など関節が温まっている状態でストレッチすることで関節周囲の組織が伸びやすい状態になります。また、温めることで痛みが感じにくくなる、本人がリラックスできるなどの効果もあります。

#### ②リラックスした状態で行う

いきなりストレッチを行うことは危険なので、緊張している筋をリラックスさせることが必要です。また、本人が安楽な姿勢をとりマッサージを併用しながら行うなど、本人の不安や苦痛を取り除くような配慮をします。

#### ③ゆっくり動かす

反動をつけるような強いストレッチは痛みを伴い関節や筋を傷めてしまいます。本人の表情を確認しながらゆっくり丁寧に動かしましょう。



長時間動きの悪くなっている関節の動きを良くすることは強い痛みを伴い、しかも大きな改善を望むことはできません。拘縮が起こった期間と比べて治療には何倍もの時間が必要となりますので、できるかぎり早い時期から予防していきましょう。

# えいようかんり から

## ー基本は手洗い！ノロウイルス予防！ー

秋から春先にかけて猛威を振るうノロウイルス。

食品中では増殖せず、人の腸内で増殖します。ごくわずかな量のウイルスでも感染し、24～48時間で、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。予防には手洗いが有効といわれています。

- ・帰宅時や食事の前、トイレの後に必ず手洗いをしましょう。
- ・手を泡立てた石けんでよくあらい、流水で綺麗に洗い流しましょう。  
※汚れが残しやすい手のしわ、親指の周り、指先や爪の間、指の間、手首など意識してしっかり洗いましょう。
- ・手洗い後は、清潔なタオルやペーパーで拭きましょう。

### 手洗いの他に…

- ・外出からの帰宅後のうがい手洗い
- ・野菜や果物などの生で食べるものは十分に水洗いする
- ・加熱する料理はしっかりと加熱する
- ・家族に下痢、嘔吐などの症状がある場合は、タオルの共用はしないこと、また、入浴は控え、家族の一番最後にシャワーのみにする
- ・家庭のトイレ・浴室は清潔にする
- ・嘔吐物、排泄物を処理する場合は、マスクと使い捨て手袋を使用する

上記の様な予防対策があります。皆さんも十分に注意して生活しましょう。

## 元気レシピ

疾患に効果的なレシピ第7弾  
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。



#### ★材料(4人分)★

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 大豆水煮缶 …………… 1缶  | ケチャップ …………… 45ml |
| 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。

## 日和田見聞録

2011年11月号 / 2011年11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

