

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プステーション
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

2012.2

すべては
利用者さんのために



ホームページ
随時更新中!

きれいにできたね!
(通所事業所南東北さくら館)

ロイヤルライフ館 新年会

1月5日に新年会を行いました。交流ホールに利用者さんたちが集まり、「一月一日」を大合唱しました。新年初の歌声はホール内に響き渡り、とても素敵でした。

続いてさくら・ロイヤルの両施設長による獅子舞の登場です。音に合わせて席の間を通り抜け、利用者さんの頭に噛みつくようなパフォーマンスを行い、幸せと健



康を祈願しました。噛まれた利用者さんは満面の笑みを浮かべ、今年もいい年であるようにと願いを込めていました。

慰問に来てくれた「みちのく一座」の皆さんによる日本舞踊では、きらびやかなキレのある舞いを披露していただきました。次に現れたのはひよつとこです。おどけた動きで利用者さんたちを笑わせました。最後のマジックでは、次々に変化する状況に皆さんとてもビックリしていました。

「楽しかった。いっぱい笑えた」などの声も聞かれ、今年の新年会も大成功に終わりました。

通所事業所 南東北さくら館

クッキング

クロカンブッシュ

作り

12月5日(月)から10日(土)まで、クッキングで「クロカンブッシュ作り」を行いました。

「クロカンブッシュ」はフランスのお菓子で、子孫繁栄や豊かな収穫を願って作られるものです。ウエディングケーキにも使われ、高く積み積むほど幸



せになれるのだそうです。

作り方は、小さなシュークリームを生クリームで貼り付けながら円錐型に積み上げて行くというもので、ハラハラドキドキ!! 高くしたいけど崩れてしまうのでは!?! というスリルを味わいながら、慎重に積み上げて行きました。最後にチョコレートソースとパウダーシュガーをかけ、手作りの星の飾りを付けたら完成です。最終日には30cmを

団子刺し

超えるクロカンブッシュを作り上げました。このお菓子は室内に飾り、しばらく眺めてからみんなで分け食べて食べました。

1月10日(月)から14日(土)まで「団子刺し」を行いました。団子刺しは1年の無病息災を祈願して行うお正月の伝統行事です。地域によって団子の形が違ったり、様々な種類があるようです。

上新粉を使って生地を練り、食紅で赤・青・黄色・緑の団子を作りました。丸めた団子を利用者さんの手でミズキの木に刺していききました。見た目はシンプルですが、たわわに実った色とりどりの団子を見て「かわいい!」「美味しそう!」と新年の行事を楽しんでいました。





ヘルパーステーション だより



ノロウイルスの家庭で出来る対処法

寒さが厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
今回は、月に1回の勉強会で行った「ノロウイルス」の家庭で出来る対処法をご紹介します。

今のところノロウイルス自体に効く薬はなく、水分補給で脱水症状を防ぐなどの対症療法で状態の回復を待つしかありません。

手洗いの徹底 **排泄物や嘔吐物の処理を適切に** **二枚貝などの食材は十分に加熱**

これらを行い予防に努める事が大切です。3つ目に挙げた嘔吐物などの処理方法の手順は次の通りです。

家庭にあるものでも出来る嘔吐物や排泄物の処理方法

準備物

- ・マスク、ゴム手袋（ディスポ）→2枚
- ・使い捨て予防衣（ビニールエプロン）
- ・ゴミ袋→2枚
- ・新聞紙、ペーパータオルまたは使い捨て布
- ・バケツ
- ・0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター）

※0.02%の次亜塩素酸ナトリウム=500mlのペットボトルに2cc入れ水で薄めたものでよい



- ①マスク、ゴム手袋2枚、使い捨てビニールエプロンを装着する。
- ②バケツにゴミ袋2枚セットし、中にキッチンハイターを薄めたものを入れ、その上に新聞紙を広げてしみこませる。
- ③嘔吐物を使い捨て布やペーパータオル、新聞紙で外側から内側にウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。
- ④拭き取ったものはすぐにゴミ袋の中に入れる。
- ⑤ゴム手袋を1枚取りビニール袋へ入れ、上からキッチンハイターを薄めたものをかけ内側のゴミ袋の口をしぼる。（ゴミ袋をしぼる際に、ビニール袋内の空気は抜かない。抜いてしまうと一緒にウイルスが飛んでしまう。）
- ⑥汚染された場所は、キッチンハイターを薄めたものに浸した布などを置き、消毒する。
- ⑦最後に水拭きをする。
- ⑧使い捨て予防衣、マスク、ディスポを外しビニール袋へ入れ、2枚目のゴミ袋を閉める。

* 処理中はもちろん、終わった後も換気をしっかりして、ウイルスを外に出す。
* 最後は必ず手洗いをする。

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症

「骨粗鬆症」とは、石灰化の異常を伴わない骨量の減少で骨が弱くなる状態をいいます。骨の石灰化量と基質量の比は変化しませんが、いずれも減少します。原因はさまざまです。

生理的に、骨量は年齢とともに減少し、特に女性では閉経以後は急速に骨量が減少していきます。これは女性ホルモンが骨量の維持にはたっているからです。また糖質ステロイド、甲状腺ホルモンの過剰は骨からのカルシウム放出を増加させるために骨粗鬆症が起きやすくなります。

症 状

骨折に伴う腰痛や骨痛がおもなもので、脊椎（せきつい）骨の圧迫骨折、大腿頸部（だいたいけいぶ）骨折、前腕骨の骨折がよくみられます。脊椎骨の圧迫骨折が起きると身長は低くなり、高齢者に時にみられるように背中が曲がってしまいます。

診 断

症状と骨のX線検査、あるいは骨量の測定によります。血液中のカルシウムやリンには変化はみられません。

治 療

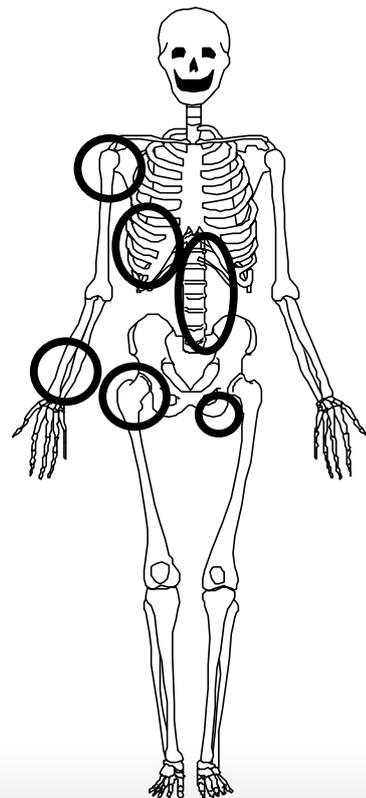
原因によって異なりますが、カルシウムの十分量を摂取すること、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。薬剤としてはカルシウムの吸収を促進するためにビタミンDを投与します。閉経期の女性では女性ホルモンであるエストロゲン

看 護 部 から



製剤が有効ですが、エストロゲンは乳がんや子宮がんの発症率を高めるので定期的なチェックが必要です。そのほか最近では骨吸収を抑制する薬（ビスホスホネート）も使用されます。骨粗鬆症の痛みに対してはカルシトニンというホルモンの注射が有効なことがあります。以上の治療によって進行を抑制することができます。大切なことは予防で、カルシウムを1日に500mg以上摂取し、適度な運動を続けることが大切です。

図 高齢者の骨折部位



相談室より

南東北ロイヤルライフ館 ショートステイ よくあるQ&A



Q もう少しショートステイ利用を増やして欲しい。

A ご家族の状況やご都合を踏まえ、担当のケアマネージャーさんと相談・日程調整させていただきます。

Q 送迎時間を教えてください。

A お迎え→8:30または10:30に施設出発でお迎えに伺います。

お送り→13:00または16:00に施設出発でお送りします。

※ご希望される方が多い為、随時お問い合わせください。

Q 年間の行事はどういったものがありますか？

A 昨年実施した内容は新年会、節分、芋煮会、夏祭り、餅つき大会などがありました。

そのほか行事等開催予定ありましたら随時ご案内致します。

★その他、ご不明な点・ご質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちらまで

南東北ロイヤルライフ館

介護支援専門員：小枝^{こえだ}、石部^{いしべ} / 生活相談員：猪股^{いのまた}
☎024-968-1017 (直通)

ワンポイントツルビツ

転倒予防とバランス能力 ～その2～

今月は、前回に引き続いて転倒予防に効果的な運動をご紹介します。手軽にできる運動ですが、やってみるとこれがけっこう難しいのです。さあやってみましょう!!

足踏み運動

椅子に浅く腰掛け、背筋をピンと伸ばして、腕を大きく振るようにながら、足踏みをしましょう。つま先だけで足踏みをしたり、かかとだけで足踏みするとさらに難しくなります。



万歳バランス運動

椅子に浅く腰掛け、両手・両足を大きくあげてキープしましょう。ひじやひざをピンと伸ばすとさらに難しくなります。



ななめに万歳バランス運動

椅子に浅く腰掛け、右手をななめ上にあげながら、左足を軽く浮かした状態をキープしましょう。右足も浮かすと、さらに難しくなります。



あなたは何秒キープできましたか？
ちなみに私は1分20秒でした。



えいようかんり から

ブロッコリー

イタリアを中心とした地中海沿岸原産のキャベツの仲間です。

ビタミンAやビタミンCのほかに、鉄や食物繊維も豊富に含む緑黄色野菜です。

癌の原因となる酵素の働きを妨げるイソチオシアネートなどを含んでいます。

形の良く似たカリフラワーは、ブロッコリーが突然変異して白い品種が生まれ、改良されました。アスパラガスのように日光に当てると緑色になるわけではなく、それぞれが独立した野菜です。

カリフラワーにも抗がん作用が期待されるイソチオシアネートが含まれています。



元気レシピ

足・腰を丈夫にする料理

ブロッコリーときのこの白身魚グラタン

効能

- ・良質の動物性たんぱく質をはじめ、各種のビタミン、ミネラル類など、牛乳・乳製品には生きていくうえで必要とされる**栄養素の大半**が含まれています。
- ・カルシウム吸収アップするのは**ビタミンC・D**が必要となります。ブロッコリーの**ビタミンC**ときのこの**ビタミンD**で**牛乳のカルシウム吸収率アップ**。

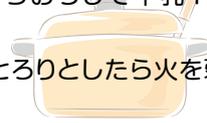


- ★材料(4人分)★**
- | | |
|---------------|---------------|
| ブロッコリー……………1株 | しいたけ……………8枚 |
| 白身魚……………4切れ | エリンギ……………2本 |
| 塩・コショウ……………少々 | ホワイトソース……1カップ |
| しめじ……………1株 | とろけるチーズ……適量 |

- ★作り方★**
- ①ブロッコリーは洗って小さい房に切り分けて、塩茹でする。
 - ②白身魚は塩コショウをふって下味をつけておく。
 - ③しめじ、エリンギは食べやすくほぐし、しいたけはスライスする。
 - ④耐熱食器に白身魚・ブロッコリー・きのこ類を入れ、その上にホワイトソースをまんべんなくかける。
 - ⑤④にとろけるチーズをのせ、200度のオーブンで10～15分加熱する。
 - ⑥出来上がり。

手作り ホワイトソースの作り方

- ①弱火でバター大さじ5をとかし、一度火を止め小麦粉大さじ7を加え混ぜる。
- ②①の鍋を弱火にかけ、木べらでよくかき混ぜながら、色がつかないように炒める。
- ③さらっとした状態になったら、火からおろして牛乳4～4.5カップを加える。
- ④再び中火にかけ、まぜながら煮る。とろりとしたら火を弱め、煮立つまで煮る。



日和田見聞録

2012年2月号 / 2012年2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

