

# 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)

2008.11



ホームページが  
リニューアル  
しました!

## 南東北ライフケア館

## 大芋煮会

10月18日(土)南東北グラウンドにて、第3回総合南東北福祉センター大芋煮会が行われました。ケアハウスからは、利用者さん11名、御家族4名様が参加されました。毎回天気に恵まれています。今回も申し分ない秋晴れの素晴らしいお天気でした。



午前中、ボランティアの皆様と一緒に利用者さんも食事の準備のお手伝いに協力していただき、おにぎりをにぎったり、フ



ランタフルトを焼いたり、柿をむいたりしました。もちろん利用者さんは手慣れた手つきで焼き方など利用者さんに教わっているような状態でした。

そしていよいよ待ちに待った食事の時間。利用者さん同士、また御家族様と共においしい芋煮汁を食べました。みんなで一緒に外で食べると特別においし



天気だからこのままドライブに行きたいね」「最高の一日だったね」と言う声が聞かれ、大変満足いただけた様子でした。

く感じられるよううで、楽しい会話や笑い声が会場内にあふれていました。

帰りの車の中で、「また来年も来たいね」「良い



## 南東北ライフケア館の行事

## 11月の行事

- 5日…防災訓練
- 13日…映画鑑賞会
- 19日…白鳥見学ツアー
- 20日…お料理教室

## 12月の行事(日時未定)

- クリスマス会
- 買い物ツアー
- 映画鑑賞会
- 防災訓練

## さくら館

## 昼食後の

## レクリエーション

さくら館では、昼食後にレクリエーションを行なっています。天気の良い日には外に出て日光浴や散歩に出掛けます。日々寒くなってきたので、外に出る機会も少なくなってきましたが、散歩に出掛け季節の変化を肌で感じられ利用者さん達は「とても気持ちいいね」と話され喜んでいきます。







一つの作品を作ることで作品を作る楽しさや完成の時に感じる



また、室内では風船パレーをしたり、カラオケ、塗り絵、貼り絵などを行なっています。11月に福祉センターで開催される文化祭に向けての作品作りにも力を入れています。個々での作品作りも勿論ですが、グループでの作品作りも行っています。利用者さん達で力を合わせ、



日和田デイサービスでは、9月15日から17日の3日間、敬老会を開催しました。百賀、白寿、米寿、喜寿の方に記念状を贈呈し、利用者さんと一緒に記念撮影を行いました。利用者さんは、記念状を手に、とても喜ばれ笑顔が見られました。

## 敬老会を 開催しました

### 日和田デイサービスセンター

充実感は何倍にも感じられている様です。

10月16、17日の2日間、美術館ツアーに行きました。色々な芸術的な作品をご覧になられ「天気も良くて最高だった」「大変珍しい作品が見れて良かった」

## 美術館ツアーに行きました

敬老会では、職員による余興が行われました。手品では、タネを見破ろうと必死な利用者さんや、ダンスではソーラン節を踊り、音楽に合わせて手拍子をするなど大盛り上がりでした。余興を楽しんで頂いた後、紅白まんじゅうを召し上がって頂きました。



た」などの感想をおっしゃっていただきました。利用者の皆さん、とても感激された様子でした。秋、深まる、この季節に芸術的な作品をご覧になり、とても有意義な時間を過ごされていたように感じました。



## 日和田デイサービスの 行事

### 11月の行事

- |         |       |
|---------|-------|
| 10日～15日 | 文化祭   |
| 10日～12日 | いも煮会  |
| 15日     | バイキング |
| 24日～29日 | かりん風呂 |

# インフルエンザ

## ① インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザは、インフルエンザウイルスという特定の微生物の感染によって起こる病気です。一方「かぜ」とは、ライノウイルスやRSウイルスなど種々なウイルス感染によって起こる上気道炎の総称です。

インフルエンザでも、軽い場合にはその他の「かぜ」と区別が付きにくいですが、一般にインフルエンザの症状は重く、特に小児や高齢者、基礎疾患がある場合では重症化しやすい傾向があります。さらに肺炎や脳症などの合併症も問題となります。また、大流行を起こし、多くの犠牲者を出すこともあります。



## ② インフルエンザの症状

インフルエンザは1～5日の潜伏期間の後、突然に発症し、38℃以上の発熱、上気道炎症状、全身倦怠感等の症状が出現することが特徴的です。流行期（日本では例年11月～3月）にこれらの症状があった場合はインフルエンザの可能性が高いと考えられます。症状の持続時間は通常2～3日ですが、場合によっては5日を超えることもあります。

また、高齢者や小児、あるいは呼吸器系や心臓・血管に病気を患っている方がインフルエンザにかかるると合併症を併発する場合があります。特に細菌の二次感染による肺炎・慢性気管支炎の増悪は高齢者などに起こり易い合併症です。また、最近ではまれながら小児でのインフルエンザ脳炎・脳症の報告が見られ、原因不明であることから病態の解明が急がれます。



## ③ ワクチンについて

インフルエンザワクチンの接種で、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防することが期待されます。インフルエンザに対しては、ワクチンで重症化を予防することがインフルエンザに対抗する最大の手段なのです。特に高齢者や基礎疾患（心疾患・肺疾患・腎疾患など）がある方は重症化しやすいので、かかりつけ医とよく相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

なお、インフルエンザワクチンでは他のウイルスの感染による「かぜ」を予防することはできません。



## 相談室より

## 成年後見制度とは



「成年後見制度」とは、判断能力の不十分な方々（認知症高齢者・知的障害者・精神障害者等）の権利を守るための制度です。判断能力が不十分な場合、たとえば必要がないのに訪問販売で高額なものを買わされてしまうなど、自分に不利な契約であっても、その判断が出来ずに契約を結んでしまう恐れがあります。

このように判断能力が不十分なため、契約の締結などの法律行為をする際、その意思決定に不安がある方々について、その不十分な判断能力を補い、本人が損害を受けないようにし、本人の権利が守られるようにする制度が「成年後見制度」です。

## 「相談してみたい」と思った時は…

## ●まず初めに相談するのに良い機関●

- ・市町村の相談窓口…市町村の障害福祉担当の課や民生委員、障害者相談委員なども成年後見制度について相談に応じてくれます。
- ・社会福祉協議会…福祉や介護全般の相談に応じて共に、成年後見制度の利用に関する相談も行っています。また地域福祉権利擁護事業を実施しており、福祉サービスの利用に関する支援を行っています。

## ●具体的な書類作成や手続きをお願いするのに良い機関●

- ・司法書士会「成年後見センター・リーガルサポート」（TEL 03-3359-0541）
  - ・日本社会福祉士会「権利擁護センターばあとなあ」（TEL 03-5275-3694）
  - ・弁護士会「高齢者・障害者支援センター」（TEL 03-3580-9841）
- その他様々な相談機関があります。まずは身近なところに問い合わせてみましょう。

## ワンポイントツッパビツ

## 座位訓練について ～座位は行動の出発点～

- ①座ることで目が覚めてくる!
- ②座ることが下肢に対して自然のROM訓練になる!!
- ③座ることで首や胴体を支える筋肉の力があがる!!!

ちゃんと座れる  
ようになると…

生活が  
広がります

左右に体重移動ができる  
バランス能力の向上  
踏ん張りが生まれる



前にかがむ動作  
しっかり踏ん張る  
かかとが床につく



お茶を入れたり  
作業ができた  
り化粧をしたり…



食欲がで  
きます♪



視界も  
広がる!!



便秘も解消!

## 月末御膳

— 長月御膳 —



朝晩は肌寒くなり、すっかり秋ですね。温かい食べ物が恋しくなる季節です。今月の御膳は焼き肉丼、吸い物、山芋中華サラダ、漬け物、フルーツ杏仁でした。利用者さんからは「焼き肉がもっと食べたい」との声が聞かれました。山芋サラダをごはんにかけて食べる方もいました。食欲の秋ということで、皆さんもりもり食べていました。

来月はおでんがおいしい季節になります。体をあたためてカゼをひかないようにしましょう。

### ▶豆知識

山芋の粘りの成分には血糖値を下げる作用があるといわれています。ビタミン類はB<sub>1</sub>、Cが多く含まれています。食物繊維も豊富で便秘を解消しコレステロールの吸着を防ぎます。

## 日和田見聞録

2008年11月号 / 2008年11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  
〒981-8501 山形県山形市日和田町柳子丹波山3-2 ☎024(968)11010  
E-mail: web@nort-east.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

### 大豆のマヨネーズサラダ

#### 効能

- 大豆はたんぱく質、ビタミンB群が多く、「畑の肉」と呼ばれるにふさわしく栄養価の高い食品です。
- 大豆に含まれるサポニンには、血をサラサラにしたり、習慣的に食べることで肥満防止にも効果的だといわれています。
- 女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多く含まれています。女性にとっては、閉経後の高血圧や高脂血症、骨粗鬆症、顔のほてりなど、更年期障害を緩和してくれる強い味方です。



#### ★材料(4人分)★

大豆(水煮缶詰).....200g	マヨネーズ.....大さじ2
プロセスチーズ.....40g	みそ.....小さじ2
にんじん.....小1/3本	サラダ菜.....4枚
きゅうり.....大1/2本	

#### ★作り方★

- ①プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②にんじんは皮をむいて1cm角に切り、柔らかくゆでておく。
- ③きゅうりも1cm角に切る。
- ④マヨネーズとみそをよく混ぜ合わせ、大豆、プロセスチーズ、にんじん、きゅうりを和え、サラダ菜をひいた器に盛る。
- ⑤出来上がり。

### 大豆の活用豆知識

- ★大豆は皮がかたく、やわらかく煮る必要があります。そのために、煮る前の5~6時間は水につけておくことが大切です。このとき使う水は、水温が高いほど吸収スピードがはやくなります。
- ★大豆を煮るときに重曹を加えると皮がやわらかくなるといわれています。しかし、アルカリ性の重曹がビタミンB<sub>1</sub>を破壊してしまうため、普段の調理法としてはおすすめできません。
- ★大豆は、豆の量の3倍の水に対して1%の塩水を豆につけ、つけ水には栄養が含まれているので捨てずに煮汁に加えるとよいでしょう。
- ★良い大豆は粒が揃い、虫食いのない物、皮がはげていない物です。
- ★大豆は湿気を嫌い、虫が付きやすいので、密閉容器に入れて冷蔵所で保存しましょう。