

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

11<sup>2013</sup>月号

### 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

—すべては利用者さんのために—



「みんなでハイ！チーズ」  
ドライブツアー  
南東北日和田デイサービスセンター

新規施設オープン  
スタッフ大募集!!

ケアハウス  
南東北ライフケア館

日常  
南東北ライフケア館の

南東北ライフケア館では月・木・土の週3回朝の体操を行っています。発声練習から始まり手遊び運動、嚙下発語体操、棒体操、ラジオ体操など様々な体操を行っています。毎回欠かさず参加する方もい



れば、運動したい時にだけ参加する方など様々ですが、体操中は自



表情で絵を鑑賞され、「情緒があるね」などの感想が。鑑賞後は美術館隣のカフェでティータイムです。コーヒーやワッフルなど美味しそうに食べる姿は笑顔であふれており、良い気分転換になっ

然に笑い声が起こり、和やかな雰囲気です。

体操の後は交流サロンでサーブスのコーヒーを飲んだり、ジュースを片手にお菓子を食べながら談笑している姿をよく見かけます。皆さんそれぞれ自由な時間を過ごし、毎日楽しく生活している様子です。

美術館ツアー

10月2日(水)に美術館ツアーを行いました。郡山市立美術館では、落ち着いた雰囲気の中真剣な

南東北日和田デイサービスセンター

ダムに行こう!

三春ダム

9月末に三春ダムに行ってきた

した。暑い

日々が続いていましたが、ドライブツアーの日は、涼しくてお天気にも恵まれました。美味しいおやつを持って三春町に出發!利用者の皆さん車の中でおしゃべりが止まりませんでした。

ダム湖に写る景色が綺麗でした! 「次は紅葉が見たいわね」と言いながらおやつをパクリ。その後は記念撮影。やはり、外出は気分転換になりますね!



## 食欲の秋、 美味しい芋煮を作ろう☆

「読書よりも、食欲の秋なのよねえ」ということで、10月初旬に利用者の皆さんで芋煮会を行いました。

「私にできるかしら」と皆さん不安そうな表情を見せていましたが、長年主婦業を行ってきた利用者さんの手際はさすがに鮮やかなものでした。

デイサービスのフロア内は、野菜を切る「トントントン」という音が響いて、どこか懐かしい感じが漂いました。



ますね。

刻んだ野菜を炒めて煮込むと熱々の芋煮の出来上がり。

昼食に皆さんで美味しくいただきました。



## 障害者支援施設 南東北さくら館

### 「クッキングクラブ カレー作り」

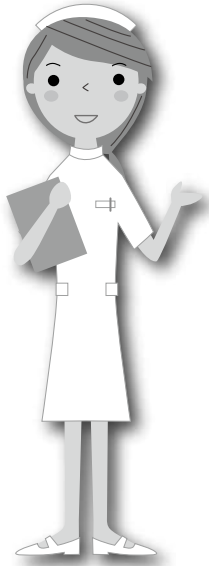
9月13日(金)、クッキングクラブを開催しました！今月はおやつではなく、昼食のカレーを作りました☆



人参、玉ねぎ、ジャガイモ、お肉を一口の大きさに切っていきます。手を切らないように慎重に慎重にそのあとは大きな鍋に切った野菜とお肉を入れて焦がさないよ

うに炒めます！炒め終わったら水を入れ、カレーのルーを投入！次第にいい匂いがダイルムに広がり、あちらこちらからお腹が鳴る音が・・・♪  
完成したカレーは昼食にみんなでおいしく頂きました！おかわりする利用者さんもおおり、食欲の秋を感じる事ができたクラブでした。





看護部から

## アルコール依存症

アルコール依存症とは、長年にわたるお酒の飲み過ぎがもたらす進行性の病気です。飲酒を自分でコントロールできなくなり、家庭や仕事、自分の健康などより飲酒をはるかに優先させる状態です。

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効果があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。

### アルコール依存症

アルコール依存症が疑われたら、本人の力だけでは回復が非常に難しく、専門家の支援が必要です。ひとりで抱え込まず、専門医や相談窓口で受診、相談して下さい。治療には「断酒」が必要です。状況に応じて薬物療法、認知行動療法などのカウンセリング、自助グループへの参加などが進められます。

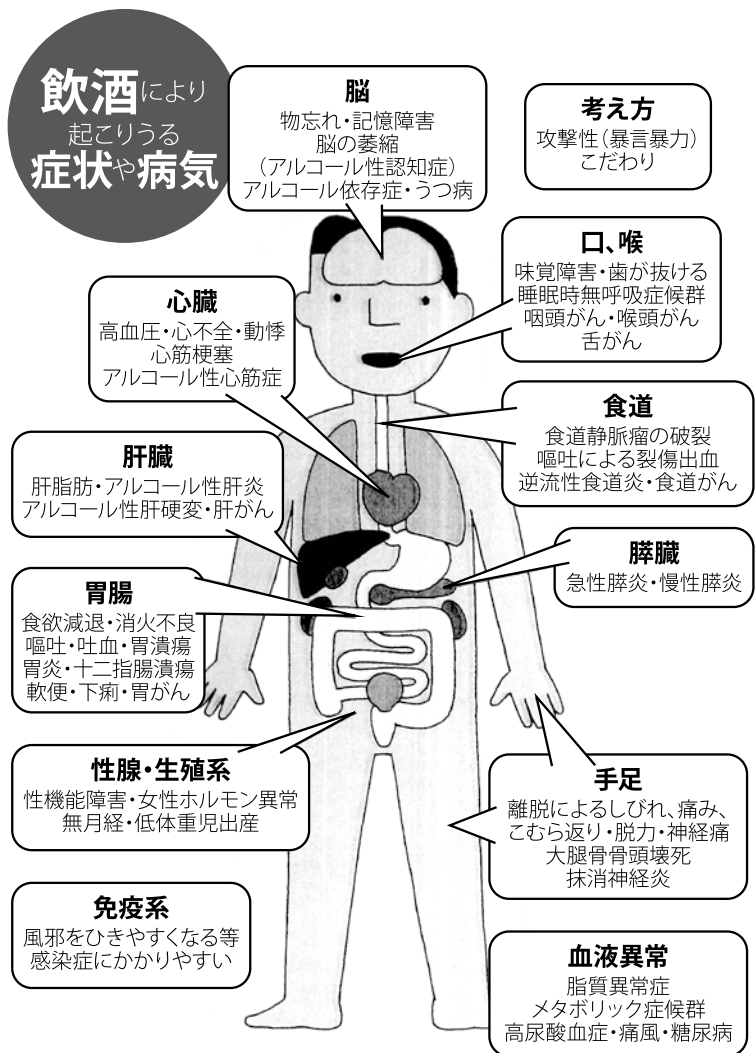
依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的、経済的なトラブルを起こしやすく仕事や家庭など自分の大切なものを失ってしまいます。

長期に大量のお酒を飲んでいる方は体や心にさまざまな症状や病気があらわれます。

### 依存症にならないために

- 適量の飲酒を心がけましょう。
- 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう。
- 飲む時は何か食べたり、薄めて飲んだり工夫しましょう。
- 時間をかけてゆっくり飲みましょう。

ひとたび依存症になってしまったらお酒をやめるしか解決法はありません。これからもお酒を楽しく飲むために適正飲酒を心がけましょう。



## 相談室より

## 南東北さくら館ショートステイ・Q&amp;A

## \*よくあるQ&amp;A\*



Q: 予約はいつからできますか?

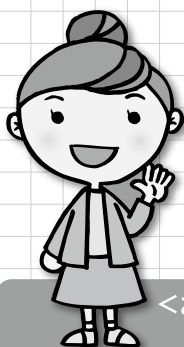
A: 毎月15日から開始しています。二ヶ月先のご予約となります。(例: 1/15~3月の予約開始)  
キャンセル等で空きがでることもございますので、随時お問合せ下さい。

Q: ショートステイ利用中に他のサービスは利用できるんですか?

A: さくら館の短期入所ご利用中に日中活動系サービスを併用することが出来ます。  
(生活介護、自立訓練、就労支援移行支援、就労継続支援)

Q: 送迎はできますか?

A: 送迎は行っておりません。ご家族送迎や福祉タクシーをご利用してください。



\*その他、ご不明な点・ご質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問合せください。

<お問い合わせ> 障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員: 遠藤 英里(えんどう えり)、会川 由美(あいかわ ゆみ)  
TEL: 024-968-1017(生活相談員直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント  
リハビリ

## 『有酸素運動で健康づくり!』

今回は「有酸素運動で健康づくり」ということで、有酸素運動とは?有酸素運動の効果・始める前の注意点について紹介します。



## 「有酸素運動とは?」

有酸素運動とは、酸素を普段よりも多く取り込みながら行う、楽しみながらできる運動です。

充分に取り込んでいる酸素を使って、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼することによって、ゆっくりとエネルギーを生み出します。乳酸を生じないために疲れが蓄積せず、途中からエネルギー源が徐々に体脂肪に切り替わっていくので、長時間運動を続けることが可能です。有酸素運動のときの呼吸は普段よりも軽く弾む感じで、深い呼吸なので、より多くの酸素が取り込めます。まさに有酸素運動はこの呼吸がポイントです。高齢の方や運動療法として行う場合は軽めの有酸素運動をすべきです。

代表的なものとしてはウォーキングなどがあげられます。時間としては、20分あたりから体脂肪の燃焼が始まるとされており、単純でリズムカルな動作を最低10分以上反復することでも効果的な有酸素運動になります。

## 「有酸素運動の効果」 ※運動を始める前の注意点: 定期的に受診をされている方は先生に相談してから始めましょう。

有酸素運動は体脂肪を燃焼、血糖値を下げる、血行がよくなる、足腰の強化、自律神経を整える、睡眠を促進する、脳の機能の活性化、ストレス解消など多くの健康効果が期待できます。

- ①水分の補給→脱水や血流が悪くならないように注意が必要です。運動前や運動中に十分に摂取しながら行いましょう。
- ②糖質の補給→糖質も燃焼されるため、空腹時など低血糖の状態では運動しないようにしましょう。また糖分の補給はミネラルウォーターとかではなく、2時間前に食事をして炭水化物をとるなどの工夫をして行いましょう。
- ③ウォーミングアップをする→反動をつけないストレッチや膝の屈伸、足首を回すなどして慣らしてから始めましょう。

次回は冬の対策~ヒートショック 室内温度差の対策について~を紹介します! 総合南東北福祉センター 理学療法士

お知らせ

# 平成26年 “総合南東北福祉センター八山田(仮称)”

郡山市富久山町八山田にオープンします!

- ・特別養護老人ホーム
- ・デイサービス
- ・障がい者就労継続支援(B型)
- ・放課後等デイサービス(障がい児)



10月4日(金)地鎮祭が行なわれました。

## オープニングスタッフ大募集

### 施設就職説明会

会場:総合南東北福祉センター

- 第6回 平成25年12月14日(土)
- 第7回 平成26年1月18日(土)
- 第8回 平成26年2月8日(土)
- 第9回 平成26年3月8日(土)

※参加の応募締め切りは各開催日の1週間前となります。  
職員採用試験を毎月行っております。

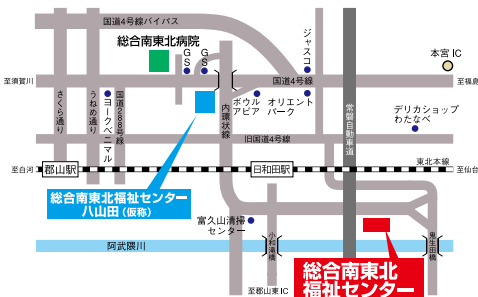
お問い合わせは

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

## 日和田見聞録 2013年11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



## 元気レシピ 生活習慣病予防レシピ



### 効用

- ・ゴマには多くの有効成分が含まれています。なかでも、特有の成分はゴマリグナンです。これは、ゴマの抗酸化成分の総称で、その種類にはセサミン、セサモールセサミノールなどがあります。
- ・ゴマリグナンの50~60%を占めるセサミンは、体内でも活性酸素の発生率が高いとされる肝臓で、活性酸素を除去する働きをするので、肝機能の強化に有効です。

### 材料

(4人分)

豚ばら肉	200g	サラダ油	2g
玉ねぎ	100g	(付け合せ)	
★しょうゆ	16g	キャベツ	60g
★みりん	12g	トマト	80g
いりごま	8g		

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを軽く炒める。
- ②に豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ③★の調味料を入れ、全体に味がなじむように炒める。
- ④最後にいりごまをまぶす。
- ⑤皿に豚肉、付け合せのキャベツ、トマトを盛り付けて出来上がり。

### ひとくちメモ

～セサミノール効用を得るには  
毎日大さじ1杯を目安に～

動脈硬化を進行させる原因は、血中の悪玉コレステロールが活性酸素によって酸化することだと言われています。セサミノールには、その酸化を防ぐ働きもあるので、動脈硬化の進行を抑える作用も期待できます。ゴマで効用を得るには大さじ1杯を目安にこまめにとるようにしましょう。



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

