

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)

2010.4



ホームページ
随時更新中!

ロイヤルライフ館

超簡単!

絶品チーズケーキ!

3月10日に、クッキングクラブを行いました。今回は「超簡単!絶品チーズケーキ」と題して、炊飯器でチーズケーキを作りました。利用者の皆さんはこの話を最初に聞いて「本当に炊飯器で出来るの?」と驚いていました。



クッキングクラブが始まると、皆さん真剣に材料と

なる生クリーム、薄力粉、チーズ、卵、牛乳をボウルで混ぜていました。材料をすべて炊飯器へ入れてスイッチオン!!しばらくすると、とてもいい香りがあります。立ち込め、「早く食べたい!」との声が上がりました。出来上がった炊飯器の円形の形をしたチーズケーキをお皿の上へうつし、切りわけていきました。皆さん、ひとくち口にすると「あら、おいしい!」と絶賛でした。「またやりたい!」との声もあり、とても和やかな日となりました。今後もおいしく簡単なレシピを見つけていこうと思います。

ロイヤルライフ館の行事

4月の行事

8・9・12・13・14・15日
お花見ツアー

5月の行事

中旬
ぼかぼかドライブツアー



通所事業所南東北さくら館

クッキング

チョコキスクッキー作り

2月12日(金)から2月18日(木)にかけて、クッキング「チョコキスクッキー作り」を行いました。



なぜ、この1週間にチョココレトのお菓子を作ったかというところ：2月14日(日)が「バレンタインデー」だったからです。

オーブンではなく、ホットプレートで焼く簡単なクッキーでしたが、味は抜群!!「甘すぎなくて食べやすい。とってもおいしい」と利用者さんからはとても好評でした。中には「もっとたくさん食べたい!」という方もいましたが、「気持ちがたくさん詰まったクッキーだから」と笑って話していました。

バレンタインにちなんだクッキングは、とても満足なものとなったようです。出来上がったクッキーは、おいしく皆で頂きました。

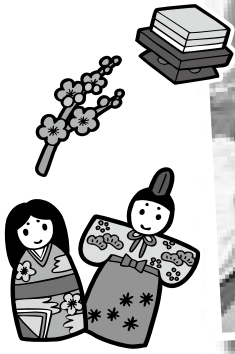


創作活動

ひな人形作り

3月1日(月)から3月6日(土)にかけて、創作活動で「ひな人形の飾り作り」を行いました。扇形の台紙に、折り紙で折っ





たお内裏様とお雛様を貼りまし
た。試作品を見ながら作って
もらったのですが、その他にも好
きな折り紙を貼るなどして、素
敵な雛人形の飾りがたくさん出
来上がりました。利用者さんか
ら「久しぶりの創作活動だから
すごく楽しい!!」との声が聞か
れました。また、作成中はみん
なでひな祭りの歌を唄いなが
ら作り、とても楽しんで頂けた
創作活動となりました。
次は何を作るのか、お楽しみ
に!!



ヘルパーステーション だより



3月から、新しい仲間が加わりました。
今回新しく登録ヘルパーとなった、えんどうゆうこ遠藤裕子さん
をご紹介します。
では、自己紹介をお願いします。



みなさん初めまして!
遠藤裕子です。
典型的なO型の
うさぎ年生まれです。

- 出身地…二本松市（日和田町に住んで20年
過ぎました）
- 子 供…三姉妹（20歳・19歳・11歳）の
母親です。
- 抱 負…この20年間、未来に期待を込めて
子育てをしてきました。これからは、人々に感謝を込めて、祖父母
を見ていながらヘルパーを頑張ります。
利用者さんや先輩にたくさんの知恵をいただきながら活動してい
きたいと思いますので、宜しくお願いします。

とう にようびょう せい じん しょう 糖尿病性腎症

「糖尿病性腎症」が原因で「透析療法」を始める人が増えています。進行を予防するには、早期発見が何より重要です。

糖尿病性腎症は、糖尿病の合併症の一つで、眼の血管が障害される「網膜症」、足などがしびれる「神経障害」と共に、糖尿病の「三大合併症」とよばれます。

糖尿病性腎症は、高血糖によって、糸球体が徐々に障害されて起こります。

腎臓の病気が進行すると「透析療法」が必要になりますが、糖尿病性腎症は1998年以来、日本では透析療法を始める原因の第一位を占め続けています。2008年には、約1万6000人が糖尿病性腎症によって透析療法を始めました。

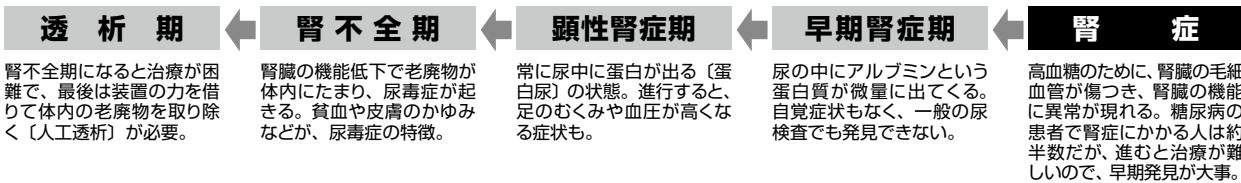
これは、糖尿病の患者さんが増えているのに加え、糖尿病や糖尿病性腎症はかなり進行するまで自覚症状が現れにくく、治療を受けない人や、自己判断で中断してしまう人が多いためとされています。

看護部 から



血糖コントロールの基本は「食生活の改善」と「適度な運動」です。運動は糖尿病の改善に有効ですが、糖尿病性腎症が進行していると腎臓に負担がかかるため、過度な運動は控えたほうが良いでしょう。糖尿病の人は、動脈硬化が進んでいて、心筋梗塞や脳卒中を起こす恐れもあるため、運動を始める前には医師に相談しましょう。

また、糖尿病は「日本人の国民病のひとつ」とまで言われる病気です。予防には生活習慣、特に食生活の見直しが大切です。糖尿病と診断されていない方も、ぜひ一度、食事の見直しをされてはどうでしょうか。



腎疾患の食事療法

- 1 食塩をとりすぎない**
初期 食塩の摂取を減らす。塩分控えめ。
- 2 腎機能が低下したらたんぱく質を制限する**
たんぱく質の摂取を減らす。
- 3 たんぱく尿がでたら、高たんぱく食にする**
たんぱく質の摂取を増やす。
- 4 尿の量によって水分の制限をする**
水分の摂取を減らす。
- 5 カリウムの摂取を制限する**
カリウム豊富な食品を減らす。
- 6 腎臓病の食事療法は低たんぱく、高エネルギー**
たんぱく質を減らし、エネルギーを増やす。
- 7 治療用特殊食品をしょうすに利用する**
腎臓病用食品を利用する。

食事療法のポイント

理想的な食事とは	食事に関するチェックあれこれ
お腹いっぱい食べず、腹八分目でストップ	メニューや調理法にひと工夫 野菜など食物繊維の多いものを増やす。 油を使わない蒸し料理は強い味方。
栄養バランスを考えて、多種類の食品を食べる	まとめ買いは食べすぎのもと その日に使う分の材料だけを買い、 食べすぎてしまう心配がなくなる。
食事の時間を決めて、1日3食規則正しく食べる	お酒はちよっぴり、タバコは禁止 1日の摂取カロリーには、お酒の分も よく噛んで食べる

栄養バランスの上手なとり方

病状や年齢などで個人差はあるが、糖尿病患者は、女性の場合1200~1600kcal、男性は1400~1800kcalが1日の合計カロリー目安。主食、副菜、主菜のバランスが大事。右の図は、厚生労働省と農林水産省が決定した、理想的な食事バランスを示したもの。望まれる食事量の割合を表しており、コマのように、何かが欠けて倒れないような食生活が望まれる。

食事バランスガイド
厚生労働省・農林水産省決定

相談室より

利用者負担の減免・軽減制度



介護保険サービスの利用料の支払が難しくなった場合、申請により利用者負担の減免が受けられる場合があります。

(1) 対象者

- ① 市民税非課税世帯である老人福祉年金受給者
- ② 市民税非課税世帯のうち特に生計が困難なため利用者の負担が困難な方
(年収150万以下・預金350万以下)

(2) 対象となるサービス

- ・ 訪問介護 (ヘルパー)
- ・ 通所介護 (デイサービス)
- ・ 短期入所生活介護 (ショートステイ)
- ・ 特別養護老人ホーム

(3) 軽減後の利用者負担

- ・ ①の方は、本来利用者負担の53%を軽減
- ・ ②の方は、本来利用者負担の28%を軽減
- ※ただし、食費及び居住費については
 - ①の方は、本来利用者負担の2分の1を軽減
 - ②の方は、本来利用者負担の4分の1を軽減



★詳しくは、以下担当者までお問合せください。

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

TEL: 024-968-1017 (相談員直通) / FAX: 024-958-6323

担当: 生活相談員 (渡部・猪股)、介護支援専門員 (武藤)

環境方針

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は、地球の環境保全並びに環境負荷軽減を、福祉サービス活動において常に考慮し、顧客満足を維持しつつ、社会貢献していきます。

- (a) 福祉サービスにおける環境影響評価を適切に行います。
- (b) 継続的改善を行い、省エネルギー活動、環境汚染の予防、環境教育など環境に有益な活動とサービスを積極的に推進いたします。
- (c) 環境問題関連の法律や規則、その他の要求事項を順守し、自主的に環境対策に取り組めます。
- (d) 環境目的・目標を定め、定期的に見直します。
- (e) 福祉サービスの提供によって発生する廃棄物の減量化及びリサイクルを推進し、省資源・省エネルギーを尊重します。
- (f) 施設、機器、薬品等を含む安全性と汚染防止、感染防止の確保及び施設環境の快適性を推進します。
- (g) 環境方針は、全職員に周知させるとともに広報誌等を通じて一般に公表します。

2009年6月29日 制定

社会福祉法人 南東北福祉事業団

常務理事 大森正義

えいようかんり から

— アスパラガス —

1年中スーパーに並ぶアスパラガスですが、旬は早春からです。

アスパラガスは、カロテンやビタミンCがバランスよく含まれた緑黄色野菜です。穂先にはポリフェノールの一種であるルチンも豊富で、高血圧・動脈硬化の予防にも役立つ成分です。

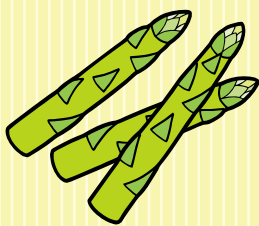
また、アミノ酸のアスパラギン酸も豊富で、疲労回復に役立ちます。

<見分け方>

- 全体に緑色が濃く、穂先がやや紫色がかっているもの。
- 茎はきれいな円形のもの。
- 切り口が変色していたり、乾燥していないもの。

<茹で方>

- 根元の堅い部分を折るか、切り落とす。
- 穂先以外の表皮をピーラーや包丁で軽くむくと口あたりが良い。
- 茹でる時は根元の方から鍋にしずめると、穂先と根元の茹であがりそろっておいしく仕上がる。



元気レシピ 大腸に効くレシピ

野菜たっぷり丼

効能

緑黄色野菜には**カロテン**、**ビタミンC**がたっぷりと含まれています。カロテンは**粘膜を保護**し皮膚の表面の組織を健康に保つために必要な栄養素です。

また、**コレステロール低下作用**のある**食物繊維**も豊富で、**腸の調子をよくする働き**があります。

緑黄色野菜の1つ、ほうれんそうは中国では**腸を潤して便通をもたらす野菜**として知られています。



★材料(4人分)★

ごはん……………どんぶり4杯分	だし……………小さじ1	} A
ほうれん草……………2束	しょうゆ……………大さじ3	
にんじん……………1/2本	砂糖……………大さじ1	
かぼちゃ……………1/4個	みりん……………大さじ1	
はくさい……………40g		
卵……………2個		
水……………200ml		

★作り方★

- ①かぼちゃは薄切り、にんじんは短冊切り、はくさいとほうれん草はざく切りにする。
- ②フライパンに水をいれて沸騰させる。
- ③かぼちゃ、にんじんを入れて煮る。
- ④③が煮立ったら、白菜、最後にほうれん草を入れる。
- ⑤Aの調味料を砂糖→みりん→しょうゆ→だしの順でいれる。
- ⑥最後に溶き卵をまわし入れる。
- ⑦ごはんのにせて出来上がり。

色で見分ける栄養分

- 赤**…貧血予防に効果的な鉄分がたっぷり入っています。(トマト・ハツカダイコン・トウガラシ・ブドウなど)
- 黄**…黄色の食べ物には腸のぜん動運動を活発にする成分が含まれています。(麦・トウモロコシ・パイナップル・バナナ・レモン・かぼちゃなど)
- 緑**…ビタミン・ミネラルが豊富で肌をみずみずしく保ちます。(ほうれんそう・ブロッコリー・グリーンピース・パセリ・小松菜・アスパラガスなど)

日和田見聞録

2010年4月号 / 2010年4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

