

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)

2009.2



ホームページが
リニューアル
しました!

ロイヤルライフ館

新年祝賀会

1月5日、南東北ロイヤルライフ館では「新年祝賀会」を開催しました。今年は「みんなで初詣に行こう」をテーマに、手作りの神社の鳥居と賽銭箱を設置し、利用者の皆さんに参拝していただきました。それぞれに今年の願い事をして見られ



会場では、獅子舞やひよつとこの余興が披露され、楽し



会の最後に職員で「今年も利用者さんにとって、幸多き1年となりますように」と祈願して、新年会が終了しました。

ロイヤルライフ館の行事

2月の行事

3日 豆まき大会
18日 誕生日会
16・20日 クッキングクラブ
24日 お買い物ツアー

3月の行事

6日 ひなまつり写真会
23・24日 イチゴ狩りツアー



い時間を過ごしてまいりました。また、甘酒や大判焼きがふるまわれ、皆さん喜んでおいしそうに召し上がっていました。

さらに、新年会では利用者さんの書いた「書き初め」の表彰式を行いました。表彰された利用者さんの作品の中には、「笑顔」と書かれた方がおり、喜ばれたその姿に会場にも笑顔が溢れました。

通所事業所南東北さくら館

クリスマス会

12月15日～20日に「クリスマス会」を行いました。余興では、職員が「羞恥心」のダンスを披露し、手話を交えた歌を歌いました。利用者さんも一緒に歌い楽しまれていました。「利用者さんの笑顔がみたい」と、日々練習を重ねてきた職員でしたが、沢山の笑顔と拍手喝采で、大盛況となりました。

同時に、期間中の3日間は、クッキングを行い、「ブッシュェドノエルケーキ」を作りました。スポンジケーキにクリームを丁



寧にホイップし、チョコで飾り付けて出来上がり。甘くて美味しく、大好評でした。

ミニ門松作り

12月25日～30日に園芸活動で、「ミニ門松」作りを行いました。空き缶にイ草を貼り、竹・松・南天を飾ってできあがり。ミニということもあり、作業は細かく大変でしたが、とても可愛らしく出来あがりました。皆さん、自宅に持ち帰り、玄関に飾って素敵なお正月を迎えていただけたと思います。



お茶会

1月5日(月)から10日(土)の1週間、午後のレクリエーションの時間にお茶会を行いました。

着物に着替えた職員が利用者さんの前でお茶を立て、「練り切り」と一緒に召し上がっていただきました。利用者の方々は「結構なお茶を飲んで一言…」、「結構なお手前だ」という嬉しい言葉をたくさん言ってもらったことが出来ました!!

おいしい「お茶」と「練り切り」、そして普段は見ることが出来ない着物を着た職員の姿に「今回のお茶会は良かった!」ととても満足していただけたようでした。

新年初の行事はととても大成功で幕を閉じました。

ヘルパーステーション
だより

今月は、ヘルパーステーションの職員の自己紹介をしたいと思います。

①血液型 ②趣味 ③最近ハマっている事 ④最期にひとこと

☆芳賀 好江 (はが よしえ)

- ①O型
- ②スポーツは何でも参加するのも、見るのも好きです。
- ③期間限定の物を購入して味見をしています。
- ④ヘルパーステーションに来て間もないですが、利用者さんに満足して頂けるよう頑張りたいと思います。

☆工藤 淳子 (くどう じゅんこ)

- ①O型
- ②マンガ本やアニメを見るのが好きです。毎週日曜日のサザエさんはかかせません(笑)。
- ③息子と柄が同じ服を一緒に着てヘアブックを楽しんでいます♡
- ④今後もヘルパーステーションで頑張っていきますので、よろしくお願い

します。

☆本田 裕里絵 (ほんだ ゆりえ)

- ①O型
- ②買い物です。暇な時にいろいろなお店を見てまわるのですが、必要のないものまでついつい買ってしまいます。
- ③休みの日などに、パソコンでドラマなどをまとめて見えています。
- ④まだまだな私ですが、一生懸命頑張ります。



芳賀 好江

工藤 淳子

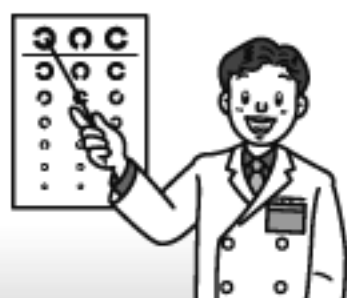
本田 裕里絵

白内障とは

白内障とは、目の中の「水晶体」と呼ばれるレンズが濁ってくる病気のことです。目の構造をカメラにたとえると、レンズに当たる「角膜」と「水晶体」、しぼりの働きをする「虹彩」、フィルムに当たる「網膜」が主な働きをしています。外から入ってきた光は、角膜と水晶体「硝子体」を通り抜け、網膜に集められた映像が電気信号に代わり視神経から脳へと伝えられ、はじめて物として見るができるのです。カメラのレンズが曇れば写真が上手に取れないのと同じです。

白内障は、年を取れば遅かれ早かれ誰もがなる病気だと言われ、60歳代で70%、80歳以上になるとほぼ100%が白内障になりますが、現代医学の進歩で痛みもほとんどなく、簡単な手術で治療できるようになりました。

進行の度合いは4段階に分かれていて、第1段階ではまだ自覚症状もほとんどありません。老人性白内障の場合、数年から20年かけてゆっくり進行していきますが、第2段階で目がかすみ始め、第3段階と呼ばれる「成熟白内障」では白く濁って視力も0.1以下になり、第4段階の「過熟白内障」では明暗しか分からない状態にまできてしまいます。自覚症状のない第1段階で治療を開始する人が多いと言いますので、症状が出始めたらすぐに眼科に行きましょう。



主な症状

- ①目がかすむ
1番多い症状。ひどくなると、前に人がいるのがわからない程度まで進行する。
- ②明るいところまでまぶしく感じる。
- ③物がだぶって見える
片方の目で見ていて、二重三重に物がだぶって見えていることがある。
- ④視力が低下する
細かい文字が読みにくくなる。老眼と間違えやすいが、白内障の場合、老眼鏡をかけても字がよく見えない。
- ⑤暗いところで見えにくい
暗いところでは以前より見えにくい、夜は照明のある部屋でも暗く感じる。
- ⑥近くが見えやすくなる。
中心部の濁りが強くなることで、近くが見えるようになるため、老眼が一時的に良くなったように思われがちだが、やがて全体が見えにくくなる。

病気の内容・進行状態によっては、生活に支障をきたす場合もあり、その際には手術以外に今のところ対応策がないのが現状です。点眼による治療は、水晶体の主成分であるタンパク質代謝を改善する働きがあり、初期の白内障の進行を遅らせるのには有効とされています。

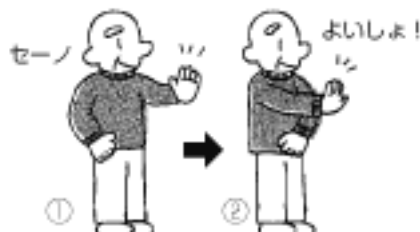
ワンポイントツバビツ

認知症を予防して快適な生活を送りましょう

認知症は、生活への意欲や興味をなくしたり、物忘れがひどくなったりして、日常生活や社会生活に影響をおよぼします。現在、商品を高値で買わされる等の消費者被害も起こっているようです。今回は、このようなことがなく日常生活を快適に送れるように認知症を予防する体操を紹介します。

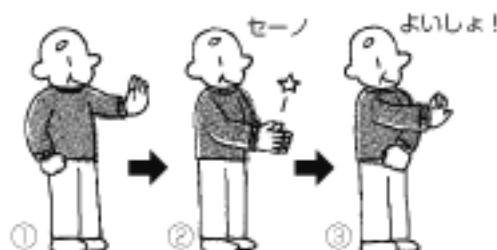
グーパー体操（基礎）

- ①右手をグーにしておなかに置き、左手をパーにして前に出します。
- ②次に、右手をパーにしておなかに置き、左手をグーにして前に出します。
- ③これを交互に繰り返していきます。



グーパー体操（応用）

グーパー体操（基礎）の①と②の合間に1回拍手を加えます。



「お年寄りの楽楽レクリエーション」より抜粋

留意点

- ※座っても行なえます。
- ※回数は、慣れないうちは10回を目安にし、慣れてきたら20回、30回と増やしていきましょう。
- ※大きな声で数えながら行いましょう。
- ※呼吸や腕が疲れないように休み休み行いましょう。

相談室より

短期入所生活介護

（ショートステイ）



介護保険のサービスの一つで、高齢者の方の介護をする人が農繁期や入院等で一時的に自宅で介護をすることが難しくなった時、短期間（最大で30日間）特別養護老人ホームに入所し、入浴や排泄・食事などの介護、その他日常生活上の世話や歩行などの訓練を受ける事ができます。

要支援1・2、要介護1～5の認定を受けた方がサービスを利用する事ができます。

サービスを利用するには、市の窓口にて「要介護認定」を受け、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャー等にケアプランを検討・作成することが必要になります。

▶ご不明な点があれば、下記担当者までご相談ください。

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

TEL 024-968-1010

E-mail:st.welfare@mt.strins.or.jp

担当/生活相談員：八巻、大石



えいようかんり から

～ 節 分 ～

節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指し、四季の分かれ目を意味していました。それが、いつからか立春の前日だけが曆に記されるようになりました。

煎った豆をまき鬼を追い出す厄払いの風習は、中国から伝わったものです。

豆まきに使われるピーナッツの主成分は、半分が脂質です。脂質には、リノール酸が豊富で、コレステロールを減らし、高血圧や動脈硬化を予防します。血液の流れをよくし、手足の冷え性、しもやけなどには効果的な食品です。また、ビタミンEが豊富に含まれており、リノール酸の酸化を防ぎ、ホルモンバランスを整えてくれます。

家の中の鬼とともに体の中の鬼も追い出して健康に過ごしましょう。



日和田見聞録

2009年2月号 / 2009年2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
郡山市日和田町柳子丹波山3-2 ☎024(988)1010
E-mail: web@fukushi.or.jp

■印刷 / 石井電算印刷株式会社



元気レシピ

腰・肩・膝を
みっちりさせる料理

ひじきの炊きこわ飯

効能

- ・ひじきには骨そしょう症を予防するカルシウム、貧血を予防する鉄・マグネシウムが豊富に含まれています。
- ・ひじきに含まれるカルシウムはイライラや不眠も解消してくれます。さらに、ひじきには体内へ吸収するのに最適な割合でマグネシウムがバランスよく含まれているので他の食材に比べて効率よくミネラルを体内に吸収することができます。



★材料(4人分)★

精白米……………250g	芽ひじき……………2g	} B
もち米……………50g	油……………少々	
しょうゆ・みりん…小さじ2 } A	しょうゆ…大さじ2強	
干しいたけ…………1と1/2枚	みりん…大さじ1と1/3	
鶏もも肉……………70g		

★作り方★

- ① もち米は、少なくとも2～3時間は水に浸けておく。
- ② 米は普通にといて、約30分は水に浸けておく。
- ③ 炊飯器に①、②とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、水を加えて炊く。
- ④ 干しいたけは水で戻し、干切りにする。芽ひじきは水で戻し、水気をきる。
- ⑤ わらび、竹の子は小さめに切っておく。
- ⑥ 鶏肉は小さく切り、油をひいたフライパンで炒め④、⑤の具を入れ、Bの調味料を加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 炊き上がったご飯に⑥の具を入れて蒸らし、最後に全体を混ぜる。
- ⑧ 完成!!

ひとくちメモ

整腸作用を高め、便秘・大腸がんを予防する
低カロリー&低価格食材!

◎カルシウムだけではなく、食物繊維も豊富なので、便秘の解消にも大変効果的です!

◎たんぱく質と一緒に食べるとひじきの消化吸収力がさらにアップ!貧血が気になる高齢者だけでなく若者にも大変おすすぬ食材です。