

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

2008.5



お花見に行こう!!
(さくら館)

お花見ツアー

—ロイヤルライフ館—

4月17日・21日・23日の4日間、開成山公園と三春ダムへ行ってきました。桜の開花状況により17日は開成山公園、後半は三春ダムへ行き、満開の桜を見ることができました。30名ほどの利用者さんが参加されました。手作りお弁当を持って、屋台では好きなものを買って、桜の木の下でおいしいお昼にすることができました。「花より団子」の方もおり、それぞれの「お花見」を満喫しておりました。



桜並木を散歩していると、満開の桜を前に利用者さんとスタッフとの会話にも花が咲いており、利用者さんにとって素敵な思い出に残る、と嬉しく思いました。



—南東北ライフケア館—

4月14日、今回は三穂田町の笹原川沿いの千本桜を見に行きました。残念ながら時期が少し早めでつぼみが多かったのですが、三分咲き程度の桜の木の下でお弁当を食べました。天気予報は雨でしたが、雨は降らず、時おり晴れ間も見え、ちょうど良い気温でした。お弁当を食べ休んだ後は、川沿いを自由に散歩され、桜並木の景色に皆様喜ばれていました。桜の他にもパンジーや水仙など色とりどりの花が咲いており、大変綺麗でした。



その後農業センターへ行き、郡山市が研究に取り組んでいる農作物の見学をしました。普段見る機会のないアスパラガスなどの栽培の様子を見たり、貴重な体験が出来ました。最後に、喜久田町藤田川沿いの桜を見に行きました。こちらの桜は満開でちょうど見頃でした。花見とい



えば団子。「花より団子」という言葉がありますが、参加者の皆様、花も団子も両方楽しんで頂けた様子でした。

—さくら館—

花見当日は、晴天にも恵まれ、桜も満開という最高の一日でした。屋台もたくさんあり、焼きそばや焼き鳥などを買う利用者さんもいました。満開の桜の下で食べるご飯は格別だったのではないのでしょうか。また、お酒を飲まれる利用者さんもおいて、頬が桜の花びらの色みたくになっている利用者の方もいました。

花見の時間はあつという間に過ぎましたが、帰り道に川沿いに咲いている桜並木を車の中から見れたのも良かったです。桜はあつという間



まいますが、利用者さん一人一人が見た桜は、ずっと思い出として残るでしょう。

—高齢デイサービスセンター—

4月17日から20日までの3日間、喜久田の藤田川河川敷へ行ってきました。



初日は、気候にも恵まれ、過ごしやすいい日となりました。午前中に出発し、喜久田の交流センターに到着してから、お花見弁当を召し上がって頂きました。



利用者さんは「おいしいねえ」と喜んで召し上がっていました。昼食後には、川沿いに咲く満開の桜を見ながら散歩をしました。「満開の桜はとてきれいだね。」「ここに花見に来て良かった。一番きれいだね。」と、とても楽しそうに話されていました。来年の花見も楽しんで頂けるようにしたいです。



施設紹介



財団法人 脳神経疾患研究所附属
南東北裏醫梯診療所・南東北松原診療所

伊藤郡北塩原村に平成16年8月にオープンしたこの診療所は、ペンション風の外観が特徴的です。近くには、講橋近代美術館や五色沼など観光名所が多数点在しています。

■裏醫梯診療所

〒963-2701 福島県伊藤郡北塩原村大字松原字刺ヶ臺1093-732
☎0241-32-2009

■松原診療所

〒963-0501 福島県伊藤郡北塩原村大字松原字道前原1131-54
☎0241-34-2009



— 通所事業所南東北さくら館 —

中でも利用者さん達は、園内の散歩や、露店での買い物をとでも楽しんでいました。散歩と買い物を楽しんだ後は、皆でお茶の時間。さくら餅

4月10日
休から15日
火にかけて、開成山公園へ出掛けました。
初日から天候にはあまり恵まれず、雨が続いていました。そんな



や団子をほおぼりながら、キレイに咲いた桜をながめていました。
唯一、天気の良かった最終日の15日は、桜も満開で、参加された利用者さんは、とても満足されていました。
天気が悪かったのはとても残念でしたが、普段はできない露店での買い物、そして何より、キレイに咲いた

た沢山の桜の中での散歩に、皆さんとても満足されたようでした。

ほっとほっと
だより

認知症
(痴呆症)



認知症とは、社会生活や日常生活に支障をきたすほどの知的機能の低下を意味します。この知的機能の低下が、認知症の根幹をなす中心的な症状なのです。
知的機能とは知識、記憶力、見当識にもとづいた思考、判断、適応や問題解決などの能力で、認知症によりそれらの能力が低下すれば、仕事や社会生活、日常生活に支障をきたします。認知症に見られる徘徊、興奮、夜間せん妄(意識が混濁し、混乱、多動の状態)などの異常行動は目立ちますが、変わりやすく、個々によって異なります。

◆危険シグナル・知的機能の低下
①同じことを言ったり聞いたりする。②置き忘れやしまい忘れが目立つ。③ガスや水道の栓の締め忘れが目立つ。④日課をしなくなった。⑤だらしがなくなつた。⑥時間や場所がわからなくなった。⑦食べたことを忘れる。⑧人の顔を忘れる。⑨判断ができない。⑩計算ができない。⑪認知症は、ご家族が心配して、ここにあげた日常生活上の変化に気づき、認知症が見つかるときに頻度の多いものから順番に列記しました。認知症は加齢に伴って増加し、社会の高齢化にしたがって確実に増大し、大

きな社会問題となっております。年をとっても、人生を楽しくイキイキとすごすためには、楽しさを感じる知的機能を維持する必要があります。

◆認知症高齢者との接し方
高齢化社会の進行に伴い、多くのご家族に高齢者の認知症が発症し、介護の必要が生じています。高齢者は認知症になっても、プライドが残っています。また相手の好悪の情に本能的に敏感に反応します。親しみをもって、相手を受け入れる心で接し、認知症の方を機嫌のよい状態に保つことが大切です。間違つたことでも、間違いを正し、説得すると混乱し、徘徊や夜間せん妄などの異常行動をおこし、認知症が進行します。間違つたことをいって興奮しても、すぐに忘れてしまうので、「はい」といって受け入れ、しばらく様子をみて、何事もなかったようにすんでしまします。

◆ほけや痴呆の予防
生活習慣を見直し、改善することで予防と改善が望めます。

・ほけ予防の10カ条
①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を！②適度に運動を行い足腰を丈夫に！③深酒とタバコはやめて規則正しい生活を！④生活習慣病の予防、早期発見、治療を！⑤転倒に気をつけよう。頭の打撲は、ほけ招く！⑥興味と好奇心を持つように！⑦考えをまとめて表現する習慣を⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを！⑨いつも若々しくおしゃべり心をお忘れず！⑩よくよくしらないで明る

たべものひとくちメモ



ーたけのこー

たけのこは、中国原産のイネ科の植物で、一般に出回っているは「孟宗竹（もうそうだけ）の芽」にあたります。たけのこを食用にするのは、中国と日本だけです。栄養的な価値は少ないのですが、食物繊維は、日常食べる野菜の中では、ごぼう、ブロッコリー、大根に次ぐ量です。食物繊維は、便秘を改善するだけでなく、大腸ガンの予防や、コレステロールの吸収を抑えるなどにも有効です。また、カリウムも多く含まれているので、尿と一緒に塩分を排出し、高血圧の予防に働きます。また、カルシウム、亜鉛なども含みます。独特の旨味はアスパラギン酸などの窒素化合物によるものです。

○調理のポイント

たけのこのほのかな甘味を楽しむのは、掘り出したあとのかぎられた時間。時間がたてばたつほど、えぐみ。がふえていきます。入手したらすぐにゆでて処理しておくのが基本です。ぬかを入れた湯でゆでますが、旨味はそのまま、えぐみだけを除く下ごしらえです。

○選び方と保存

皮につやと水分があるので、太くすんぐりした釣り鐘形を選びます。そして、切り口がみずみずしい丸いものが良品です。

食生活のポイント 糖尿病の食生活

① 適切なエネルギーを摂取する
エネルギー摂取量が増えると、インスリンの需要が増加し、症状を悪くします。また、肥満を悪化させ、インスリンの効き目を悪くします。

② 三大栄養素をバランスよくとる
エネルギーを少なくしても、蛋白質、脂質、糖質の三大栄養素を過不足なく、バランスよくとることが大切です。

③ ビタミン、ミネラルも大切
食事量を少なくすると、ともしればビタミンやミネラルが不足しがちです。牛乳、海藻類、緑黄色野菜などは毎日欠かさずとりましょう。

④ 食物繊維も十分に
食物繊維は糖質や脂質の吸収を遅らせるので、インスリン需要の急速な増加を防ぐのに役立ちます。また、血糖やコレステロール値を低下させる作用があるともいわれています。野菜の他、キノコ類、海藻類、コンニャクなどを上手に献立にとり入れましょう。

相談室から

後期高齢者医療制度について

パート
1

平成20年4月から新しい医療制度が始まりました。3回シリーズでこの制度を説明していきます。

- ① 対象となる方…75才以上の方（一定の障害がある方は65才以上の方）
- ② 病院での窓口負担…かかった医療費の1割（現役並みの所得者は3割）※「後期高齢者被保険者証」を病院の窓口に出します。
- ③ 保険料…前年の所得に応じて個人単位で納めます。原則、年金から天引きされます。

▶ 詳しいお問い合わせは ◀

福島県後期高齢者医療広域連合

☎024-528-9025

又は市町村窓口へどうぞ



日和田見聞録

2008年5月号 / 2008年5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(968)1010
E-mail: web@fnt.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社

