



- 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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

長寿のお祝いをしました

9月15日(水)に敬老会を行いました。

百寿、白寿、米寿、喜寿の節目を迎える利用者さんに表彰状と記念品を授与し、長寿のお祝いをしました。今年は、百寿、白寿、米寿がそれぞれ1人ずつ、喜寿が3人で合計6人の利用者さんが表彰されました。施設長から表彰状を受け取った利用者さんは、「素敵な式を開いていただきありがとうございました」と笑顔で喜んでいました。式の後には職員と記念写真を撮り、「まだまだ長生きするよ」と元気に話していました。

昼食は、特製のお祝い弁当でした。「すごいね」と美味しそうに食べていました。これからも、いつまでも、元気に長生きして、次の節目のお祝いも一緒にできることを願っています。



最新情報はホームページに掲載！

総合南東北福祉センター

ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



通所事業所 南東北さくら館

～マルシェ～

8月5日(木)に、初の試み『通所さくら館マルシェ』を開催しました。通所さくら館で栽培したカボチャ、トマト、ラベンダーとかすみ草のドライフラワー、押し花のしおりや爪楊枝入れを出品し、無料で提供しました。通所さくら館の入り口で開催すると、たくさんの利用者さんや職員が手に取ってくれました。利用者さんは、マルシェ用の手作りのポスターを作ったり、ドライフラワーを準備したりと、当日のために一生懸命準備をしました。トマトもたくさん収穫することができ、利用者さんも「いっぱい収穫できたね」と喜んでいました。後日、カボチャを持ち帰った職員に話を聞くと、「ほくほくして美味しかったよ」と嬉しい報告をもらいました。

ワンポイント
リハビリ安全・安心なスポーツで健やかな生活を
～子どもとスポーツ～

スポーツ障害の予防(代表的なスポーツ前のチェックと予防法) その①

※痛みが出たり、痛みが増す時は運動を速やかに中止し、まずは医師等にご相談ください。

【オスグッド・シュラッター病】

○スポーツ前のチェック ①

膝を曲げていくと、動きの制限や痛みがでます。うつ伏せで膝を曲げて踵がおしりにつかか、痛みがないか、チェックしましょう。(写真①)



○予防法:大腿前面のストレッチ(写真②)

横向きに寝て足首を持ち後ろに引く。前足の踵で後ろ脚の太腿を押さえて20秒間キープ×3セット行いましょう。大腿前面の肉ばなれ、膝蓋靭帯炎の予防にも役立ちます。



【腰椎分離症】

○スポーツ前のチェック ③

腰をそらすと痛みがでます。腰部をそらして痛みがないか、チェックしましょう。(写真③)



○予防法:股関節前面のストレッチ(写真④)

片方の脚を前に出し、後ろの脚の膝をつきます。腰を反らさずに、股関節前面を伸ばして20秒間キープ×3セット。腰痛症の予防にも役立ちます。



看護部 から

マスクによる皮膚トラブルを防ぐ



1.原因はバリア機能の低下

マスクの着用が日常的になり、急増しているのが肌荒れ、赤身やかゆみ、ニキビなどの皮膚トラブルです。

マスクの繊維が肌に直接接触すると、皮膚の表面を覆う角質が少しずつ削られて、外部の刺激から皮膚を守る「バリア機能」が低下し炎症が起こります。

バリア機能が低下すると、皮膚の中に水分を留めておくことができず、乾燥肌になります。すると、汗や繊維などの刺激を受けやすくなったり、ニキビなどのトラブルを起こしてしまいます。

特に不織布マスクは、使っているうちに毛羽立ってきて、皮膚に刺激を与えやすくなります。また、呼気で湿ったマスクの中は、雑菌の繁殖に繋がります。

2.皮膚の状態に合わせて外用剤を使い分ける

皮膚トラブルを改善する外用剤には、ワセリンやセラミドなどの保湿剤、かゆみを抑える抗ヒスタミン剤、炎症を抑えるステロイド剤などの種類があります。形も、軟膏、クリーム、ローション、フォーム、ゲル、スプレーなどがあります。

ベタっとする軟膏は、汗で流れず、傷口を保護してくれます。さらっとしたローションやクリームは、浸透性は高いですが、汗で流れやすく、アルコールなど刺激性の成分が含まれるものもあります。皮膚の状態に合わせて使い分け、2~3日使っても改善しなかったり、悪化してしまったときは、皮膚科を受診してください。

3.マスクの使い方を見直し、スキンケアを怠らない

- ・ひとりである時など、できるだけマスクの着用時間を短くする
- ・不織布マスクの下に、肌にやさしいシルクや布のガーゼをはさんだりして工夫してみる



まとめ

「マスクで顔が隠れているから」という理由で、洗顔や保湿の機会を減らさずに、丁寧なスキンケアをすることが大切です。

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申込みについて

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、要介護3~5に該当する方が基本的に入所対象となります。

入所するためには、まず申込み書類(入所申込書・個別状況調査票・介護保険証のコピー)を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。空室ができ、入所の順番となりましたらご連絡いたします。なお、現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での申込み書類の受け付けをお願いしております。

★利用をご希望・ご質問等ございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

お気軽に
お問い合わせ
ください



お問合せ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：永田(ながた)・横田(よこた)
TEL：024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

新規事業「日中サービス支援型共同生活援助」

(障がいのある方のための介護付きグループホーム)

来年4月にオープン

日中サービス支援型共同生活援助とは、障がいのある方の重度化・高齢化に対応するために創設された新たなグループホームであり、昼夜を通して1名以上の職員を配置し、相談や入浴、排せつ又は食事の介護その他の必要な日常生活上の援助を行います。またショートステイを併設し緊急一時的な宿泊の場を提供します。

【定員】

- ・日中サービス支援型共同生活援助 20人
- ・短期入所 5人

【建物の概要】

- ・木造2階建て
- ・全室個室でトイレ、洗面所を完備
- ・完全バリアフリー
- ・介護入浴機器を完備



日中サービス支援型共同生活援助入居者募集中

お問合せ 共同生活援助事業所開設準備室 担当:清野 TEL:024-968-1010(代表)

新規事業所 オープニングスタッフ募集

【新規事業】日中サービス支援型共同生活援助

※郡山市富久山町八山田地内

【職種】生活支援員 ※有資格者・経験者

・日常生活の援助及び身体介護

【応募先】総合南東北福祉センター

TEL024-968-1010



日和田見聞録 2021年10月1日発行

- 発行/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: st.welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷/石井電算印刷株式会社

2021年
10月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 10月23日(土) フッキングクラブ
- 10月27日(水) 運動会
- 10月30日(土) 外出ツアー

南東北さくら館

- 10月2日(土)・10月16日(土) リラックス「手浴・足浴」
- 10月30日(土)
- 10月5日(火)・10月8日(金) 美術クラブ
- 10月13日(水)
- 10月20日(水) ハロウィン

南東北日和田デイサービスセンター

- 10月4日(月)~10月9日(土) なぞなぞクイズ
飲み物フェア(ミルクティー)
- 10月14日(木)~10月20日(水) 芋煮会
- 10月25日(月)~10月30日(土) アロマ風呂(グレープフルーツ)

通所事業所 南東北さくら館

- 10月1日(金)~10月2日(土) クイズ
- 10月4日(月)~10月9日(土) 紅葉ツアー
- 10月11日(月)~10月16日(土) サツマイモ収穫・稲刈り
- 10月18日(月)~10月20日(水) お手玉ホワイトボード
- 10月28日(木)~10月30日(土)
- 10月21日(木)~10月27日(水) 芋煮会

南東北ライフケア館

- 10月8日(金) 介護保険についての勉強会
- 10月10日(日) カラオケクラブ
- 10月16日(土) 薬の飲み方講座
- 10月18日(月) 芋煮会

栄養管理担当

- 10月2日(土)・10月7日(木) 通所さくら館 麺の日
- 10月11日(月)・10月15日(金)
- 10月19日(火)・10月20日(水)
- 10月5日(火)・10月27日(水) 日和田デイサービス デザートフェア
- 10月15日(金)・10月19日(火) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
- 10月27日(水) リクエストメニュー
- 10月29日(金) おすすめメニュー