

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(郡山市委託事業)

2009.3



ホームページが
リニューアル
しました!

さくら館

新年会

新年を迎え、1月5日に新年会を行いました。「梅沢神社」と名づけられた手づくりの神社が設けられ、利用者さんたちはお参りをしたり「おみくじ」を引きました。また、書初めの表彰式が行われました。「今年のご目標」を習字で書いた作品が交流ホールに展示され、とてもユニークな作品や素晴らしい作品が多くあり甲乙付けにくかったです。



節分

す。参加された利用者さんたちは「今年も良い年になりますように」と願われていました。

2月3日は「節分」ということで、さくら館でも豆まきを行いました。2人のスタッフと、年男・年女の利用者さん2人が鬼に変装して各ダイニングを回りました。変装も本格的で、お面だけではなく布を体に巻き、カツラを被り、見た目は鬼そっくりでした。利用者さんたちは「鬼はー外、福はー内」と大きなかけ声で、豆を鬼に向かって投げていました。鬼は逃げ回り、

「もう少し優しく投げてくださいよー」と言いながら逃げていく鬼に、利用者さんは笑っていました。「これで、さくら館には福がたくさん来るね」と口々に話していました。

バレンタイン
チョコ作り

2月14日のバレンタインデーに「生チョコ」作りを行いました。チョコレートを刻み、湯煎で解かし、生クリームを混ぜて型に流し込む作業を利用者さんと一緒に行いました。「生チョコ」が完成して食べてみると、「高級なチョコレートみた

日和田デイサービスでは、1月5日(月)から7日(水)までの3日間、「新年会」を行いました。新年会では、利用者さんにも「抹茶」をたてていただきました。抹茶をたてる際に「泡がなかなか、たたなくて難しいねえ。」「どのくらい泡をたてればいいのかい。」などとスタッフに言いながら、たてていました。出来上がった抹茶を見ると、「おいしそうに出来たねー」「お茶

新年会

日和田デイサービスセンター

いに口の中で溶けるね」と利用者さんたちに大好評でした。

南東北
さくら館の行事

3月の行事

- 鬼生田小学校卒業式の訪問

4月の行事

- お花見





のいい香りがするねー」と嬉しそうに話されていました。出来上がった抹茶とまんじゅうと一緒に召し上がっていました。抹茶は苦いけど、甘いまんじゅうとよく合っていて、おいしいねえ。「抹茶とまんじゅうをもう一回おかわりしたいねー」などと話されていました。また、抹茶の香りと、器も楽しまれました。



1月7日(水)には、ご夫婦の利用者さんによる歌と踊りを披露していた

だきました。利用者さん自前の衣装を身につ

日和田デイサービスの
行事

3月の行事

- 3月2日～4日…ひな祭り
- 3月23日～28日…アロマ風呂

4月の行事

- 花見
- 炭風呂

け、即席の舞台の上で「王将」や「岸壁の母」、「くちなしの花」などを旦那さんの歌に合わせて、奥さんが踊っていました。また、他の利用者さんも手拍子をしたり、一緒に唄いながら楽しませていました。利用者さんは、「昔懐かしい歌を唄えて楽しかったー」と楽しそうに話され、拍手をしていました。

新年会が終わった後に利用者さんは、「素晴らしい踊りも見て、おいしいまんじゅうと抹茶を食べることが出来てよかったですよ。」「普段、抹茶をたてる事がないから貴重な体験が出来て良かったよ。」と喜ばれていました。

来年も、利用者さんに楽しんでいただけるような新年会にしたいと思います。

南東北ライフケア館

いちご狩りツアー

2月12日(木)南東北ライフケア館では、今が旬ーといわれる「いちご狩り」に出かけました。

今回の外出ツアーは、八山田ヨークタウンで各々買物を楽しんでから、「郡山いちご園」にて甘く熟れたいちごを堪能してきました。

八山田ヨークタウンでは、皆さんそれぞれに衣料品や食料、ご自分の好きなものを思い思いに購入されていたようです。買物を満喫した後は、休憩所でもんな揃ってお茶タイム。楽しくおしゃべりをしながら、ゆっくりとした時間を過ごしました。

続いて郡山いちご園へ移動し、いちご狩りを楽しみました。



いちごの品種は「とちおとめ」が大きくて真っ赤ないちごの粒があちこちに見えるハウスに歓声が沸きました。

ひとつひとつ選んで摘んだいちごを食べた利用者さんの口からは「甘い」「美味しい」の声が次々に聞かれました。中にはとても大きないちごを摘んで「見てみて！」と披露してくださる方も。三十分の時間制限の中、思いっきりいちご狩りを満喫しました。

帰りにはもちろんお土産のいちごを買ってバスに乗り込みました。「三つくらいしか食べれないと思ったのに、美味しくていっぱい食べちゃった」「今ならもうちょっと食べられそう」と、帰りの道中も楽しいものになりました。

南東北ライフケア館の行事

3月の行事 (日時未定)

- 映画鑑賞会
- 防災訓練
- ぐるめツアー
- 居酒屋(予定)

4月の行事 (日時未定)

- 映画鑑賞会
- 防災訓練
- お花見



花粉症とは

花粉症とは、花粉が原因となって起こるアレルギー症状の病気です。花粉の飛ぶシーズンだけ「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などの症状が現れます。

花粉にうまく対処するためにも、どんな仕組みで起こるのか、花粉症の原因は何なのかを知っておきましょう。

花粉が飛ぶ季節



「スギ花粉」が飛ぶ季節は、例年2月から4月いっぱいと言われています。その時期を過ぎても、花粉症の症状が続く場合は他の花粉が原因の可能性もありますので、病院を受診して自分のアレルギーの原因を調べてもらいましょう。



自分でできる花粉症対策

▶シーズン前の花粉予報に注意!!

花粉が飛ぶ約2週間前から抗アレルギー剤を使用することにより、症状をかなり軽減できます。早めに相談し、花粉を予防しましょう。



▶花粉が大量に飛ぶ日は外出を避ける!!



大量の花粉を吸い込むと症状は悪化します。花粉予報などを活用し、予防処置をとりましょう。



▶花粉を持ち込まない対策!!

外出時についた花粉は徹底的に落としましょう。花粉飛散時間は、できるだけ外に洗濯物や布団を干すのは控えましょう。

▶外出時の花粉対策!!

マスクとめがねで鼻と目の花粉の侵入を防ぎ、肌の露出が少なく花粉のつきにくい素材の服を選びましょう。外から帰宅したら、洗眼とうがいをし鼻をかみましょう。



▶部屋の中はいつも清潔に!!

花粉の多い日はなるべく掃除をこまめに行い、室内の花粉を減らしましょう。

花粉の季節

▶病気に強い体にする!!

日頃から適度な運動で、体力をつけましょう。十分な睡眠を取り、ストレスを解消しましょう。



相談室より 平成21年度 介護報酬改定について

平成21年4月より、介護報酬が改定になります。その背景としては、介護職員の離職率が高く、人材確保が困難なことがあります。

こうした状況を踏まえ、平成21年度介護報酬改定率をプラス3.0%とすることにより、介護職員の処遇改善を図ることが決定されました。

具体的には、①介護職員の人材確保・処遇改善②医療との連携や認知症ケアの充実③効率的なサービスの提供や新たなサービスの検証の3つの視点より見直しをされます。

今回の改定により、介護職員の処遇改善、また利用者様が質の高いサービスを安心して安定的に利用できるようにすることが期待されますが、それに伴い利用者様から頂く介護サービス料金も値上がりします。

具体的な金額については、来月号にてお知らせします。不明な点があれば、担当者までお問い合わせ下さい。

▶特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

TEL968-1010 担当：生活相談員 八巻・大石



ワンポイントツルビツ

腰痛体操の紹介 (ウィリアムスの腰痛体操)

腰痛は誰もが一度は経験する症状といわれ、その原因は腰椎の過度な前弯（前に湾曲すること）とされています。今回は、腰痛に対する運動療法のうち最も一般的な方法といわれているウィリアムスの腰痛体操を紹介していきます。

①腹筋強化の目的で、仰向け姿勢で両膝を立てた姿勢から上半身を起こします。



②腹筋・股筋強化と腰椎前弯を減少させる目的で、骨盤を回す感じで腰部を床に押し付けながら股部の下あたりを少し浮かせます。このとき、腹筋と股筋に力が入っていることを確かめます。



③背筋のストレッチ目的で、両膝を抱えて骨盤が床から離れるように体を曲げます。



④ハムストリングス（腿の裏の筋）と下腿三頭筋（ふくらはぎ）のストレッチを目的として脚を挙げる・挙げた足首を前に曲げます。



⑤大殿筋と腸腰筋のストレッチを目的として写真のような姿勢をとります。



⑥背筋のストレッチ目的で、そんな姿勢から体を前へ曲げます。



いかがでしたでしょうか？病状に応じて各体操を組み合わせるか、あるいは選択して行いますが、いずれも1日3～4回が目安です。（痛みの調子をみながら回数は調整）、効果が出現するまで、2～3ヵ月間は続行する必要があります。

*なお、これらの体操は主に慢性腰痛が対象となり、急性腰痛症や下肢のしびれ感、知覚障害、筋力低下などの神経麻痺がみられる椎間板ヘルニアなどの初期治療としては行われませんので、それらの症状が見られる方は一度整形外科を受診されることをおすすめします。

えいようかんり から

～チョコレート～

2月14日はバレンタインデーです。スーパーやデパートにはバレンタインチョコのコーナーが設けられ、いろいろな種類のチョコレートが並んでいましたね。

今回はチョコレートのチョコっといい栄養成分を紹介したいと思います。

チョコレートの原材料のカカオですが、カカオにはポリフェノールが豊富に含まれています。このポリフェノールは活性酸素を除去する働きがあるので、ガンや動脈硬化、老化の予防に効果的と言われています。

また、チョコレートの特徴として食物繊維が豊富なことがあげられます。板チョコレート1枚分には約2gの食物繊維が含まれています。(1日の食物繊維の摂取目標量は女性で17g・男性で20g)便秘を改善し、肥満や大腸ガン予防に効果的です。チョコレートだけで食物繊維を摂るのは大変なので、他の食材と組み合わせるとよいでしょう。

そのまま食べるのはもちろん、料理にチョコを加えたりすれば活用がグーンと広がります。

ただし、体にいいからと言っても食べ過ぎには注意しましょう。

元気レシピ

腰・肩・膝を
みっちりさせる料理

ほうれん草の中華風サラダ

効能

- ほうれん草には、肌を美しく保つ**ビタミンC**や**カロテン**が豊富に含まれています。
- 造血ビタミンと呼ばれる**葉酸**も多く、貧血を予防します。鉄分が不足しがちな女性は特に摂りたい成分です。
- 卵や牛肉などの良質なたんぱく質と組み合わせることで、吸収が良くなります。



★材料(4人分)★

ほうれん草……………1わ	しょうゆ……………大さじ1	} A
えのきだけ……………1/2袋	酢・酒・ごま油…各大さじ2	
卵……………1個	砂糖……………小さじ1弱	
塩・こしょう……………少々	おろししょうが……………少々	
酒……………大さじ1/2	サラダ油……………大さじ1	

★作り方★

- ①ほうれん草は熱湯でかためにゆで、水にとって手早く冷まし、水けを絞って3cmの長さに切る。
- ②卵は塩、こしょうを加えて溶きほぐし、サラダ油を熱したフライパンに流し入れて炒り卵を作る。
- ③えのきだけは根元を切り落とし、半分に切って根元をほぐす。
- ④③を耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。
- ⑤Aを合わせて①、④をあえ、器に盛って炒り卵をのせる。

ひとくちメモ

野菜は実に色とりどりですが、色によってある程度栄養分が判別できます。

赤(トマト)…ビタミンB12や鉄分が豊富で貧血予防に効果的!!

黄色(かぼちゃ、バナナ)…食物繊維やカロテン豊富でお通じがよくなります。

緑(ほうれん草、ブロッコリー)…ミネラル・ビタミンが豊富で肌を美しく保ち、ストレス解消に役立ちます。

紫(ナス、ブルーベリー)…アントシアニン類が豊富で、病後の体力回復に貢献。

日和田見聞録

2009年3月号 / 2009年3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

