

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

総合南東北福祉センター

- 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
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館
- 日中一時支援事業所 さくらんぼ

7 2013
月号

ーすべては利用者さんのためにー



新規施設オープン
スタッフ大募集!!
(100名)

「キレイなバラと一緒に」
ドライブツアー
通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

ケアハウス
南東北ライフケア館

創作活動

ハープのコケ玉作り

平成25年5月21日(火)に出前講座として市から講師を招き「ハープのコケ玉作り」をしました。

講師が持ってきたハープには、リラククスできる香りとして知られるカモミールや白い花を咲かせるジャスミンなどいろいろあり



ました。それぞれ気に入ったハープを選び、それにコケを付けていくことでコケ玉が完成します。誰でも簡単に作れるとあって皆さん最後まで楽しく作業することが出来ました。作業終了後には、ハープの香りで癒され、リフレッシュできたと話す方もたくさんいました。

今後とも入居者の皆さんに気分転換してもらえような創作活動を取り入れていきたいと思えます。

グルメツアー

グルメツアー

平成25年5月30日(木)にグルメツアーを行いました。今回は海鮮丼や天丼、鉄火丼などがある創作料理屋に行きました。隣の方と分け合って食べる姿も見られ「こんなにおいしい海鮮料理久しぶりだよ」「すごくお腹いっぱい」と大絶賛でした。おいしい料理を食べ入居者の皆さんの会話も弾んでいました。

食事の後は、ショッピングセン



ターで買い物を楽しみました。食材・お花・洋服などそれぞれ欲しい物を購入し、アイスクリームやコーヒーを飲み休憩する姿も見られました。皆さん自由時間を満喫し「すごく楽しかった」と笑顔で話していました。

今後とも入居者の方にとって良い1日だったと振り返って頂けるような行事を行っていききたいと思えます。

南東北日和田デイサービスセンター

綺麗なバラを

見に行こう!

開成山公園内バラ園

通所介護 南東北日和田デイサービスセンターでは、5月24日～30日までの一週間、郡山市の開成山公園内にあるバラ園にドライブツアーに行きました。ちょうど見頃を迎えており、満開に咲くバラをみて「きれいだ」と話していました。バラの名前も「黒真珠婦人」や「雲取」など聞いたことのないような名前があり、「こんな名前もあるんだね」と感心していたようです。しばらく散策したあとは、バラを見ながらおやつを食べ、「また来たいなあ」との声も聞かれました。ゆつくりと綺麗なバラを楽しんでもらうことができました。



久しぶりのクッキング!
どら焼きを作ろう!

6月10日～12日の3日間、クッキングでどら焼きを作りました。ホットケーキを焼き、あんこ、フルーツ缶詰、ホイップクリームを盛り付けたら完成です！利用者さんたちは、慣れた手つきで材料を混ぜ、盛り付けもあつという間に完成しました。「久しぶりに料理した」と話す方もおり、昔を思い出していた様子でした。完成したどら焼きは「みんなで作ると美味しいね」「思ったより大きいね」などと会話する、利用者さんたちのお腹に納まりました。



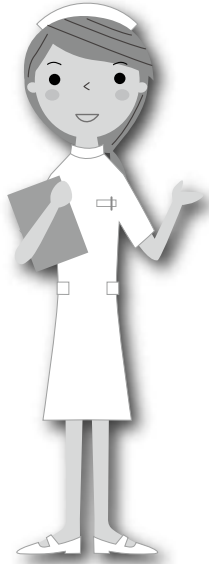
障がい者支援施設
南東北さくら館

小旅行☆須賀川牡丹園

障がい者支援施設 南東北さくら館では5月26日に須賀川牡丹園と福島空港へ小旅行に行ってきました。間近で見る飛行機の迫力を利用者さんたちも「おお」と驚いていました。牡丹園では、赤や黄色の色鮮やかな牡丹を見たり、近くの蕎麦屋さんでざるそばを食べ、5月の旬を目で、舌で楽しんできました。「すごく楽



しかった！」「また行きたい！」と大好評の小旅行でした。



看護部から

血液透析、CAPDについて

・ 透 析 ・

腎臓は体に不可欠の働きをしていますから、末期腎不全になって腎臓がほとんど働かなくなったら生きていくことはできません。体の血液を浄化する働きを腎臓に代わって行う人工的な方法が透析です。透析によって生命を維持することができ、ある程度までは普通に生活することが可能になります。しかし、透析によって腎臓の機能が回復するわけではなく、生涯透析をやめることはできません。透析から解放されるのは、腎臓移植が成功する場合だけです。

透析では腎臓の機能を完全に代替することはできません。透析を長く続けるほど合併症としてさまざまな問題点が生じてきますが、20年以上も透析を続けている人が約12,000人、最長の人は35年を超えています。

・ 透析の2つの方法 ・

透析の方法は大きく分けて、血液透析と腹膜透析の2つがあります。血液透析は機械に血液を通して濾過するもので、腹膜透析は自分のおなかの膜を濾過装置として使います。血液透析を行っている人が圧倒的に多く、慢性透析患者約22万人のうち、腹膜透析を受けている人は9,000人未満にすぎません(2001年12月末現在)。

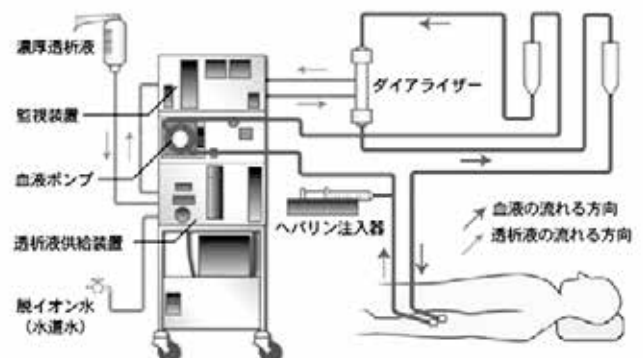
・ 血液透析の実際 ・

●透析を行う機械に血液を循環させます。腕の血管に針を刺し、チューブを通して体の外に血液を取り出し、ポンプを使ってダイアライザー(透析器)に循環させた後、体に戻します。ダイアライザーは透析膜の細い管(直径0.2~0.3ミリ)を約1万本束ねたもので、管の中を血液が流れ、周囲には透析液が流れています。この多数の管の細かい穴を通して老廃物や水分、食塩、電解質などが透析液の側に移動します。こうして不要なものがこし出され、血液は浄化されます。浄化された血液は体に戻ります。

●血液透析は週3回程度、透析を行う医療機関に通院し、専門のスタッフによって1回4~5時間かけて行います。

●仕事と両立できるよう夜間に行う医療機関もあり、約2割の人は夜間に透析をしています。

●自宅に機械を置いて、自分や家族の手で家庭透析を行う人も少数ながら(約100人)います。



・ 内シャントとブラッドアクセス ・

血液透析を行うには1分間に約200ミリリットルの血液をダイアライザーに循環させる必要があります。これだけの血液量を確保するため、手首近くの腕の動脈と静脈を手術でつなぎ合わせることによって、血管を太くします。これを内シャントといい、血液の取り出し口をブラッドアクセスといいます。内シャントは手術後2週間ぐらいたってから使用することが望ましいので、計画的に手術を行います。

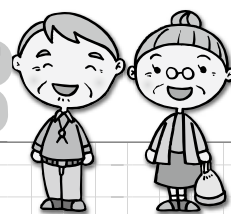
内シャントを長期間使用していると、血管が詰ったり細くなって使えなくなることがあります(シャント障害)。日常、内シャントを圧迫したり衝撃を与えないよう、注意する必要があります。

内シャントがつかれない人や、詰まった人には動脈直接穿刺や足の付け根の静脈にカテーテルを入れて、ブラッドアクセスにする方法が使われます。



相談室より

ケアハウスについて



○ケアハウスとは？

家庭環境・住環境上の理由から自宅での生活が困難な60歳以上の方を対象とし、自立した生活を支援する施設です。

○サービス内容

主なサービスは食事の提供、入浴、相談です。その他、緊急時の対応やイベントの企画等入居者様が快適に暮らせるようサポートします。また入居後、介護が必要な時は、ホームヘルプサービスやデイサービス等の介護保険サービスが利用できます。その際、情報提供や手続きの支援も行います。

○行事について

行事は、日帰り温泉ツアーやグルメツアーなどの外出行事をはじめ、施設内での月2回のカラオケクラブ、映画鑑賞会、創作活動などがあります。平成24年度から園芸活動に挑戦しており、枝豆を育て収穫して昼食時に食べて楽しんだり、花を植えて鑑賞したりしています。平成25年度はトマトやキュウリ、トウモロコシなどの野菜栽培にもチャレンジしています。

また福祉センター全体の合同イベント（夏祭りや文化祭など）も実施しており、他施設の利用者さんとの交流も可能です。



<お問い合わせはこちらまで> ケアハウス 南東北ライフケア館 杉山(すぎやま) 滝田(たきた) 高田(たかた)
TEL: 024-968-1018(直通)

ワンポイント
リハビリ

腰痛を緩和・予防しよう! ②

前回に引き続き、「腰痛を緩和・予防しよう」ということで、今回は自分でできる体操として「ストレッチ」を紹介します。

上体を反らすストレッチ

腰の関節と筋肉を後ろに動かすストレッチです。うつ伏せになり、両手は顔の横に置きます。両腕で支えながら、ゆっくりと上体を起こして腰をそらし、5秒間静止して元にもどします。

●体操の効果…縮んでしまいがちな、おなかや腰まわりの筋肉を使い、腰の関節の動きをよくします。



ひざを抱えて胸に引き寄せるストレッチ

あおむけになり、ひざを抱えて胸の方へゆっくり引き寄せて、背中をできるだけ丸めます。背中が伸びるのを感じながら、5秒間静止して、あおむけの状態にもどります。楽にできるようになったら頭もひざに近づけるように起こしましょう。

●体操の効果…腰の筋肉を伸ばすと同時に腰の関節の動きをよくします。

●回数を目安として…ストレッチは10回ほど。1日2~3セットが目安です。最初は回数にとらわれずに少ない回数でも構いません。痛みが強い場合は無理に行わないようにしてください。



次回は自分でできる筋トレを紹介します!

お知らせ

- 平成26年、高齢者と障がい児者の総合福祉施設がオープンします。

“総合南東北福祉センター八山田(仮称)”

見聞録6月号でお知らせしました総合南東北福祉センター八山田(仮称)の特徴をご紹介します。

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

65歳以上の常時介護が必要な要介護の認定を受けられた方が入所することのできる施設です。入浴や食事、排せつの介護など、日常のお手伝いをいたします。施設内は10室ごとに区切られたユニット型で、家庭的な雰囲気の中でケアを受けることができます。(長期入所60床、短期入所10床)

通所介護(デイサービス)

日帰りで利用できる介護サービスで、食事や入浴、排せつなどの日常生活上のケアを受けたり、機能訓練をすることができます。(1日あたり定員30名)

障がい者就労継続支援(B型)

障害者総合支援法に基づく障がい者の就労支援のための施設です。一般企業などへの就職が困難な障がい者に就労の機会を提供したり、就労に必要な訓練を受けることができます。利用する障がい者の方は、工賃などの報酬を受けることができます。(1日あたり定員20名)

放課後等デイサービス(障がい児デイサービス)

小学生から18歳までの知的障がい児が、学校の放課後や、土曜日、日曜日、祝日、夏休みなどの長期休校の時に利用できる学童保育です。(1日あたり定員15名)

施設職員を募集しております。

お問い合わせは

社会福祉法人 南東北福祉事業団
総合南東北福祉センター 八山田開設準備室
TEL:024-968-1010 FAX:024-958-6323
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2

元気レシピ 疲労回復レシピ

鶏肉のさっぱり煮



効用

- ・鶏肉に含まれる主な栄養素は、タンパク質と脂質です。ビタミンB群も比較的豊富に含まれています。
- ・鶏肉に含まれているタンパク質は肉の繊維が細くやわらかいのが特徴です。高齢者や胃腸の弱い方にはぴったりのタンパク源で虚弱体質、病後の体力気力の低下、疲労倦怠感などに効果を発揮します。

材料

(4人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 鶏もも肉 …………… 240g | ★しょうゆ …………… 20g |
| 塩 …………… 少々 | ★料理酒 …………… 20g |
| 長ネギ …………… 80g | ★砂糖 …………… 12g |
| ★おろししょうが …… 8g | スナップえんどう 80g |
| ★酢 …………… 24g | トマト …………… 中1個 |

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り分け、塩をふり味をなじませます。
- ②鍋におろししょうがと調味料★を合わせておきます。
- ③②に鶏肉を入れ、中火～弱火で15分ほど煮ます。(途中、ななめ千切りにしたネギを入れます。)
- ④ネギがやわらかくなり、肉に味がしみ込んだら火を止めます。
- ⑤くし切りにしたトマト、茹でたスナップえんどうを添えて出来上がりです。お好みで煮汁を煮詰めてソースとして肉にかけてもおいしいです。

ひとくちメモ

～酢は疲労回復や食欲不振に効果あり～

今回の料理にも使った酢には、さまざまな効用があります。酢に含まれる酢酸が、疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため疲労回復を助けます。また、胃酸の分泌を高めて消化を促進するほか、酸味によって気分をすっきりさせる働きもあります。

日和田見聞録 2013年7月1日発行

- 発行 / (社福)南東北福祉事業団
総合南東北福祉センター広報委員会
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968)1010
E-mail: welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷 / 石井電算印刷株式会社

