

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)

2010.5

すべては
利用者さんのために



気分はルンルン、お花見ツアー!!
(南東北さくら館)

ホームページ
随時更新中!

南東北ライフケア館

グルメツアー

3月29日(月)に、グルメツアーで郡山市横塚の「和食レストランどんどん」というお店に、お昼ご飯を食べに出かけました。子供から高齢者まで、幅広い年代の方に人気のあるお店です。

お店に到着後、事前に注文していたお食事が利用者さんのもとへ次々と運ばれました。牡蠣フライやお刺身、デザート

がついたお勧めセットや、豚ロースの生姜焼き定食、釜飯定食など、どのお料理もボリューム満点！食欲をそそる盛り付けとなっておりました。口にしてみると、皆さん「本当においしい！」と話されながら、もくもくと食べていました。また、利用者さん同士の会話も弾み、いつもとは違った雰囲気や味を楽しむ事が出来ました。そして、



普段よりも穏やかな表情や笑顔をしておりました。

帰りに、横塚にあるヨークベニマルへ寄り、他の店より安い商品や、ここでしか売っていない商品を見て、いきいきとした顔で面白い物を楽しまれていました。食事と買い物、二重の楽しいひと時を過ごせたツアーとなりました。

さくら館

お花見

4月9、11、13、14、15日にお花見に行きました。11日以外は開成山に、11日は須賀川の釈迦堂川付近に行きました。1日に6〜8人の少人数で、開成山か須賀川に行きたい方を利用者さんに選んでもらいました。

利用者さんは年に1度のお花

見ということ、「今日は晴れるかな？」や「桜は咲いているかな」と楽しみな様子でした。

開成山は9日はまだ桜が咲いていませんでしたが、13日になると少しずつ咲き始め、いいお花見日和でした。14、15日は残念なことに天気が悪くジャスコへの買い物に変更になりました。

開成山のお花見は帰りに逢瀬川沿いの桜を見ながらドライブをして帰りました。

11日の須賀川もまだ咲いていませんでしたが、つぼみがある色づき、もう少しで咲きそうでした。利用者さんは屋台で焼きそばや、チョコバナナ、たこ焼きなど欲しい物を買って、その場で食べていました。

今年のお花見は桜があまり咲いていませんでしたが、今の時期しか楽しめないなので、利用者さんは咲いている桜の花を探したり、屋台でおいしい物を食べ満足されています。

「桜は咲いていなかったけど楽しかった」や「来年は咲いているときに来たいなあ」など笑顔で話していました。



日中一時支援事業所

「さくらんぼ」

オープン

障がい者
支援施設

南東北さくら館の隣に、日中一時支援事業所「さくらんぼ」が4月7日(水)にオープンしました。「さくらんぼ」は、身体や知的の障害がある18歳未満の児童を一時的に預かる施設です。

オープンセレモニーには、南東北福祉センターの関係者やこれから利用される児童のご家族が参加し、「さくらんぼ」の建物の前でテープカットを行いました。

「さくらんぼ」の1日の定員は5名ですが、今は2〜3人が利用しています。平日は10時30



分から18時30分まで、土曜日は9時から18時30分までの営業となっております。

「さくらんぼ」には、みんなが座れる大きなテーブル・椅子がある部屋とじゆうたんの部屋があり、横になったりトランポリンで遊ぶことが出来ます。また、学習室も2部屋あります。普段は、絵本を読んで遊んだり、音楽を聴いて体を動かしたりして過ごされております。

今後は、福祉センターの施設との交流をしていきたいと思っています。

日和田ダイサービスセンター

美味しい味噌汁を

作りました

3月5日、8日に収穫した白菜とねぎと大根を使って、大きな鍋に味噌汁を作りました。鍋いっぱいには味噌汁を作るので、たくさん野菜を利用者さんに切ってもらいました。手慣れた様子で、野菜があつと言う間にザルいっぱいになりました。また、火を通す作業や味付けも、全て利用者さんに手伝っていただきました。出来上がっ



た味噌汁は、昼食のお膳と一緒に食べていただきました。出来立ての味噌汁を食べた利用者さんからは「味噌汁を飲んであつたまるね!」「野菜が沢山入っていてとても美味しい!」など話しながら笑顔で食べていました。

可愛い

雛人形作り

3月12日、13日に雛人形作りを行いました。事前に職員がお内裏様とお雛様を作り、利用者さんには、そのお内裏様とお雛様を色画用紙に貼り、完成させ

ていただきました。それぞれ色エンピツで花を書いたり文字を付け足したりして、自分なりの雛人形を完成させていました。隣の利用者さんを見せ合ったりしたり、褒めあつたりしていました。その後、おやつに雛あられと甘酒を飲んでいただきました。雛人形を見ながらおやつを食べる利用者さんからは「風情があるな」「懐かしくて美味しいなあ」と、いろんな感想が聞かれました。



くも膜下出血

くも膜下出血とは？

くも膜とは、脳を保護する膜（3層あり、外側より硬膜、くも膜、軟膜）の1つです。くも膜と脳との空間（くも膜下）には脳の栄養血管が走り保護液でもある脳脊髄液（無色透明の体液）も循環しています。この、くも膜と脳との空間（くも膜下）にはり巡らされた血管が傷んで切れると、くも膜下出血が起こります。その結果、くも膜下に流れている脳脊髄液に血液が混ざります。

症 状

ほとんどの方が①**突然の頭痛**②**瞬間的に痛む頭痛**③**今までにない頭痛**④**バットでなぐられた様な頭痛**⑤**はげしい頭痛**を感じます。これは脳の保護膜の一部は痛みを感知する機能を持っていて、くも膜下に広がっていく出血の症状そのものだからです。激しい嘔吐、意識消失する事が多くあります。突然、頭を抱えて頭痛を訴えた後で倒れてしまった人を目の前にしたら、くも膜下出血と決めて救急車を呼ぶべきであるくらい、特徴的な症状といえます。

原 因

くも膜下にはり巡らされた脳の栄養血管の一部が切れる事ですが、発症者8割から9割は、脳動脈瘤と呼ばれる動脈のコブからの出血と考えられ、原因はわかっていませんが、高血圧症、喫煙、遺伝の関与が指摘されています。コブが破裂するまで無症状で、多くは、血管の枝分かれの部分で、脳の底（脳底）によく見られます。

検 査

まずはCTスキャンをとります。くも膜下出血を起こすと、必ず脳脊髄液に血液が混ざる為に、特徴的な検査結果がCTスキャンで確認する事が

看護部 から



できます。診断により切れた血管がどこに隠れているかを調べるカテーテルを用いた検査（脳血管撮影検査）を行ないます。

予 防 法

唯一の方法は、破裂前に脳動脈瘤を診断し治療する事です。MRIやMRAによって脳動脈瘤の診断が可能です。

治 療

直ちに血圧コントロールと鎮静化が行なわれ、急性期には開頭手術によるクリップ、コイリングが行われ、いずれも再破裂予防を行います。術後急変が起こりやすく、この時期が1つ大きなヤマといえます。不幸にして麻痺や言語の障害が出現した場合には、早期からリハビリを行うこととなります。

生活上の注意

くも膜下出血の患者さんは1～2割は即死するといわれ、治療中にも死亡する事も多く、非常に怖い病気です。手間をかけた治療や処置により、この重要な時期を乗り越えてしまえば、再発やその後の悪化の恐れはなくなり、安心して社会復帰や家庭内へ戻る事ができるようになる性質の疾患です。発症してからはじめの1カ月を医療チームのキメ細かい治療と患者さんと家族の協力で集中治療していく事が大切です。



相談室より

名称が変更されました



南東北さくら館では、平成22年4月1日、障害者自立支援法に基づき、「身体障害者療護施設 南東北さくら館」から「障がい者支援施設 南東北さくら館」に名称が変更となりました。

サービスは、日中活動の支援として「生活介護」、夜間の支援として「施設入所支援」と日中と夜間を分けて考えるようになりました。その結果、施設入所の方であっても、他のデイサービスや作業所等も利用することができ、日中の活動範囲を広げてより地域とのコミュニケーションを図ることができます。

詳しい利用方法等については、お気軽にご相談ください。

障がい者支援施設 南東北さくら館

郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 TEL (024) 968-1017 (直)

生活相談担当：会川 (あいかわ) ・後藤 (ごとう)



ワンポイントツルビツ

おなかをキュッとひっこめ体操

ひきしまったお腹を作るには、お腹をねじる(腰をひねる)運動が必要です。意識的にねじる運動を取り入れ、ひきしまったお腹を手に入れましょう!!

今回は、椅子に座って出来る簡単な運動をいくつかご紹介します。それぞれの運動は30回1セットとし、1日に3セット取り組むようにしましょう。体力がついてきたら、回数を増やしたり、立って運動してみましょう。

①座ったままで歩いてみよう



椅子に座ったままで、歩くように手・足を大きく動かします。猫背になったり、体が左右に大きくぶれないようにしましょう。

②グリコポーズ



片方の足をあげながら、両手でバンザイをしましょう。背筋をしっかり伸ばし、胸の前がのびるように大きく手を広げましょう。

③ねじってストレッチ



下半身(足)は前を向いたままで、上半身をねじります。後ろをみるようなつもりで深呼吸をしながら7秒その姿勢をキープしましょう。

④ツイストマーチ



右肘と左膝をつける・左肘と右膝をつける動きを交互に行いましょう。上半身が前かがみにならないように注意しましょう。

⑤ねじって深呼吸



ひざ組みをします。上になった方のひざと逆の肘を上の方のひざにあてて合掌します。その姿勢のままお腹を意識しながら深呼吸を行いましょう。

⑥なんちゃってフラダンス



腰に手をあて、片方の骨盤を引き上げるように(片方のおしりを浮かす)動かします。その際、頭の位置が動いたり、肩の高さが動かないように注意しましょう。

えいようかんり から

～ 塩 分 ～

4月から、「日本人の食事摂取基準」が改正されました。その中で、1日の塩分量が見直されました。

以前は、男性10g未満、女性8g未満でしたが、改正後は**男性9g未満、女性7.5g未満**となりました。塩分の量が多いと動脈硬化を早めるという因果関係がわかったからです。日本人の1日の塩分量は、平均12g～13gだそうです。

★上手に塩分を減らすポイント

- みそ汁は具たくさんにして、汁気を少なくする。みそ汁をつけずお茶で食べる時もつくる。
- 麺類の汁は全部飲まないようにする。
- インスタント食品、加工食品を使う回数を減らす。
- かけしょうゆは、味をみてからにするか、つけしょうゆにする。
- 酸味(酢、レモン、ポン酢)・香り(生姜、みょうが、シソの葉、パセリ、セロリ、ねぎ)・旨み(こんぶ、かつお節、しいたけ)のだしなどをうまく利用する。



元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

じゃがいものえのき和え

効能

主な成分はデンプンですが、**ビタミンC**、**食物繊維**なども多く含み穀類や他のいも類に比べて**カロリーが低い**ので、茹でて食べる分には**肥満**を気にせずに食べられます。

じゃがいものデンプン質は**ビタミンC**を保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ビタミンCは**コラーゲン**の生成に不可欠な成分、**抗酸化作用**、**抗ガン作用**、**免疫力を高める**といった働きをします。



★材料(4人分)★

- じゃがいも……………1個
- えのきのピン詰め……………小1/4本のり……………1/2枚
- あさつき……………2本



★作り方★

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りスライサーで千切りにする。
- ②水洗いしたら水気を切って、さっと熱湯で1分程度茹で上げる。
- ③すぐに水洗いして水気を切る。
- ④ボールにじゃがいもとえのきのピン詰めと手でちぎったのりを和える。
- ⑤あさつきをふりかけて出来上がり！

じゃがいもはカリウムの王様!

じゃがいもは、他の食材に比べて**カリウム**の含有率が高いという特徴があります。カリウムは**高血圧**や**腎臓の機能の低下**で尿が出にくくなっている場合にも有効です。

※保存方法について

日光にあたるとソラニンが増えるので、袋などに入れて日の当たらない場所で保管しましょう。

日和田見聞録

2010年5月号 / 2010年5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

