

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

12²⁰¹³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—



新規施設オープン
スタッフ大募集!!

「心をこめて作品作り」
文化祭
南東北ロイヤルライフ館

文化祭

通所事業所

南東北さくら館

芸術の秋、収穫の秋

総合南東北福祉センターでは、平成25年11月8日(金)に文化祭が開催され、各事業所から様々な作品が展出されました。

通所事業所 南東北さくら館からも、家族と描いた絵やパズル、アイロンビーズに絞り染め、いろんな種類の素敵な編みかご、創作活動の時間に利用者さんと



職員で協力して作ったちぎり絵など、たくさんの素晴らしい作品が出品され、会場を華やかに彩りました。利用者の方々と一緒に会場を見学しましたが、他事業所の出展作品も素晴らしい作品ばかりでした。利用者の方々は「こんな物まで作れるんだね!」「この絵も上手だね!」と、とても良い刺激を受けたご様子で、来年はもっと良い作品を作りたいという気持ち湧き、収穫の秋だけに来年への意気込みを収穫することができた文化祭になりました。

特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

南東北ロイヤルライフ館も総合南東北福祉センター全体の文化祭に参加し、11月5日から9日の期間中、交流ホールに利用者さんたちの作品を展示しました。

その作品は、南東北ロイヤルライフ館の白樺・桂棟、木蓮・紅葉棟、櫻棟でそれぞれ利用者さんが一生懸命に作成したもので、好きな言葉を書いた習字や、ちぎり絵、紙粘土の動物や果物など様々な種類があります。日頃から利用者さんが取り組んでいる作品もあれば、文化祭のために利用者さんたちが協力して作った作品もあり、作成中には「紙粘土なんて久しぶりに触った」などと話しながら作品を作る姿が多く見られました。

ある利用者さんからは、「どんなに自分が作ったものが上手じゃなくても、飾ってもらっているのを見ると嬉しい。」というお話も聞かれました。

文化祭は毎年恒例の行事です

が、利用者さんたちにとって、とても意味のある行事であると改めて感じることができました。

11月8日(金)の文化祭当日は南東北さくら館の利用者さんによる演奏と『がんばろーず』というグループによる演奏の披露もありました。演奏に聞き入って手拍子をする利用者さんたちの姿もみられ、芸術の秋満載の1日となりました。



通所事業所

南東北さくら館

紅葉より団子!?

通所事業所 南東北さくら館では平成25年11月5日(火)から11月9日(土)まで、外出行事「紅葉狩り」に行ってきました。ちょうど、郡山の紅葉も見頃を迎えており、赤、黄色、オレンジの鮮やかな彩りに、参加者一同「うわー!きれーい!」と大感激です。寒い日が多かったのですが、暖かい色の木々の葉っぱに癒され、心が温ま



どこまでも、花より団子...ではなく、紅葉より団子な私たちなのでした。

後、忘れてはいけないのはカフェでのティータイムです。近くのカフェで、パフェやパンケーキを食べ、「甘くておいしい!」「やつぱり、外出に美味しい物がかかせないよね!」と、紅葉鑑賞を上回る感激の声が聞かれました。



る想いでした。また、紅葉鑑賞

ヘルパーステーション
だより

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、11月15日で職員が異動となり、顔ぶれが変わりました。現在、訪問に出しており、これからも訪問に出る予定です。皆さんの所にもお伺いすることがありますので、顔と名前を覚えて頂き、色々とお話が出来ればと思います。簡単ではありますが、紹介します。

- ①名前
- ②異動前の職場
- ③介護歴(介護の仕事の経験年数)
- ④休みの日の過ごし方
- ⑤最後に今後の抱負など一言

- かねこ えり
- ①金子絵里
 - ②南東北ロイヤルライフ館
 - ③6年目です
 - ④友人や家族と外出したり、家でんびりしています
 - ⑤笑顔で元気に頑張ります!! よろしくお願ひします。



新しい顔ぶれになり、今後もより良いサービスを提供していけるように取り組んでいきたいと思ひます。今後とも南東北日和田ホームヘルパーステーションを宜しくお願ひ致します。

看護部から

不眠

原因

●体内時計の乱れ

人の体には「昼間は活動して、夜は眠る」というリズムを刻んでいる「体内時計」が備わっています。体内時計は、朝の太陽の光や食事などを手がかりにして、1日のリズムを調整しています。しかし、その手がかりとなる生活習慣が乱れてしまい、不眠を引き起こします。



●間違った入眠方法

何気なく続けている入眠方法が、逆に不眠を招いていることがあります。その代表例が「寝酒」です。お酒は寝つきを良くしますが、眠りを浅くする作用もあり、実は快眠を得られません。さらに「耐性」や「依存性」もあり、多量に飲まないと眠れなくなったり、寝酒をしないと眠れなくなったりと、不眠を悪化させます。



●不安・ストレス

不安やストレスが原因で眠れなくなることがあります。しかし多くの場合は一時的なもので、日が経つと再び眠れるようになります。しかしストレスが長く続いたり、眠れないことを気にし過ぎてしまうと、ますます眠れなくなり、慢性的な不眠につながる可能性があります。



●その他

コーヒーやお茶などには目を覚ます作用のあるカフェインが含まれていて、寝つきを悪くします。この作用は、飲んでから4~5時間続くため、夕食など早めの時間帯に飲んでも寝つきが悪くなる場合があります。また、タバコに含まれるニコチンにも同じ作用があり、寝る前の一服が寝つきを悪くします。

●不眠を放っておくと...

慢性不眠は、からだの様々な働きに悪影響を及ぼし、生活習慣病を悪化させます。

高血圧症…血圧を調整する神経が乱れてしまい、血圧が高くなります。

糖尿病…血糖値を調整するインスリンの反応が悪くなり、血糖値が高くなります。

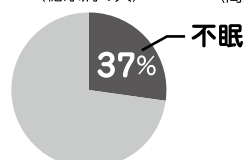
肥満…食欲を高めるホルモンがたくさん分泌され、食量が増えてしまいます。

脂質異常症…中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが高くなります。

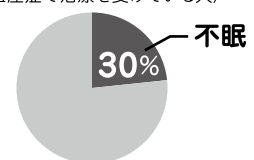
(高脂血症)

このような悪影響を防ぐためにも、眠れないと思ったら早めに医師に相談しましょう。糖尿病や高血圧症の3人に1人は不眠といわれています。

〈糖尿病の人〉



〈高血圧症で治療を受けている人〉



相談室より

南東北さくら館の長期入所について

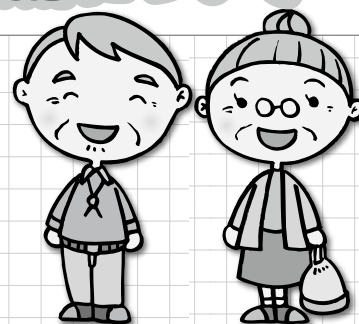
【利用定員】

50名

【申し込み要件】

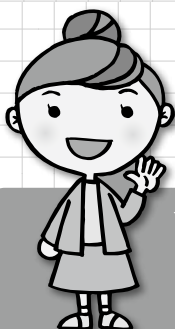
身体障害者手帳をお持ちの方で、お住まいの市町村より障害福祉サービスの区分認定を受けている方

(※18歳～50歳未満:区分4以上、50歳以上:区分3以上であること)



【申し込み方法】

相談員までご連絡ください。



<お問い合わせはこちらまで>

障がい者支援施設 南東北さくら館 会川 由美(あいかわゆみ)、遠藤 英里(えんどうえり)

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

冬の
対策

ヒートショックについて

肌寒い季節となってきました。雪の降る時期は、転倒に十分に気を付けなければなりません。転倒以外にも注意しなければならないヒートショックについて今回は紹介したいと思います。

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響です。暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、温度変化に対して、体が血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。ヒートショックで亡くなられた人は交通事故死亡者より多いとされています。また高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。

ヒートショックの対策

温度差が大きいことが原因ですので、対策としてできる限り住まい全体が温度差がなくなるような工夫をしましょう。脱衣室やトイレに簡易暖房器具の設置をするとよいでしょう。最近では、すぐ温まる小型の暖房器具も多く販売されています。浴室は、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。また、入浴の順番を考えるのも必要です。高齢者や高血圧症等のリスクを持っている人はできるだけ一番風呂は避けるなどの工夫をして気を付けていきましょう。

お知らせ

平成26年度 “総合南東北福祉センター八山田(仮称)”

八山田に総合福祉施設が秋頃オープンします。

事業内容

- ・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)



完成予定図

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7回 平成26年 1月18日(土)
 第8回 平成26年 2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。

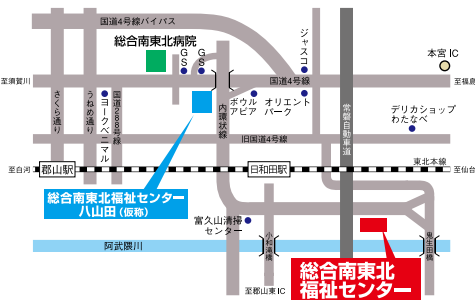
お問い合わせは

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12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



元気のレシピ 腸内健康レシピ

りんごとキャベツのサラダ



効用

・りんごには食物繊維のペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは水に溶けるとゼリー状にかたまるため、便秘の時は、水分のなくなった便をやわらかくし排便をうながし、下痢の時はゼリー状の膜になって腸壁を守ります。また乳酸菌などの腸内の善玉菌を増殖させます。乳酸菌は悪玉菌を殺すほか、腸のぜん動運動をうながすので、下痢や便秘を治し、発ガン物質の発生も抑えます。

材料

(4人分)

- | | | | |
|------|-----------|------------|-----------|
| キャベツ |1/4個 | 砂糖 |小さじ1 |
| りんご |1/2個 | フレンチドレッシング | |
| 玉ねぎ |少々 | マヨネーズ | 各大きじ2 |
| 塩 |少々 | | |

作り方

- ① キャベツは軸を除いてせん切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにして塩小さじ2をまぶし、しばらくおく。
- ③ 湯に入れてひとませし、冷水にとって冷やし、水気をしぼる。
- ④ りんごは芯を除いて、皮つきのまま食べやすい大きさにきる。
- ⑤ 切ったりんごは塩水につけて色止めする。
- ⑥ ①とドレッシングマヨネーズ砂糖を加えてさっと混ぜて出来上がり。

※歯が悪い方へ：皮をむけば高齢者にもより食べ易くなります。

ひとくちメモ

～糖尿病にもダイエットにもりんごは有効！～
 りんごは食べても血糖値が急上昇せず、ゆっくり高くなり長時間持続します。空腹感を覚えず、りんご自体もかみごたえがあるのでダイエットに最適です。また、りんごの糖分は果糖とブドウ糖が主で、エネルギーに変換されやすく、クエン酸などの有機酸も多く含んでいるので美容にも良いです。

総合南東北福祉センター 栄養管理担当



「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。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベントブルーインキを使用しています。