

# 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)

2009.8

すべては  
利用者さんのために



ホームページ  
随時更新中!

通所事業所南東北さくら館

## 桃の葉風呂

6月15日(月)から20日(土)まで、行事風呂で「桃の葉」を行いました。桃の葉と桃の実を浴槽に浮かべて利用者さんに入浴していただきました。たくさんの桃の葉と実からはすこくいい香りがして「こんなお風呂はここでしか入れない」と利用者さんから素敵な言葉が聞かれ、みなさんとても気持ちよさそうに入浴されていました。

心も体もリフレッシュできた桃の葉風呂となりました。



## クッキング

### 「バナナ大福作り」

6月22日(月)から27日(土)まで、クッキングでバナナ大福作りを行いました。

利用者さん・スタッフが力を合わせて一緒に作りました。白玉粉を水で溶き、電子レンジで温めれば大福の生地は完成。その生地を伸ばし、あんことバナナを包んで出来上がり！とても簡単に作る事ができ、好評でした。日に日に大福の出来も上手になり、週の後半には見た目もきれいなバナナ大福が出来上がりました。

自分たちで作った手作りの大福を皆さん「おいしいー」と笑顔で食べていました。



## 七夕短冊作り



7月2日(木)から7日(火)の1週間、創作活動として「七夕短冊作り」を行いました。

利用者さんに好きな色の短冊を選んでもらい、そこに願い事を書いて貰いました。願い事は「宝くじがあたりますように。」「病気が治りますように。」など、皆さん色々な願い事を書いてくれました。そして、皆で書いた短冊と一緒に作った飾りを笹の葉に願い事が叶うように思いを込めながら結びました。利用者さんの願い事が1つでも多く叶う事を願います。



ロイヤルライフ館

## 暑い日には…

7月3日に「かき氷づくり」を行いました。大きなかき氷機の下から氷の山ができるまで皆さん「わあー夏だね!!」といった声がありました。この日は夏日で、テントの下で作ったものの、氷がすぐに溶けてきていました。皆さん、でき上がった氷の上に蜜をかけ、果物やあんこ、練乳を盛り、おいしそうに召し上がっていました。今後暑い日にはかき氷づくりを行ってみたいと思います。





## 夏バテの予防と対策

### 夏バテの原因

#### ▶夏バテとは

夏まけ、暑気あたりなどと言いますが、「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状が現われます。いわゆる「夏限定の慢性疲労」です。なぜ夏バテが起きるか知っておきましょう。

#### ▶体温の変化が激しい

我々の身体は、通常、体温が36～37℃の時、最も活動がスムーズになります。暑くなり、体温が上昇すれば、汗をかいて体温を下げます。汗は、体内に存在するミネラル分も同時に体外に放出するため、ミネラル分が大量に失われ、体調バランスが崩れ、疲労感が生じます。

#### ▶栄養の吸収が悪くなる

外気の暑さにより、消化酵素の効力が低下し、これにより栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こします。また汗をかき、体の水分が失われるため、冷たい飲み物を多くとると胃腸が冷え、消化不良を起こします。

#### ▶冷房が利きすぎる

暑くなると、体は汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃し、暑さに対応します。この体温調節は自律神経の働きによるものですが、冷房が強すぎたり、冷房が利いた室内と暑い屋外を行き来するうちに自律神経が対応しきれなくなり、変調をきたしてしまいます。



### 夏を元気に乗り切る

#### ★栄養のバランスを

そば、そうめん、冷し中華だけでは栄養不足です。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、豆製品などを努めてとるようにしましょう。

#### ★規則正しい生活を

夏休みは不規則な生活になりがちです。リズムのある無理のない日常生活をしましょう。早目に就寝、睡眠は十分にとりましょう。冷房は寝る時はできるだけ切り、どうしても暑いときには控えるようにしましょう。

#### ★冷房病を予防

鼻みず、微熱、手足のしびれや痛みは冷房病の疑いも。関節、筋肉痛のある方は保温に注意しましょう。寝巻きは長そで、ズボンなど肌を露出しないものを着用しましょう。

#### ★住居をよくする工夫

住居に涼しさの工夫をしましょう。できるだけ自然の風を通し、すだれ、花ゴザ、蓆などで涼しさを演出しましょう。冷房は外気との温度差を5度以下に保ち、扇風機の風に長時間あたるのは禁物です。



# ワンポイントツッパビツ

## 変形性膝関節症

### 原因と症状

膝関節の老化や使いすぎによって、負担から膝が腫れたり、痛んだりする原因の一つに「変形性膝関節症」があります。60歳以上の肥満体型の女性に起きやすく、畑仕事等の肉体労働や正座を長くしてきた生活スタイルの人に多く見られます。

主な症状は、立ち上がりや歩き始め、階段昇降での膝に感じる「痛み」や、「違和感」「腫れ」です。悪化すると関節変形が起こってきます。

### 対処法

治療方法としては医師の診断による「薬物療法」「理学療法」「外科的治療」などがありますが、生活改善も大きなポイントになります。

対処の基本は「膝への負担を軽くすること」です。痛みや腫れを軽減させる対処法には以下のものがあります。

#### ①洋式生活に変える

正座や和式トイレを避けるようにし、和式から洋式生活に変えます。

#### ②体重を減らす

肥満体型を改善。標準体重を目標に運動や食事で減量をし

ます。

※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

#### ③膝・腰まわりの筋肉を鍛える

#### ④杖を使う

杖を使うことで膝にかかる負担を軽くし、膝の痛みを和らげます。

#### ⑤膝サポーターの利用

膝の痛みは気候や気温にも影響をうけやすいです。冷えないようにサポーターを使用し、保温・また、支柱付きのタイプであれば、関節保護にもなります。一般のスポーツ用品店にも市販されています。様々なタイプがありますので、お店のスタッフに相談して下さい。

#### ⑥散歩

足・腰の筋肉を鍛えるために、適度なウォーキングをお勧めします。目標は1日5000歩。万歩計をつけて意識するとよいでしょう。暑い季節には水分をとるのも忘れないようにしましょう。



膝の痛みが強い、腫れているような場合は、すぐにかかりつけの医師または、専門の医師に相談して下さい。



相談室より

## 短期入所事業（ショートステイ）について

身体障害者療護施設「南東北さくら館」では、短期入所事業（ショートステイ）を行っております。

短期入所事業とは、家族の用事または本人の気分転換のために施設を利用し、介護を受けることができるサービスです。

短期入所事業は以下の条件を満たしている方が対象となります。

- ①身体に障害を持っている方    ②18歳以上65歳未満の方    ③障害程度区分1～6の方

ご利用の際は、お住まいの市町村（障害福祉課）へサービス利用の申請を行い、サービスの支給決定後、事業所へ利用申込みをします。その後、職員が実態調査の訪問に伺い、施設との契約後、利用開始となります。

利用料金は障害程度区分により異なり、1日あたりの自己負担額は障害の程度が重い（障害程度区分の数字が大きい）ほど大きくなりますが、本人の所得により負担上限額の設定や、個別減免措置による補足給付があります。

短期入所事業についての詳しいお問い合わせは、下記担当者までお気軽にご連絡下さい。

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）



# えいようかんり から

## ～トマトは野菜？果物？～

夏真っ盛りの8月は、いろいろな夏野菜が出回っています。

その中でも代表的な野菜である「トマト」は、日本では「唐柿」、海外では「愛のりんご」「食べられるオオカミの桃」と果物を連想させる名前が付いています。



私たちは、サラダなど食事として食べるが多いため、野菜と認識していますが、トマトは果物かと19世紀の

アメリカでは裁判になり、最高裁で「日常生活でトマトはデザートとして食べられていないから野菜である」と判決が出るまで議論は続いたそうです。

現在の日本では、甘くて嗜好性の高いフルーツトマトは果物として、嗜好性の低いものは野菜として扱われています。

トマトは、甘みが強いものや酸味が強いものなどさまざまな種類があるので、お料理用、デザート用など使い分けるとレパートリーの幅が広がります。

(栄養管理担当 甬喜山奈穂美)

## 元気レシピ

脳の血管を  
丈夫にするレシピ

### まぐろのごまだれちらし

#### 効能

マグロは魚の中でも良質なタンパク質を多く含みます。タンパク質は筋肉・臓器・皮膚血液などからだの部位をつくる素になります。不足すると貧血・脳の活動低下を起こします。また、赤身に豊富に含まれるタウリンは血圧を正常に保たせ、心臓の働きや肝臓の解毒作用を強化します。高血圧によって起こる脳卒中、心臓病、肝臓病などを予防します。



#### ★材料(4人分)★

ごはん……………3カップ	しょうゆ……………大さじ2
まぐろ……………200g	みりん……………小さじ1
青しそ……………10枚	ごま油……………小さじ1
かいわれ菜……………1/2パック	白ごま……………小さじ2
みょうが……………2個	
すし酢……………120g前後	

#### ★作り方★

- ① 米はふつうに炊いて蒸らす。すし酢を混ぜてすし飯を作る。
- ② 混ぜ合わせたBにマグロを漬けて4～5分おき、味をしみこませる。
- ③ 青しそ、みょうがは千切り、かいわれ菜は根元を切り落とし、3等分に切る。
- ④ すし飯に③を加えてさっくりと混ぜ、器に盛り②のをせ食べる時に全体をさっくりと混ぜる。
- ⑤ 出来上がり!!



#### まぐろで一番脳を活性化する部位は「カマ」!!

カマとは、顔の部分でいい、脳細胞を活性化してくれるDHAが豊富★不足すると脳の活動が低下する鉄分もまぐろは多く含みます。鉄分は1位:赤身、2位:中トロ、3位:大トロの順番に多く含まれています。

## 日和田見聞録

2009年8月号 / 2009年8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  
郡山市日和田町鶴岡字丹波山3-2 ☎024(968)1010  
E-mail: web@nfb.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

