

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
身体障害者療護施設 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)

2009.10

すべては
利用者さんのために



ロイヤルライフ館

外出ツアー

8月25日、利用者さん5人と猪苗代湖畔へ出かけてきました。施設から郡山駅まで車で行き、郡山駅から。会津ライナー」という赤べこの絵がペイント



されてある電車に乗り、猪苗代駅まで行きました。そして、猪苗代駅からは車で長浜へ移動し、長浜で遊覧船のカメ丸に乗船しました。大きなカメの形をした遊覧船を目の前にした利用者さんは、「わあ、大きなカメだわ」と驚きの様子でした。遊覧船に乗り、猪苗代から見えるすばらしい景色を見ると、「磐梯山すごくきれいだねっ」と感動していました。おいしい空気を吸い、すばらしい景色を見たせいか、いつもよりも食がすすみ、お昼ごはんの弁当をおいしそうに食べていました。今回、はじめて電車や遊覧船に乗り、公共機関の職員の皆さんの協力を得ることができ、大成功となりました。これからも利用者さんが楽しんでもらえるような企画を考えていきたいと思えます。

通所事業所 南東北さくら館

やっとな収穫

できました!

今年の春に植えたスイカが大きくなり、やっとな収穫する事が出来ました!!



利用者さんが一生懸命に草をむしり、職員がたくさんの水をあげてきました。頑張って作り、収穫したスイカを利用者さんに食べてもらいました。甘いかどうかは食べてからのお楽しみ…。一口食べて利用者さんから一言「すごく甘い!!」「うまい!!」と大絶賛していました。一つ食べて「もう一個」と、中にはおかわりをする利用者さんもいました。

今年初めて植えたスイカが大きく実り、皆で美味しく頂きました。



夏野菜カレー作り

8月17日(月)から22日(土)まで、夏野菜カレー作りを行いました。材料には通所さくらの畑で出来た人参やじゃがいも、ナスやピーマンを使いました。昼食に食べられるように利用者さん、職員が協力して野菜を切って煮込み、一生懸命作りました。

何とか間に合ったカレーはとっても美味しそうに出来上がりました!!カレーを食べた利用者さんからは「皆で作ったカレーは、家で作ったものより凄く美味しい」と、とても好評でした。また、利用者さんに通所さくらの畑で出来た野菜を使ったことを言うと、「だから野菜も新鮮で



おいしんだねー」と、大絶賛していただきました。

皆で作ったカレーはとっても美味しくて、大成功のカレー作りとなりました。

園芸活動

9月7日(月)から12日(土)の1週間、「園芸活動」を行いました。

準備していた色々な種類の花の中から何個か利用者さんを選んでもらいました。「キレイな花はとても心が癒されるね。」と、利用者さんは花を植えながら、とても穏やかな表情をしていました。

少しずつ寒くなってきましたが、皆で植えた花は今とてもきれいに咲いています。これからも、みんなできれいな花を増やしていきたいと思えます。



ヘルパーステーション だより



シリーズ第2回目は、日和田町在住のH・Tさん(女性)の作品です。

毎日近所の方のお話を楽しまれているTさんですが、その傍ら、アクリルタワシやビーズを使った小物を作っています。バザーにも出品するほどの腕前です。90代のTさんは、驚くことに眼鏡も使わずに細かい作業をしています。

昔、農家を営んでいたTさんは、60歳の時に田んぼを売り、専業主婦となりました。そこで何か始めようと考え、始めたのが編み物と刺繍だったそうです。

これからも元気に続けて下さいね。



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、目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。

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年以來、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とされています。進行を防ぐには、早期発見が重要です。

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。

まず、高血糖によって糸球体の入り口に当たる「輸入細動脈」が拡張します。

すると血液が大量に糸球体に流れ込むようになり、糸球体の内圧が上昇します。血液中のほとんどの蛋白は、本来は体に必要な物質なので、糸球体では、濾過されませんが、この内圧の上昇で、濾過されて尿細管に送られてしまうようになります。尿細管に送られた蛋白は再吸収されますが、再吸収されなかった蛋白は尿に混じって体の外へ排泄されます。この段階では、まだ血液中の老廃物を除去する事ができます。

さらに進行すると、糸球体が硬くなり濾過機能が低下します。糸球体硬化が進むにつれて、濾過機能はどんどん低下し、やがて老廃物を濾過する事ができなくなります。除去できなかった老廃物は、体内に蓄積されます。

糖尿病性腎症は、このように糸球体の濾過機能が低下して、尿に蛋白が漏れたり、体内に老廃物がたまる病気です。

糖尿病性腎症は早期から多角的な治療を厳格に行えば、進行を防ぎ、心筋梗塞なども予防できる事がわかっています。

早期腎症の患者さんの経過を見た調査では、54%の人が改善し、その大半は検査値が正常範囲

看護部 から



内に戻っています。改善した人は「発症から2年程の早期で治療を始めた」「血糖、血圧、血中脂質を厳格にコントロールした」「降圧薬を服用した」という点が共通していた。

糖尿病性腎症の悪化を防ぐには早期のうちから多角的な治療をしっかり継続していく事が大切だといえます。

糖尿病性腎症は、血糖値の高い状態が慢性的に続くために起こります。

高血糖が続くと、腎臓では糸球体の毛細血管が傷害され、尿に蛋白が漏れ出るようになります。進行すると糸球体の濾過機能が低下して、老廃物や余分な水分をうまく排出できなくなります。

このような腎機能の低下を防ぐには、血糖値の高い状態を改善して、適切にコントロールする必要があります。治療では、過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を表す「HbA1c」の値が65%未満になるのを目標にします。

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為、過度な運動は控えます。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為、運動を始める前に医師に相談しましょう。



ワンポイントツハビツ

座って予防！ 円背体操

円背の原因は様々ですが、背中が丸まることで、腰痛や胸腹部の圧迫、姿勢が格好悪くなると落ち込む、重心がつま先の方に行くため、小刻みな歩き方で疲れやすい、転びやすい、高いものに手が届きにくい…。などなど様々な支障がでできます。

今回は、円背を予防、もしくは進行を遅らせるための1方法として、座って簡単に行える運動をご紹介します。

背中反らし体操①



椅子に腰かけ、両手を腰に添えます。

大きく息を吸いながら、両手で腰を前方に押し、首を反らします。このとき、肩甲骨を引き寄せられるようにします。

背中反らし体操②



椅子に腰かけ、両手を首の後ろで組みます。

深呼吸しながら、ゆっくり両肘を開き、肩を張るように背中を反らします。

1日それぞれの動作を10回ずつ行いますが、継続して行うことが大切です。慣れたら1日2セットずつ行うようにしましょう。
※痛みが強い、広がった場合は、運動を中止し、かかりつけの医師に相談して下さい。

相談室より

ケアハウスについて



ケアハウスとは？

家庭環境・住環境上の理由から自宅での生活が困難な60歳以上の方を対象とし、自立した生活を支援する施設です。ご夫婦の場合はどちらか一方が60歳以上であれば入居可能です。

サービス内容

主なサービスは食事の提供、入浴、相談です。その他、緊急時の対応やイベントの企画等入居者が快適に暮らせるようサポートします。また、入居後、介護が必要な時は、ホームヘルプサービスやデイサービス等の介護保険サービスが利用できます。そうした情報提供や手続きの支援を行っています。

利用料金は？

入居者様の前年の所得によって利用料金は異なります。南東北ライフケア館では、前年の所得が150万円以下の場合、1Rタイプのお部屋で6万4490円、2DKタイプのお部屋で7万6490円となっています（食事代込）。この他、自室で使用された電気・水道代が実費負担、11月～3月の間は冬季加算として4660円が発生します。

※利用料金は、法律等の改正により変わる場合がありますのでご了承ください。
また詳しくは担当までご連絡ください。



★お問い合わせはこちらまで

【ケアハウス 南東北ライフケア館】

福島県郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 TEL 024-968-1018 (直)

担当：横田・小高・廣瀬

えいようかんり から

～旬のものを食べましょう～ —サンマ—

空高く、空気がひんやりして秋を感じる季節となりました。

秋は「収穫の秋」といわれているようにいろいろな食べ物が旬を迎えます。

ご家庭でも食べることの多いサンマは、脂ののりがよく、最もおいしい時期となります。

サンマにはIPA（イコサペンタエン酸）が含まれ、脳梗塞や高血圧、動脈硬化を予防したり、高脂血症を改善します。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）も多く含まれ、脳細胞を活性化させるので、高齢者は認知症予防に、子どもは学習能力や記憶力向上に役立つといわれています。他にもビタミンDやE、血合いにはビタミンA、B₁₂も含まれていますので、積極的に食べましょう。



脂ののったサンマは、塩焼きが一番です。大根おろしとスダチなど添えて、旬をいただきます。

日和田見聞録

2009年10月号 / 2009年10月1日発行

発行 / (社)東北福祉事業団
総合東北福祉センター広報委員会
郡山市日和田町柳野字丹波山3-2 ☎024(988)11010
E-mail: web@nfb.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社



元気レシピ

脳の血管を
丈夫にするレシピ

ハムとたまねぎの野菜サラダ

効能

たまねぎは切っていると、鼻にツンときて涙が出てきますが、これは**硫化アリル**。この成分は炒めたりすると、ほんのり甘くなります。**硫化アリル**は、**血液の固まりを溶かし、脳梗塞や脳血栓を予防する**と言われてています。

また、タマネギに含まれる、**フラボノイド**は血管を丈夫にするという**ビタミンCの働きを助け毛細血管を丈夫**にします。



★材料(4人分)★

タマネギ……………1個	マヨネーズ大さじ…2.5	} A
薄切りハム……………2枚	しょうゆ…小さじ1/2	
さやえんどう……………適量	塩・こしょう…各少々	
	砂糖……………ひとつまみ	

★作り方★

- ①ハムは1～2cm幅の短冊に切る。
- ②タマネギは1～2cm幅のくし形切りにする。
- ③サヤエンドウは筋をとる。
- ④サヤエンドウは塩を加えた熱湯でかためにゆでてざるに上げ、タマネギもさっとゆでてざるにあげて冷ます。
- ⑤Aをよくまぜ、ハムとゆでたタマネギ・さやえんどうを加えて和える。
- ⑥出来上がり

玉ねぎに含まれる成分“硫化アリル”を 上手に摂りましょう

血液のかたまりを溶かす働きがある硫化アリルは生で食べるのが一番！薄くスライスして水にさらせば、おいしくたくさん食べられます。逆に水にさらしすぎると、硫化アリルが逃げてしまうので、2～3分でO.K.

※ドレッシングやポン酢、また納豆に混ぜても絶品です。