

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
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)

2009.7



ホームページ
随時更新中!

日和田デイサービスセンター

足湯ツアー

5月12日に足湯ツアーとして、南東北医療クリニックの入り口前にある「足湯」に行ってきました。曇り空で肌寒かったのですが、足湯で体が温まりました。利用者さんは「温まって血行が良くなる」「体に良いわぁ!!」などとにこやかに会話をされ、気持ち良さそうでした。



菖蒲風呂と

園芸活動

5月25～30日の6日間、行事風呂として「菖蒲風呂」を行いました。端午の節句という事もあって、皆さん菖蒲を見て「端午の節句かぁ」と懐かしがっていました。「昔はよく入ったもんだ」などとなつかしむ様子も見られました。



日和田デイサービスの行事

7月の行事

- 16日…足湯ツアー
20～25日…行事風呂「ミント風呂」
園芸活動「野菜の苗植え」
24・25日…夏祭り



これからも色々な行事風呂事を行っていきたいと思います。また、園芸活動ではさつまいもの苗を植えました。「こんな風に植えるといいんだよ」など職員は利用者さんにアドバイスをもらいながら行われました。立派なさつまいもが出来るのが今から楽しみです。



南東北ライフケア館

居酒屋開店!!

5月29日(金)、南東北ライフケア館で居酒屋を開きました。今回はさくら館から利用者さん3人が参加され、計25名の利用者さんが夕食後にラウンジでカラオケや職員の余興を楽しみました。

「北国の春」「瀬戸の花嫁」な




南東北ライブケア館の行事

7月の行事

- グルメツアー
- 映画鑑賞会

8月の行事

- 福祉センター夏まつり
- 映画鑑賞会



が行われました。「UFO」の曲に合わせておかしな変装をした職員が登場すると「わあ」と歓声が起こり、手を叩き涙を浮かべて大笑いする利用者さんが続出!! アンコールの声がかかり

ど懐かしい思い出の曲が流れると、手拍子をしながら皆で大合唱。中には、曲に合わせて踊る利用者さんもいて大変賑やかな会となりました。



つづいて、毎回恒例となつている職員の余興が行われました。「UFO」の曲に合わせておかしな変装をした職員が登場すると「わあ」と歓声が起こり、手を叩き涙を浮かべて大笑いする利用者さんが続出!! アンコールの声がかかり

お馴染みの「麦畑」も大きな拍手をいただきました。

今回の居酒屋も大盛況のうちに幕を閉じ、「いやー笑った、笑った」と利用者さんたちは笑顔でお部屋に戻られていました。

次回の居酒屋も、皆で楽しく過ごしたいと思えます。

さくら館

ふれあいピックに参加しました

6月21日に、郡山市総合体育館でふれあいピックが開催されました。さくら館からも10人の利用者さんが参加しました。

当日は、他の施設や事業所の方々も多く参加し、大変盛り上がりしました。競技は、リレーやダンスなどが行われ、普段とは違う利用者さんの表情も見られました。

利用者さんからも「今日はた



くさん動いて汗かいたけど、楽しかったよ」とお話がありました。ふれあいピックは毎年行われているので、たくさんの方々の利用者さんに参加していただきたいと思います。

園芸クラブ

さくら館では今、畑を作って野菜などを育てています。利用者のみなさんが大切に育てた野




菜などは毎日成長し続けています。毎日水くれや観察をしています。これからまだまだ大きく育ちます。収穫するのが楽しみです。

南東北 さくら館の行事

7・8月の行事

- 7月 ピアガーデン 買い物ツアー
- 8月 夏祭り(センター)



熱中症

熱中症とは、体の中と外の暑さによって引き起こされる、様々な体の不調であり、専門的には「暑熱環境下にさらされる、あるいは、運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあると者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものがあります。

労働中に起こるものについては、労働環境改善などにより以前に比べ減少してきているとされてきましたが、近年の地球温暖化などの環境条件により増加傾向が伺われます。また、スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後、減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然死亡事故がなくなる状況にあります。熱中症というと、暑い環境で起こるもの、という概念があるかと思われませんが、スポーツ活動においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生しうるものです。実際、11月などの冬季でも死亡事故が起きています。また、運動開始から比較的短時間「30分程度から」でも発症する例がみられます。熱中症は、いくつかの症状が重なり合い互いに関連しあって起こる。また、軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあるが、きわめて短時間で急速に重症となることがあります。

従来、医学的には治療方針をたてる上で、暑熱障害、熱症として3つの病態に分類されています。

①熱痙攣 ②熱疲労 ③熱射病

ただし、熱中症の分類は医学的にも混迷している状況にあります。これは日本語においても英語においても同様と考えられ、このことが、症状や緊急性の判断を難しくさせ、手当てや診断に影響を及ぼしていると考えられています。

死亡事故の中には過誤によるものも発症しています。意識障害を伴うような熱中症（Ⅲ度程度）においては、迅速な医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることであれば、確実に救命できるともいわれています。

看護部から



実際、熱中症になった者を、医療機関へ搬送する場合、二通りの方法が考えられると思われます。

①救急車による搬送

②それ以外、自家用車、タクシーなどでの搬送

搬送や通報の前に症状や状態などの確認をしておくことが大切なものとなります。

- (1)熱中症になった者の状態＝意識の程度、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度
- (2)熱中症になった者のプロフィール＝名前、性別、年齢、住所、連絡先、運動歴、身長、体重
- (3)熱中症になった際の環境の状況＝活動開始時間、気温、湿度、活動内容
- (4)事故発生場所の詳細＝住所、連絡先、その場所の目安、行くための手順など

熱中症に対する応急手当て

- (1)冷却剤＝氷嚢、アイスバックなどの冷水を作るために十分な量の水
- (2)送風機具＝送風できるものならば、団扇、扇風機、服など、どのようなものでも可
- (3)水もしくは、ゆるいお湯＝可能ならば霧吹きを用意しその中に水を入れておく
- (4)痙攣の対処用に、塩水濃度0.9%の飲み物＝生理食塩水
- (5)スポーツドリンク＝塩分濃度0.1～0.2%、糖分濃度3～5%で、5～15℃程度に冷やしたもの
- (6)携帯電話

観 察

生の兆候（意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など）チェックを継続して行き、手当てに必要な物を用意する。

手当ての実際

休息、冷却、水分補給以上の3つをベースにして行う。

相談室より

南東北さくら館からのお知らせ



平成21年4月1日より、短期入所の1日の利用定員が8人から9人となり、以前より多くの短期入所の利用が可能となりました。

短期入所の空き状況は随時追加・キャンセルなどの変更がありますので、南東北さくら館の短期入所を希望される方は、下記担当者までお気軽にご連絡下さい。

また、ホームページでも、利用に関することや、在宅時の相談を受け付けております。

連絡先：総合南東北福祉センター
身体障害者療護施設 南東北さくら館

TEL：024-968-1017（直）

ホームページアドレス：<http://www.kaigo-hiwada.com>

担当：生活相談員 古川麻由子（ふるかわまゆこ）、大石 有香（おおいしゆか）

なお、南東北さくら館短期入所の空き状況はホームページでも確認することができます。こちらも合わせてご確認ください。

ワンポイントツッパビツ

杖、正しく使っていますか？

年齢を重ねるごとに膝や腰の痛み、足の筋力低下、脳卒中後遺症により何も使わず歩くことが難しくなります。そのため、しっかり歩くために歩行補助具、今回は、一番身近な杖の正しい使い方について4つのポイントをご紹介します。

①杖の高さを正確に

杖の高さは直立した状態で、足のつま先より縦横15cmの位置に杖の先を置き、腰に引きつけて杖を握った位置で計測します。このとき肘を約30度曲げた姿勢が適当です。この高さは、大転子（“気をつけ”の姿勢をしたときに手にあたる骨の出っ張り部分）の高さとだいたい同じになります。

しかし、この杖の高さは一般的な決め方であるため、最終的には歩いてもらい、体の姿勢や歩き方を見て決めるようになります。



②小指で握り、小指に体重をかける

握りは支柱側ではない方の握り部分を小指で把持します。そして、小指側の手の腹に体重を一部乗せます。そうすると杖に安定して体重をかけることが出来ます。

③垂直より軽く前傾させてつきましよう

杖は軽く前傾してつくときが一番安定します。前傾が安定するといっても、前傾しすぎれば杖の先端が後方へ滑ってしまい、後ろに傾けば、杖の先端が前方に滑ってしまいます。最近では先端にゴムなどすべりにくい素材が使われているため垂直についても安定が得られやすくなっています。

④杖のつく位置は肘関節が伸びる方向へ

杖は肘の伸びる方向にまっすぐつきましよう。図の悪い例のように横についてしまうと、握りが横にぶれてしまい安定性が低くなります。



＜良い例＞



＜悪い例＞



以上の4点が杖を正しく使うポイントですが、人それぞれにあった長さ、使い方がありません。わからない点がありましたら、気軽にお近くの専門のスタッフに聞いてみてください。

総合南東北福祉センター リハビリテーション科
作業療法士：渡部 祐介

えいようかんり から

～土用の丑の日は、 なぜウナギ?～

7月に入り、夏本番となりました。夏バテしている方はいませんか？

夏バテ防止に土用の丑の日にウナギを食べますが、なぜでしょう。

いろいろな説がありますが、江戸時代の蘭学者「平賀源内」が、商売のうまくいかない知人のウナギ屋のために「本日、土用の丑の日」と店頭に貼り紙をしたところ大繁盛したことからきていると言われています。淡泊な食事になりがちな夏にスタミナをつけて、夏バテ解消を狙った食習慣が今も受け継がれています。

ウナギは、タンパク質が豊富でビタミンA、B₂、D、E、Caがバランスよく含まれている魚です。

ビタミンAは免疫力を高め、細菌やウイルスに対抗します。ビタミンB₂は、皮膚や消化器内の粘膜を健康に保ちます。また、ビタミンEは若返りのビタミンと呼ばれ、老化を予防します。

食べ方は、蒲焼きが一番多いですが、蒸して脂を落とした白焼きもおすすめてです。どの調理法も栄養価は変わりません。しかし、蒲焼き1串にコレステロールが230mgあるので、食べ過ぎに注意しましょう。

(栄養管理担当 雨宮山奈穂美)

元気レシピ 脳の血管を 丈夫にするレシピ

せん茶でひと工夫! いわしの梅煮

効能

いわしに豊富に含まれるDHAは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きにすぐれるほか、脳や神経組織の発育や機能を高めます。

青身魚に豊富に含まれるEPAは血栓を溶かし血管を拡張させ、脳卒中や認知症や、狭心症、心筋梗塞、高血圧、動脈硬化、高脂血症を予防・改善する効果があります。



★材料(4人分)★

いわし……………大6尾	砂糖……………大さじ2
梅干し……………4個	みりん……………大さじ2
しょうが……………30g	酒……………大さじ2
せん茶……………適量	青しそ……………5枚
しょうゆ……………大さじ5	

★作り方★

- ①頭とろこをとりのぞき、2.5cmくらいの筒切りにする。
- ②内臓を取り出し、塩水で洗って、水けをきる。
- ③しょうが、青しそを千切りにする。
- ④せん茶は薄目に入れて冷ましておく。
- ⑤鍋に調味料を入れていわしを並べ、入れショウガと梅干しを加える。
- ⑥イワシの入った鍋に、ひたひたになるまでせん茶を注ぎ入れる。
- ⑦ごく弱火で10分ほど煮る。
- ⑧少し火を強めて、さらに10分くらい煮て、汁を上からすくいかけ、照りを出す。
- ⑨出来上がり

※せん茶を入れて煮ると、緑茶効果でいわしの生臭みが消え、食べやすいです。

●いわし百匹、頭の薬●

いわしには、こういっておもしろい言葉があるように、多くの栄養が含まれ、骨や歯を強化し、骨粗鬆症を予防するカルシウム、さらにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれています。

※イワシの加工品…田作り／にぼし／しらす干し
オイルサーディン

日和田見聞録

2009年7月号 / 2009年7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(株)宇丹波山3-2 ☎024(968)1010
E-mail: web@nfb.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

