

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)

2008.12



ホームページが
リニューアル
しました!

通所事業所南東北さくら館

紅葉狩り

— in 三春ダム —

秋の深まった11月4日～10日に、通所事業所南東北さくら館では、三春ダムへ紅葉狩りに行きました。ダム周辺をのんびりと散策。すると、山々は赤や黄色のコントラスト



が美しく、また、ダムの水面にうつりこんだ紅葉も見事でした。散策後



は、資料館内を見学し、ダムのクイズをして楽しんでいる方もいました。また、喫茶店に立ち寄り、紅葉を眺めながらくつろいだ時間を過ごしました。ダムを後にし、帰りはダム湖の橋上からの景色を眺め、感動して拍手が出る程。秋景色を満喫した紅葉狩りとなりました。

10月・11月の創作活動

小物入れ作り

10月の創作活動では、「小物入れ作り」を行いました。紙皿を2枚合わせて、小物入れにし、カラフルなモールやシールを貼って、おしゃれな小物入れを作りました。早速、自宅に創って、状差しにしたり、写真を入れたりして使っているそうです。

しおり作り

11月は、色づいたもみじやイチヨウの葉を使い、「しおり作り」を行いました。和紙を台紙にし、その上に葉をのせ、ラミネートします。リボンをつけたら完成。とても簡単でしたが、和紙を組み合わせを工夫され、



凝った作品となりました。読書の秋、自分の作ったしおりで、読書が楽しくなったのではないのでしょうか。



ロイヤルライフ館

文化祭が

開催されました

ロイヤルライフ館では、11月15日(土)に文化祭が催されました。



文化祭では、吹奏楽の演奏を鑑賞するといふ事で、尚志高等学校の生徒さん35名がすばらしい演奏を披露して下さいました。その後、ボランティアとしてもお手伝いしていただき、利用者さんも大変喜んでおりました。

文化祭会場の交流ホールには利用者さんが、懸命に作った作品が展示されました。作品は、塗り絵や貼り絵、あみ物とさまざま、細かい仕事に光る作品ばかりでした。

そして文化祭の最後に表彰式



通所事業所

さくら館の行事

1月の行事

- ★お茶会
- ★創作活動「羽子板作り」
- ★行事風呂「みかん風呂」



ロイヤルライフ館の行事

12月の行事

25日 クリスマス会
27日 もちつき大会

1月の行事

5日 新年祝賀会
お誕生会



が行われました。ロイヤルライフ館では、全体で作成したお花紙の貼り絵と、藤川モヨさんのドラえもん織り物が入賞し、渡辺ミエ子さんのひな段飾りが金賞となりました。
これからもすばらしい作品作りに励んで下さい。

ヘルパーステーション
だより

今回は、以前ご紹介したヘルパーのサービス内容をもう少し詳しく、ご紹介したいと思います。

まず、利用者さんの身体に直接触れるサービス、身体介護についてです。身体介護のサービスを利用して頂いている方で多いのは、排泄介助や入浴介助です。

排泄介助は、トイレへ誘導してリハビリパンツやバットを交換したり、ベッド上でのおむつ交換などを行っています。

入浴介助は、髪や背中、足先などを洗うことが大変になった場合や、浴槽をまたぐ時不安だという場合などお手伝いします。

生活援助は、調理や掃除、買い物などを行うサービスです。利用者さんの中で、この生活援助のサービスを利用されている方は多くいらっしゃいます。一人や二人暮らしをされている方で、掃除が大変

になった、買い物へ外へ出かけることができないといった場合に、私たちヘルパーが援助します。調理では、利用者さんに希望を伺って行い、時には教えて頂きながら調理しています。

今回ご紹介したものの他にも色々なサービスがあります。私たちヘルパーの行うサービスが、利用者さんの役に立ち喜んで頂けることが私たちの喜びにもなっています。利用者さんのご希望に沿えるよう、頑張っていきたいと思っております。

お気軽に、ご相談ください。



南東北日和田ホームヘルパーステーション

TEL：024-968-1010代

担当：関・本田・工藤

脳卒中

脳卒中は、脳の血管が障害されて起こる病気の総称です。症状はさまざまで、「激しい頭痛」「体の片側に起こる麻痺やしびれ」「視野が半分欠ける」「言葉が出てこない」「ろれつが回らない」「歩行障害」や「めまい」などが、突然起こります。

脳卒中は次の2つに分けることができます。

①血管が破れて起こるもの

「くも膜下出血」と「脳出血」があります。くも膜下出血は、主に脳の血管の分岐部にできた「動脈瘤」というこぶが破裂し、脳を包む「くも膜」と「軟膜」の間にある「くも膜下腔」に出血することで脳細胞が障害されます。血液が急激に広がり、多くの場合は、今まで経験したことがないほどの激しい頭痛が突然起こります。

脳出血は、脳の中の血管が破れて出血し、脳細胞を圧迫してダメージを与えます。やがて、血液がたまってできた「血腫」と、その周囲に起こった浮腫（むくみ）によって、脳がさらに圧迫され、脳細胞にダメージを与えます。

②血管が詰まって起こるもの

「血栓（血液の塊）」が血管に詰まることで、酸素がその先の脳細胞へ送られず、壊死が起こるものを「脳梗塞」といいます。

脳卒中の症状の多くは突然起こりますが、本格的な症状の前に、前ぶれ症状が現れることがあります。前ぶれ症状は、脳卒中の種類で異なります。

▶くも膜下出血

くも膜下出血を起こした人の約3割に、「警告発作」と呼ばれる前ぶれがあったことがわかっています。症状の多くは「突然の強い頭痛」で、動脈瘤から少量の出血が起こることで現れます。本格的な発症のときよりも痛みが比較的軽く、短時間で治まります。また、目の動きをつかさどる「動眼神経」を動脈瘤が圧迫した場合に、物が二重に見える「複視」が現れることもあります。



これらの症状は、動脈瘤が大きくなっても周囲の組織を刺激したときにも、起こることがあります。

▶脳出血

ほとんどの場合、特に前ぶれ症状はなく、突然症状が起こります。

▶脳梗塞

脳卒中の中でも最も前ぶれ症状が現れやすいのが、脳梗塞です。「TIA（一過性脳虚血発作）」と呼ばれ、脳梗塞と同様の症状が現れ、24時間以内に消失します。実際には数分～30分以内での症状が治まるケースが多く、一時間以上症状が続く場合は、すでに脳梗塞が起きていると考えられます。

TIAでは、血栓が血管に詰まるものの、自然に溶けて、血流が再開します。再開したとはいえ、動脈硬化など血管が詰まりやすい状態であることは変わらないため、TIAが現れた人の約1割が、3ヶ月以内（多くは1週間以内）に本格的な脳梗塞を起こしています。

前ぶれ症状はすぐに治まっても放置せず、速やかに神経内科や脳神経外科などを受診することをお勧めします。



ワンポイントツバビツ

足部を鍛える



靴を脱いで行いましょう

月刊デイ Vol.102より抜粋

転倒による骨折、さらには活動量が低下して寝たきりになってしまうことで介護が必要になることが多いため、転倒予防は大切です。今回は、足部を鍛える体操で転倒予防を図りたいと思います。足部は段差等につまずかないように運動するだけでなく、地面の凹凸などの情報を受け取る働きもあり、足部を鍛えることで転倒予防することができるのです。

●踵ふみ

つま先をあげ踵だけ床につくようにゆっくり足ふみます。
この際目をつむり、床につく踵の意識に集中し、踵が床についたら踵全体が床にふれるように、つま先を左右にふります。



●つま先ふみ

踵をあげつま先だけ床につくようにゆっくり足ふみます。
つま先が床についた際に1回ごとにつま先全体が床にふれるように足をこころがします。何回か目を開けて行い、慣れたら目をつむってします。



●踵あげ・つま先あげ

両足底部を床につけ、踵をあげる→つま先をあげるをゆっくりくり返します。慣れたら目を閉じて足底に意識を集中しましょう。



●足指でグーパー

足の指～全体を開きパーをつくったり全体で曲げてグーをつくったりします。



●足首まわし

膝をのばし、足首を空中でぐるぐる大きくまわします。



ケアハウス “南東北ライフケア館” について



南東北ライフケア館は、軽費老人ホームの一種のケアハウスで、自立可能な高齢者を支援する施設です。家庭環境・住環境上の理由から自宅での生活が困難な60歳以上の高齢者を対象とし、低額の負担で利用できます。ただし、ご夫婦での入居の場合はどちらか一方が60歳以上であれば入居可能です。

「可能な限り在宅で生活したい。しかし、そうするには身体的、精神的に不安がある」という方々に出来るだけ「在宅」に近い環境で日常の基本的なサービス（食事・入浴など）を提供し、自立した生活を確保するための施設になります。

そして、ケアハウスでのサービスの内容は、特別養護老人ホームとは異なり、身体的な介護よりも、生活支援が中心になっています。

入居後、介護が必要になった場合は、ホームヘルプサービスやデイサービスを利用することが出来ます。



●お問い合わせはこちらまで●

南東北ライフケア館 / TEL968-1018 担当：横田・吉田・渡部

えいようかんり から

～みかん～

寒さが厳しくなり、朝は起きるのがつらい方も多いと思います。この時期、スーパーの果物コーナーに行くとみかんがたくさん売られています。みかんを見ると、冬が来たんだなあと思います。

みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用のほか、体の免疫機能を高める働きがあり、カゼやインフルエンザの予防にうってつけです。みかんの袋には食物繊維のペクチンが多くあります。袋や皮の内側についている白いすじにはビタミンB・C・フラボノイドが含まれています。フラボノイドは毛細血管を強くして、高血圧や脳出血を予防します。

みかんは袋ごと食べれば、便秘の解消、生活習慣病の予防にもなるというわけです。1日1個みかんを食べて、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。



日和田見聞録

2008年12月号 / 2008年12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(株) 日和田山3-2 ☎ 024(968)1010
E-mail: web@nort.kaiyaku.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

さんまのグラタン

効能

さんまのたんぱく質は非常に良質で、牛肉に匹敵するほどの栄養を持っています。

たんぱく質は不足すると、がんばりが効かなくなり、疲れやすくなります。

さんまにはDHAという脂が多く含まれています。これは脳を活性化し、高齢者なら痴呆症に、子供には学習能力や記憶能力の向上に役立つといわれています。



★材料(4人分)★

さんま(3枚おろし)……4尾分	にんにく……1/2片	} A
小麦粉……大さじ2	トマトホール缶……300g	
バター……20g	ケチャップ……大さじ4	
ピザ用チーズ……90g	ウスターソース……小さじ2	
ドライパセリ……小さじ1/2		
ミニトマト……1個		

★作り方★

※準備：耐熱容器にバターを薄く塗り、オーブンを250℃10～12分予熱する。

- ①さんまの水分をキッチンペーパーでふきとり、塩こしょうを振り小麦粉でからめ、フライパンに残りのバターを入れさんまの両面に焼き色がつく程度に焼く。
- ②フライパンにA(にんにくはスライス)、塩こしょう少々をいれ炒め合わせる。
- ③耐熱容器に②を少量広げて①を並べ、残りの②をのせてピザ用チーズをかけ、薄くスライスしたミニトマトを並べ、オーブンに入れる。
- ④表面に美味しそうな焼き色が付いたら、ドライパセリを振りかけできあがり!! お好みでタバスコをかけてください。

さんまの活用豆知識

さんまは「秋刀魚」と書くように、刀のようにすらっとした姿をしていて、目がきれい、身がかたく張りがあり、背中が青々と冴えていて、尾まで太っているものが新鮮です。とくに口先と尾が黄色くなっているものは脂ののりがよいものです。

さんまの一番ポピュラーな食べ方は塩焼きです。脂の中に薬効成分が含まれているので、遠火の強火で手早く焼きましょう。