

# 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  
身体障害者療養施設 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)

2008.6



写真  
エイブル目指せ新記録  
(さくら館)

# さわやかツアー

—南東北ライフケア館—



5月19日、さわやかツアーと題して、白河方面へ出かけました。

移動中は、雨風が強くてお天気が心配されましたが、白河へ入った頃には日射しが見える様になり、参加された利用者さんもお天気が止んで良かったと安心されていました。



まずはフラワーワールドへ行きました。色とりどりの花が一面に咲き、利用者さんからは「綺麗だねー。目が覚めるようだ。」と感動の声が聞かれました。一通り花の見学を終えた後は、お気に入りの花でよく育ちそうな苗を真剣に選ばれ、購入されていました。ライフケア館に帰ってから各自のお庭やベランダで育てるそうです。

昼食には、名物の白河ラーメンを食べに行きました。人気のお店で

少々混んでいましたが、その分お味はお墨付き。利用者さんも「美味しい、美味しい。」と汗をかきながら召し上がっていました。

最後は、さわやかツアーのメイン、南湖公園へ行きました。少し曇ってはいましたが、新緑が美しく、心地良い風も吹き、5月のさわやかさを感ずることが出来ました。

参加された利用者さんからは「本当に楽しかった。また連れて行ってねー」とおっしゃって頂く事ができました。

—ロイヤルライフ館—

5月19日からの5日間、猪苗代湖へ「ドライブツアー」に出掛けました。

暖かくなった陽気の中、湖を眺め、ソフトクリームやたこ焼き、焼きソバなどを食



べました。外出での食事は特別おいしいらしく、皆さん食欲も会談も弾んでおられました。いつもよりも笑顔で話される利用者さんに、私達スタッフも元気をもらいました。

季節ごとの行事や外出にて、より多くの笑顔を引き出して行きたいと思われました。

しょうぶ湯

—通所事業所南東北さくら館—



5月12日(月)から17日(土)にかけて、行事風呂で「しょうぶ湯」を行いました。



施設の周囲に生えている「よもぎ」を採り、しょうぶと一緒にお風呂に浮かべました。浴室の中はしょうぶとよもぎの良い香りです。

きました。

しょうぶ湯に入った利用者さんは、「とても良い香りがする」と、湯ぶねに浮かぶしょうぶを手にとり、香りを楽しんでいました。

また「いつもと違うお風呂に癒される」と、リフレッシュされる方もいました。

毎年恒例で行っているしょうぶ湯ですが、利用者さん達から、とても嬉しい言葉を多々聞くことができました。皆さんそれぞれ楽しんだ「しょうぶ湯」、とても良かったと思います。

運動会

—高齢デイサービスセンター—



5月19日から21日まで、運動会を行いました。利用者さんによるパン食い競争や、借り物競争、玉入れです。利用者さん達は、紅組、白組に分かれ、白熱した戦いを展開していました。

同じチームの人を一生懸命応援したり、競技に参加されていました。



パン食い競争で手に入れたパンは、お茶の時間においしく食べました。利用者さんは、「運動会は久しぶりで楽しかった」



## 施設紹介



### 財団法人 脳神経疾患研究所 附属 南東北福島病院

吾妻小富士をバックに建つ南東北福島病院は、福島市の国道115号線沿いに高度先進医療にふさわしい最新鋭の医療機器を導入し、平成14年2月に開設しました。また、平成20年春には、旧福島県立リハビリテーション施設温泉病院の委譲を受け、現在の69床から233床に増床し、「急性期病棟および回復期リハビリ病棟」の病院として生まれ変わります。

〒960-2102 福島県福島市荒井北三丁目1-13  
☎024-593-5100 URL: <http://www.f-str.jp/>

## 障がい者体育大会

—たぐひ館—

な。」と話されていました。  
来年も、利用者さんに楽しんで頂けるような運動会にしたいです。

5月18日、会津若松市の陸上競技場で障がい者体育大会が行われ、さくら館からは3名の利用者さんが参加されました。

競技は、ボール投げと100M走に参加しました。晴天の中、みなさん暑かったとは思いましたがベストを尽くしました。そして、ボール投げに出場した利用者さんは金賞になるという大健闘でした。練習の成果がでたんですね。



大会で

は、他の障がい者施設の方などが多く参加しており、交流にもなり、また良い刺激を受けたのではないのでしょうか。

自分の力をこいう場で発揮することはとても良い機会だと思えます。来年は、多くの利用者さんの参加を楽しみにしています。



## ほっとほっと たぐひ

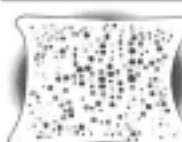
### このそしょうしょう 骨粗鬆症



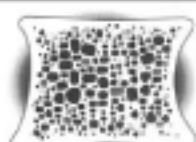
昔は、年をとると背中や腰が曲がるのは、老化現象のひとつと思われていましたが、実はこうした状態が骨粗鬆症で、骨の病気なのです。

健康な人の骨は中身が詰まった状態ですが、骨粗鬆症の人の骨は中身がスカスカで、骨の中のカルシウムが少なく、折れやすい状態になります。

骨の断面図



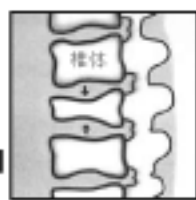
健康な骨の状態



骨粗鬆症になった骨の状態

## 症状

初期には自覚症状がほとんどないので早期発見が難しく、知らず



椎体の骨(椎体)が  
つぶれる圧迫骨折



圧迫骨折により背が曲がってしまふ

知らずのうちに症状が進み、背骨がつぶれて圧迫骨折が起こり、ギックリ腰のような鋭い痛みが急激に起こることがあります。



★あぶない人はこんな人

- ① 女性
- ② 高齢者
- ③ 胃腸の弱い人
- ④ 食習慣に問題のある人
- ⑤ 遺伝的になりやすい体質、体格の人
- ⑥ 骨粗鬆症になりやすい病気の人

① 卵巣を手術で取ってしまった・糖尿病・甲状腺機能亢進症・膠原病・寝たきり・血液透析を受けている

★生活の工夫で骨折を防ぐ

- ① 家の中を整理整頓し、つまづかないようにする。
- ② 階段には手すりや滑り止めをつける。
- ③ お風呂にはマットをしいて滑らないようにする。
- ④ カルシウムの多い食品を食べましょう。
- ⑤ 天気の良い日は散歩をしましょう。



## たべものひとくちメモ



### セロリー

セロリーはセリ科の野菜です。βカロテン、ビタミンC、ミネラル類をまんべんなく豊富に含み、また、食物繊維、カリウム（塩分の排泄を促し、血圧を下げる）も多く含まれています。不足しがちなカリウムの補給源として大切な野菜です。独特の香りは、セネリン、アイピンという成分によるもので、食欲増進、イライラ解消、頭痛などに効果があります。また、生理不順、更年期障害の改善、さらに便秘予防や肝臓の強化などにも有効な野菜です。栄養素は茎より葉の部分にあり、サラダには茎の部分を使いますが、葉にもβカロテンやビタミンB1・B2・Cが多く含まれているので捨てずに活用しましょう。

#### ○調理のポイント

利尿作用で高血圧などに有効なカリウムは水溶性の成分で、煮た場合の損失は30%といわれています。カリウムの補給源にするときは生食か、煮汁ごと食べる料理にするとよいでしょう。

#### ○選び方と保存

旬は春から初秋。切り口にポツポツ穴のあいているものは\*です。入りで古いものです。茎は平たいものより「の」の字型に巻き、盛り上がっていて光沢があるものが良品です。

## 食生活のポイント 目が疲れたときの食事

パソコンやテレビゲームなどの普及につれて目の疲れを訴える人が増えていきます。職場でもOA機器を扱う人にとっては深刻な悩みです。目が痛い、ゴロゴロする、充血といった目の症状だけでなく、ひどくなると、肩こり、頭痛、めまい、吐き気などの症状が出てきます。では目にはどのような食事がよいのでしょうか。

### ☆ビタミンAとB群、タンパク質を十分にとる

目の健康を守り、眼精疲労を防ぐのに欠かせない栄養素にビタミン類があります。ビタミンAは、目の粘膜を防ぎ、暗い所での目の働きをよくします。ビタミンAはレバーやウナギなどの動物性食品や、ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野

菜に多く含まれています。ビタミンB群の中のビタミンB1は視神経の働きを高めます。ビタミンB1は、豚肉、レバー、ウナギ、豆類、玄米、はい芽米、ライ麦パンなどに多く含まれています。ビタミンB2には目の粘膜を保護し、目の疲れを防ぐ働きがあります。不足すると目がゴロゴロしたり、充血したりするだけでなく結膜炎や角膜炎の原因にもなります。ビタミンB2は、レバー、卵黄、牛乳、青魚、ウナギ、大豆製品などに含まれています。このほか、ビタミンCやEにも目の疲労や老化を防ぐ効果があるといわれています。

また、タンパク質を十分にとることも大切です。タンパク質は体を構成する主要成分であり、目も水晶体をはじめ主要部分はタンパク質でできているからです。これらの食品を上手に組み合わせ、目に栄養を与えましょう。



## 相談室から

### 後期高齢者医療制度について

パート  
2

前回は引き続き高齢者医療制度についてご説明します。今回は1ヶ月の医療費が高額になった時の「高額療養費」についてです。次の表の自己負担限度額を超えた分は一度申請すると、超えた分が口座に振り込まれます。申請は市町村窓口どうぞ。

高齢者の自己負担限度額(高額療養費)		
世帯区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000)×1% 4回目以降の場合
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円



## 日和田見聞録

2008年6月号 / 2008年6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丹波山3-2 ☎024(968)1010  
E-mail:wellness@nta.or.jp

印刷 / 石井電算印刷株式会社

