

# 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プステーション  
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)

2009.9



ホームページ  
随時更新中!

## 南東北ライフケア館

## グルメツアー

7月22日(休)

南東北ライフケア館では「グルメツアー」と題し、郡山市桑野にある「益元(ますげん)」という和食のお店にお昼ご飯を食べに出かけました。市内のグルメ本に載っている、行列が出来る人気店です。この日も平日にも関わらず、お店には沢山のお客さんが並んでいま



ました。

お店に到着後、事前に注文していたお食事が利用者さんのもとへ次々と運ばれました。

お刺身の盛合せ、柳カレイ定食、蟹釜定食…どのお料理もボリューム満点！食べる前は「こんなに食べられるかな」と心配していた利用者さんも「本当においしい」と完食されていました。おいしい料理に利用者さん同士の会話も弾み「たまには外で食べるのもいいねー。また来たいね」「益元で食べただけにますます元気になったー」と満面の笑顔で話されていました。

帰りに、八山田のヨークタウンへ寄って、日用品やお菓子な

ど、お買い物を楽しんでからライフケア館に帰ってきました。身も心も満たされた楽しい一日となりました。

## さくら館

## ビアガーデン

7月25日に毎年恒例のビアガーデンを開催しました。夜行うビアガーデンとは違い、昼食の時間に行いましたが、お酒の好きな利用者さんはお酒を飲んで「昼飲む酒は格別だ」と笑顔で話していました。また、昼食はバイキング方式で行われ、普段とは違った行事食を食べまし



た。デザートにはスイカが振舞われ、「夏」を存分に感じられた様子でした。一番好評だったのが、さくら館の畑で獲れたじゃがいもを蒸した「じゃがバター」でした。さくら館の皆さんで作った畑で獲れただけあって、皆さん口々に「美味しくてきたね」「味がいいね」と言っていました。

また、新人スタッフによる余興がありました。今年は「ヒゲダンス」を前から練習していたようで、本番は練習の成果が出て、利用者さんたちからの大きな拍手が送られ、大盛り上がりでした。

## 野菜を

## 収穫しました

さくら館では、今年の春頃から利用者さんとスタッフで畑作りを行っています。きゅうり・

## 南東北ライフケア館の

## 行事

## 9月の行事

- 敬老会
- 防災訓練
- 映画鑑賞会





とうもろこし・かぼちゃ・スイカなどを作り、沢山の野菜を収穫することが出来ました。

特にきゅうりはとても大きく育ち、スタッフが収穫し、漬物にして食事の時間に食べました。

「本当にさくら館の畑で獲れたの？」と利用者さんたちは驚き、食べてみて、またその美味しさに驚いていました。とうもろこしは茹でて、かぼちゃは煮て食べました。

スイカは利用者さん達でスイカ割りをしました。



した。「さくら館で採れたスイカを割るのはもったいないな」という利用者さんもいましたが、割った後は皆で美味しく食べました。

今年の夏は日照不足で、野菜もあまり採れない様子ですが、さくら館は豊作でした。夏の良い思い出が出来ました。

## 日和田デイサービスセンター

### 7月のイベント

7月17日に、毎月1回開催されるバイキングを開催しました。今月のメニューは、ピラフご飯・漬物・ポテトサラダ・鶏肉の香草焼きなどの洋風食となっていました。皆さん、おいしそうに食べていました。利用者さんからは「お腹いっぱい食べられて幸せだあ!!」と笑顔で



話される声が聞かれました。

7月20から25日は、行事風呂で「ミント風呂」や園芸活動で「じゃが芋掘り」を行いました。ミント風呂では、朝デイサービスの畑で育てたミントを収穫して、お風呂に浮かべました。皆さん、リラククスされた様子で入浴していました。また、園芸活動のじゃが芋掘りは、皆さん夢中になって掘っていました。掘り終わった後の利用者さんの手は土で真っ黒でした。皆さん、収穫したじゃが芋を手に取り喜ばれていました。

7月24・25日は、毎年恒例の夏祭りを開催しました。催し物にヨーヨーすくい、そうめん、



かき氷を行いました。利用者さんからは「懐かしく感じる」「子供の頃を思い出すよ」などの声がたくさん聞かれました。皆さん、思い思いに夏祭りを楽しまれました。

## 日和田デイサービスの行事

### 9月の行事

12日…足湯ツアー  
17～19日…敬老会  
21～26日…行事風呂  
「グレープフルーツ風呂」  
園芸活動



## リンゴ型肥満と 洋なし型肥満？

肥満は大きく2種類に分けられます。1つは中年男性に多い「内臓脂肪型」、そしてもう1つが女性に多い「皮下脂肪型」です。この2つのタイプは体型がある果物の形に似ていることから「リンゴ型肥満（内臓脂肪型）」「洋なし型肥満（皮下脂肪型）」とも呼ばれています。

これらの2つのタイプにはそれぞれの太り方に特徴があり、またその対策法も違ってきます。そこで、効率よく体脂肪を減らすためには、自分は何のタイプの肥満か？を知ることが必要です。体脂肪を効率よく減らすための重要なヒントになります。

まず「リンゴ型肥満」は、お腹周りに脂肪がつき、「ビール腹」と言われるなど中年男性に多い太り方をいいます。内臓につく脂肪は生活習慣病を引き起こしやすいと同時に、体内で悪玉物質の量を増やすので、糖尿病、脳梗塞、高血圧など成人病にかかる確率も非常に高くなるといわれています。

一方「洋なし型肥満」は、お尻、下腹、太ももなど下半身を中心に脂肪がつき、女性に多く見られる太り方というのが特徴。皮下脂肪は妊娠や出産時のエネルギー源となるため、あまり減らしすぎても危険ですが、皮下脂肪が蓄積されて代謝されないまましていると、「セルライト<sup>※</sup>」ができてやすくなるので注意が必要です。



※「セルライト」とは、脂肪に老廃物や水分が溜まり、脂肪同士が付着して出来る固まりで、肌が凸凹の状態になる。



### 解決法は？

「リンゴ型肥満」の脂肪は血行の良い内臓周りにつくため、蓄積されるのも早いですが、分解されるのも早いという性質を持っています。よって、運動や食事制限によって比較的簡単に落とすことができるといわれています。特に体脂肪を直接エネルギーとして使う有酸素運動は有効なので、ウォーキングやジョギングを習慣にするといいでしょう。また食事面では、油と糖분을控え、カロリーを抑えた良質なタンパク質を積極的に摂るように心がけましょう。

「洋なし型肥満」の脂肪は内臓脂肪に比べると代謝が悪いので、どちらかという分解されにくい性質を持っています。外見的に肥満体型が目立ちやすいという困った特徴もあります。しかし、皮膚のすぐ下にある脂肪は外からの刺激を加えやすいため、マッサージで血行を促すと同時に、運動と食事制限を続ければ徐々に効果が現れます。具体的な方法としては、運動は有酸素運動と無酸素運動（筋トレ）を組み合わせる方がより効果的です。

食事面では、脂質類を控えること、さらに体を冷やさないことも重要です。冷たい飲み物などはなるべく控え、体を温める食材を取り入れることが脂肪を減らすポイントになります。

※食生活の改善と運動不足の解消を実行することで、肥満を解消して下さい。

相談室より

## 身体障害者療護施設 南東北さくら館 利用案内



### 対象者

18歳以上で身体障害者手帳の交付を受けており、常時介護を必要とする方

### 入所までの流れ

入所の申込先は、お住まいの市町村担当課（障害福祉課など）となります。

※直接施設に申し込むことは出来ませんが、入所についてのご相談等はさくら館でも受け付けておりますので、お気軽にご相談下さい。

### 入所の順番がまわってきたら・・・

- ①ご本人やご家族に、入所の意思確認をさせていただきます。
- ②施設職員による実態調査（身体状況等の聞き取り）を行います。
- ③実態調査での情報をもとに、施設内で入所可能かどうか検討させていただきます。
- ④入所可能との判定が出た後、契約、入所となります。

### 入所待機期間

さくら館では現在、約50名の入所待機の方がいます。そのため、入所申込みされてから数年間、待機していただくことになる場合があります。尚、さくら館の年間の退所される方は2～3名程度となっています。

★詳しい内容についてのお問い合わせは、下記担当者までご連絡下さい。

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）

# ワンポイントツラビツ

## 円背とその予防について

円背とは、背中全体がなだらかに丸くなった状態をいいます。閉経後の女性に高率に起こり、多くは骨粗鬆症の進行とともに生じる椎体の圧迫骨折や背筋力の低下が見られます。前傾姿勢を修正しようと膝を曲げるため、膝の屈曲拘縮や膝関節周囲筋の筋力低下を招きます。その結果、ふらつきやすく、つま先を十分にあげられず歩幅も小さくなってしまいます。

歩行時に注意する点は、①可能な限り膝を伸ばして歩く、②股関節を大きく動かしてつま先をあげて歩く、こうすることで小さな段差につまずくことを予防できます。

今回は、円背予防の体操をご紹介します。体操の姿勢は寝た状態（仰向け・うつ伏せ）で行います。

### ブリッジ

膝を立てた姿勢からお尻を上げます。



### 背中伸ばし

四つんばいになり、お尻を突き出すようにして、腕と背中を反らします。



### 足あげ腹筋

腹筋を使って両足を上げます。大変な方は、片足ずつ行ってみましょう。



※各運動を10回ずつ行います。慣れてきたら、もう10回行います。痛みやそのときの体調に合わせて、実施してみましょう。  
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：遠藤 祐介

## 第11回

## 総合南東北福祉センターまつり

11回目となりました総合南東北福祉センターまつり!! 天気ももちなおして野外で無事開催できました。例年以上に多くの人にご来場していただき大盛況!! フィナーレの花火の迫力も増し、始めから最後まで楽しいおまつりでした。

西田小野太鼓



梅沢花笠踊り



目撃せよ!!  
バーフェクト



福祉センターまつりへ  
いらしゃ〜い!!!



恒例!!  
新人祭



やきとり  
うまいよ〜!!



たまや  
かきや



ドッドン!!



# えいようかんり から

## ～老化予防は食事から～

「敬老の日」は、9月15日に聖徳太子が設けた貧しい人々を救うための施設「悲田院」を開いたことに由来する説や元正天皇が717年に年号を養老とし、高齢者に贈り物をしたことからきているともいわれています。長い間、社会のために尽くしてきた高齢者を敬い、長寿をお祝いする日として国民の祝日となりました。

いつまでも元気に歳を重ねていくには、適度な運動、休養、バランスのとれた食事が重要になります。老化予防の食事の基本は、良質のタンパク質とカルシウムを摂取することです。

生理的現象の一つとして、体重に占める脂肪の割合が増え、筋肉、骨など脂肪以外の組織の占める割合が減ってきます。筋肉をつくるタンパク質や骨をつくるカルシウムを十分に摂取するには、魚や豆腐、牛乳を積極的にとりいれましょう。

活性酸素も老化を早める原因となります。体内で活性酸素が多く発生すると老化だけでなく、高血圧、糖尿病、ガンなど病気を引き起こすもとになります。活性酸素の害を防いでくれるのが、抗酸化作用のある食品です。小松菜、ニンジン、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるカロテンやイチゴやキウイ、みかんに含まれるビタミンC、煎茶や番茶、ほうじ茶のカテキンなどで、一度にたくさん食べることは難しいので、毎日の食事に上手くとりいれましょう。

また、歯が悪くなり噛む回数が減ると唾液の分泌が少なくなり、消化吸収力が低下します。歯の健康を保つためにもカルシウムをとり、適度な噛みごたえのあるもので脳を活性化させましょう。

## 元気レシピ

脳の血管を  
丈夫にするレシピ

### じゃがいもととり肉のしゃきしゃき和え

#### 効能

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、食物繊維なども多く含まれます。穀類や他のいも類に比べてカロリーが低いので、ゆでて食べる場合肥満を気にせず食べられます。カリウムの王様といわれるほどカリウムの含有量が多いのが特徴です。カリウムは体内のナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあります。



#### ★材料(4人分)★

じゃがいも……………4個	醤油……………大さじ1
鶏ささみ……………4本	すり白ゴマ……………大さじ1
みつば……………40g	刻みのり……………少々
酢・だし……………各大さじ4	

#### ★作り方★

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りにして水にさらし、水気をきって熱湯に入れ、1～2分ゆでて水にとる。
- ②みつばは熱湯をまわしかけて4cmの長さ切る。
- ③ささみはオーブントースターで焼き、細かくさいてほぐす。
- ④ボールに水気をきった①と②を入れ、調味料を全て加えてあえる。
- ⑤器に盛り、刻みのりをかける。
- ⑥出来上がり

#### ☆☆じゃがいものあれこれ☆☆

分類：ナス科

旬と選び方：じゃがいもの旬は、産地と品種によって違い、収穫後すぐに出荷せず、貯蔵して味をよくするものもあるため、一年中食べごろの物が出回ります。代表的な品種は、ほくほくした男爵、ねっとりとしたメークイン、どちらも表面にハリがあり、しわ、きず、芽、青みがなく、なめらかなものを選びましょう。

## 日和田見聞録

2009年9月号 / 2009年9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)1010  
E-mail:wellness@nta.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

