

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)

2010.8



ホームページ
随時更新中!

かわいい花がさいたね!
(通所事業所: 南東北さくら館)

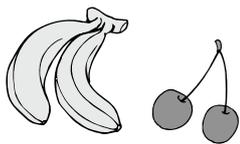
通所事業所南東北さくら館

クツキング

フルーツパンケーキ

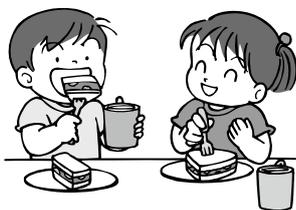
作り

6月21日(月)から26日(土)にかけて、クツキング「フルーツパンケーキ作り」を行いました。「パンケーキ」という単語か



ら、ホットケーキのような物を想像すると思いますが、このパンケーキはパンの耳を使うんです!

作り方はとても簡単!パンの耳を小さく切って、卵と牛乳に浸して焼くだけ。その上に切った焼きバナナとチェリーを乗せるだけです!!「これくらいの大ささでいいかな?」「バナナはどう切ればいいのか?」「バナナはさんの間で和気あいあいと作業が進められていきました。焼きあがったパンケーキはバナナの甘味がとても効いていました!まもなく夏本番です。7月のクツキングは、そんな夏の暑さに負けないよう、カキ氷作りを行います!!冷たい物を食べて、暑さに打ち勝ちましょう!!



七夕そうめん

7月7日(水)から13日(火)まで、『七夕そうめん』を行いました。ただ「そうめん」を食べるだけではつまらない!!七夕には笹(竹)がつきもの!!ということ、そうめんを食べる器を手作りしよう!と始まった創作活動の「竹の器作り」。思っていたよりも大変な作業に、利用者さんも職員も真剣モードに突



入!!そして頑張って作った竹の器で食べるそうめん、利用者さんは大満足。竹のいい香りに、風情のある昼食風景。一週間続いたそうめんにも関わらず、飽きずに何度もかわりする利用者さん達。笑顔で食べている姿を見て、頑張って良かった、と胸を撫で下ろした職員達でした。

ロイヤルライフ館

アクアマリン

ふくしまの旅

7月14日、5人の利用者さんといわき市小名浜へ行ってきました。梅雨明け前で天気が心配でしたが、雨に降られることなく行ってきたことが出来ました。

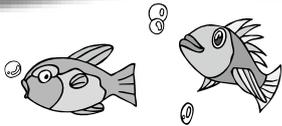
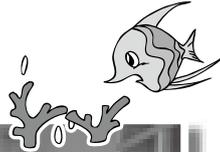


11時頃にいわきに到着し、いわきららミュウで買い物と昼食をとりました。買い物では、たくさんのお店の中から、皆さん好物のお菓子や佃煮を買っていました。中には「じゃんがら



「が食べたい」と話し、買って来る方もいました。その後、海鮮物のあるお店でご飯を食べました。皆さん、海鮮井やまぐろ井を注文し「やっぱり、採れたてはおいしい」と勢よく食べていました。

アクアマリンふくしまへ移動すると、平日にも関わらずたくさんの方にぎわっています。利用者さん達は、大きな水槽の魚を指さしながら「あら、大きいわね」とはしゃいでいました。また、金魚を見て「昔、家で飼っていたのよ」と懐かしむように話してくれる方もいました。



アクアマリンふくしままでは美晴台から小名浜港を眺めることができ、利用者さんは何年ぶりの海にとっても喜んでいました。帰りの車内では、皆さん疲れて寝てしまいました。「旅行は、とても楽しかった」との声を聞き、私たちにとっても楽しいひとときでした。



ヘルパーステーション だより



6月末日より新しい仲間が増えました。現在13人の登録ヘルパーと職員3人で頑張っていますので、よろしくお願いします。



いまいずみ ふみえ
今泉 文江です！

出身地 須賀川市

趣味 バレーボール。スポーツは大好きで東北大会・全国大会に出場しました。

抱負または一言 利用者さんと共に笑顔のあるサービスをしたいと思います。



夏バテ

夏バテとは夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状です。暑気中り、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもあります。

原因

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなり負担がかかります。通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続いて様々な症状が現れるのが『夏バテ』です。冷房のなかった時代は、猛暑による体力低下・食欲不振など、いわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れておこることが多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。



症状

全身の倦怠感・思考力の低下・食欲不振・下痢・便秘など。特に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

改善と予防

十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切です。食事をバランスよく摂り、冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むと効果的です。特に水分補給が重要で、夏場は軽い作業でも1日2～3リットルの汗をかくため、意識的に水分を摂るようにしましょう。



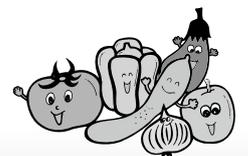
看護部

から



対策【夏場を乗り切る7つのコツ】

- ①生活リズムの安定化＝就寝と起床時刻を一定に保つこと、決まった時間に食事を摂ること。
- ②寝つきをよくする工夫＝寝室をクーラーで冷やしておく。または、就寝前に冷房を1～2時間のタイマーにセットします。27～28度が適当です。ぬるめのお湯につかり、ゆっくり入り汗を流して寝たり、寝る前には暴飲暴食は避け、軽い運動をしましょう。また、こまめに布団を干し、湿気を取りましょう。
- ③冷房の上手な利用＝湿度の高い日本の夏では除湿（ドライ）をするだけでも不快感は和らぎます。外気温との差を5～6度以内にしましょう。
- ④涼しくする工夫＝首にアイスノンなどを巻く。帽子（日傘）をかぶって外出する。
- ⑤涼しい服装＝汗を吸収しやすい材質のものを着る。ゆったりとした服装で過ごす。
- ⑥適度な運動＝日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくとい良いでしょう。
- ⑦栄養バランスのある食事＝疲労回復の有機酸（梅干し・レモン・醸造酢）、エネルギー代謝をよくするビタミンB群（B₁・B₂・B₆・B₁₂）、血や肉となる良質なタンパク質、利尿効果のある野菜（きゅうり・スイカ・トマト）を摂り、食欲増進や発汗作用のある香辛料を使いましょう。



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、入居者さん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、ホール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？＝入居者さん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150万以下の場合、1Rタイプのお部屋で64,490円、2DKタイプのお部屋で76,490円となっています（食事代込）。この他、自室で使用した電気・水道代が実費負担、11月～3月の間は冬期加算として4,660円/月が発生します。

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

TEL：024-968-1018（直通）

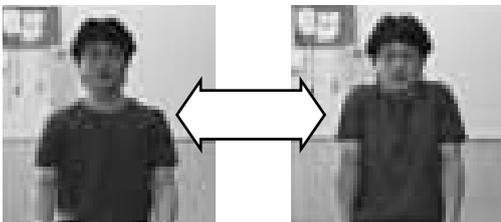
担当：横田（よこた）・小高（こたか）・杉山（すぎやま）

ワンポイントツルビツ

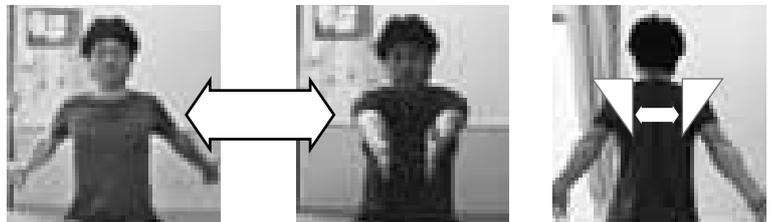
～肩こりの原因と解消体操～

肩こりとは？ 肩こりというのは明確な定義はなく通常、肩の筋肉が緊張した状態を指します。生理的には筋肉への血行が悪くなることで、酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで起こります。その原因は①同じ姿勢や不自然な姿勢をとる、②過労、③精神的緊張、④肩を冷やしてしまう、など肩へのストレスが増える事です。肩こりは、主に首を支えている筋肉に出る症状です。つまり、首周囲、肩まわりの筋肉を使ったり、緩めたり（収縮と弛緩）することで血行を良くすることが必要となります。今回は首・肩周囲の血行改善のための肩こり解消体操を紹介いたします。

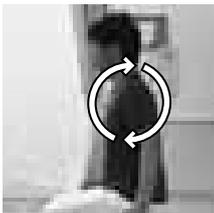
①肩を上げ下げを行います。首をすくめ、ストンと落とします。



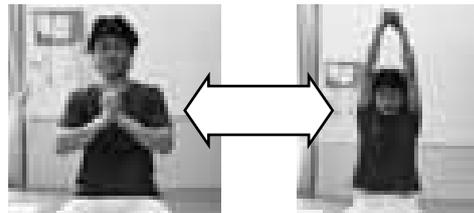
②胸を張るように腕を後ろに引き、次に前で手を合わせます。



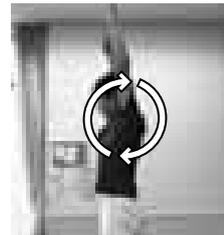
③肩の前回しと後ろ回し運動を行います。



④胸の前で手を組み、その手を上に伸ばします。手のひらは下を向いたままで構いません。（手のひらを上に向けると肩甲骨の動きが制限されるため）



⑤腕を大きく前と後ろに回します。



☆各運動を5～10回、息を止めずに、肩や肩甲骨の動きを意識しながら行ってみましょう!!

（総合南東北福祉センター 作業療法士 渡部 祐介）

えいようかんり から

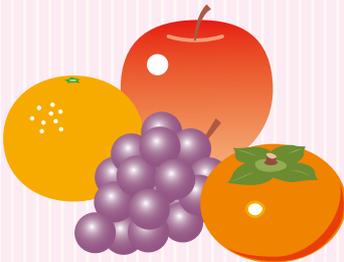
— 果物は太るってホント? —

「果物は甘いので太る」と思う人も多いですが、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれていますので、毎日適量であれば大丈夫です。間食にお菓子、ジュースなどを食べるよりは、果物を摂りましょう。

▶ 1日の1食品の目安量

(組み合わせて食べる時は、調節して下さい。)

- ・バナナ 1本
- ・みかん 2個
- ・もも 1個
- ・りんご 半分
- ・なし 半分
- ・かき 1個



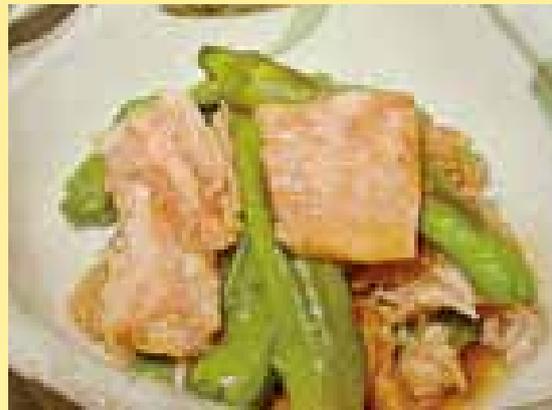
元気レシピ

肥満・糖尿病・高血圧を
予防する食事法

ししとうツナの炒め煮

効能

- ・ししとうやピーマンは**ビタミンC**が多く含まれており、脂肪の代謝を中心に、基礎代謝を高めてくれます。
- ・**食物繊維**を多く含み、糖質や脂質の吸収速度を緩和させ、**血糖値**の上昇を緩和させる作用があります。また、**カロテン**なども多く含み、**かせ**にかかりにくくさせます。



★材料(4人分)★

- ししとうがらし……………10本
- ツナ缶……………小1/2缶
- 玉ねぎ……………1/2個
- オリーブ油……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々

★作り方★

- ①ツナは汁気を切る。
- ②玉ねぎを5mmにスライスする。
- ③鍋にオリーブ油を熱してししとうと玉ねぎをさっと炒める。
- ④ツナと調味量を、水/カップを加える。
- ⑤汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥盛り付けて出来上がり。

※ししとうのかわりにピーマンやパプリカでも代用できます。

ししとうひとくちメモ

☆旬っていつなの？

シシトウガラシの旬は夏から秋にかけてです。一年中出回っていますが、カロテンの含有量は旬の時期が最も高いです。時期を選んで買いましょう。

☆短時間で仕上げるのがコツです。

油とよく合い、カロテンの吸収率もアップするので効率よくとるには強火で。

☆メタボリックシンドロームにならないために！

ビタミンE(ウナギ・いわし)と一緒に摂ると、がんや動脈硬化予防になります。

日和田見聞録

2010年8月号 / 2010年8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

