



- 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プステーション
- 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

### ～文化祭～

11月4日(木)に、文化祭を行いました。

ロイヤルライフ館からは、折り紙を貼ったうちわや編み物、ちぎり絵の壁飾りなどを出展しました。

表彰式では、櫛棟の利用者の皆さんが紙粘土で作った『実りの秋』が施設長賞、ロイヤルライフ館の利用者さんが春夏秋冬をイメージして合作した『四季』が最優秀賞を受賞しました。代表で賞状と記念品を受け取った利用者さんは、「こんなに素晴らしい賞をいただき、ありがとうございました」と喜んでいました。来年もまた受賞できるよう、新たな作品に取り組んでいきます。



## 通所事業所 南東北さくら館

### ～秋の大運動会～

寒さも少しずつ厳しくなってきました。そんな寒さに負けないよう、通所さくら館では11月に『秋の運動会』を開催しました。

今年の種目は玉入れです。職員が箱をひっぱって移動させ、動いている箱に玉を投げ入れるスタイルで行いました。利用者さんが紅白に分かれて、チーム対抗の真剣勝負です。両チームとも相手チームに負けないように、一生懸命玉を投げ入れました。「がんばれー！」「上手上手！」と大きな声援もあり、競技は大盛り上がり。白熱の対抗戦で、寒さを忘れて気持ち良い汗をかきました。

勝っても負けても楽しく競技し、「来年の種目は何か？」と早くも来年を楽しみにする利用者さんも。来年もたくさん体を動かし、楽しい運動会にしたいです。



## ヘルパーステーションだより

### 「接遇について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

接遇についての勉強会を開催しました。

接遇の接には「人に近づく」、遇には「もてなす」という意味があり、接遇とは「おもてなしの心を持って相手に接する」ことを意味します。利用者さんと1対1でケアを行うヘルパーにとっては、円滑なコミュニケーションを図り、信頼関係を築くためにも必要不可欠なスキルです。

勉強会では、接遇マナーの重要性や基本5原則、ヘルパーとして注意すべき接遇マナーについて再確認しました。

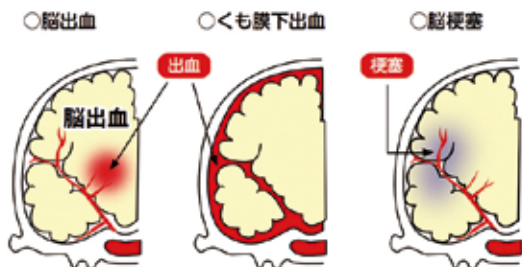
今後も、利用者さん一人ひとりと向き合い、より良いサービスを提供できるように努めていきます。



ワンポイント  
リハビリ知ろう! 学ぼう! 脳卒中  
～寒くなってきた時こそ注意!～

## 寒くなってくると、脳卒中が起きやすい

段々と冬の訪れを感じるこの時期、寒くなると血管が収縮して、血流が悪くなったり血圧が高くなったりします。そんな時こそ、脳卒中の危険度が高まります。今回は脳卒中について学んでいきましょう。



## 脳卒中とは?

脳卒中は、頭の中の血管におこる病気で「がん」「心筋梗塞」「老衰」について、日本人の死亡原因の第4位です。また、介護が必要になってしまう原因、第1位の病気です。(令和元年人口動態統計月報年計(概数)の結果より)

脳卒中には、脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります。

## 脳卒中は後遺症により生活が不自由になる場合も

一度、発症し後遺症が残ってしまうと、完全に治すことが難しい病気です。

## 脳卒中は早期発見が肝心! 心当たりがあったらすぐに119番通報!

- ・脳卒中の治療は、右図のような症状があったらすぐに119番通報!
- ・「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などに的確に伝えること!
- ・一時的な症状であっても、また発症する可能性があるためすぐに相談を!
- ・早期に発見し的確な治療を受ければ、回復する可能性が高く後遺症も残りにくくなります。
- ・本人だけでなく、周囲の関係者も身体の変化に気をつけましょう!

参考資料:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ②脳卒中  
総合南東北福祉センター 理学療法士



## 相談室より

## 高齢者虐待とは

## (1) 高齢者虐待防止法の成立

平成17年11月1日に国会において「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律(以下、「高齢者虐待防止法」といいます)」が議員立法で可決、成立し、平成18年4月1日から施行されました。



## (2) 高齢者虐待の定義

高齢者虐待防止法では、「高齢者」とは65歳以上の者と定義されています。ただし、65歳未満のものであっても、要介護施設を利用し、要介護事業に係るサービスの提供を受ける者については、法の趣旨に則り、65歳以上の高齢者に準じた対応が求められます。「養護者」とは高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等が該当すると考えられます。高齢者虐待とは、

- ① 養護者による高齢者虐待
- ② 養介護施設従事者等による高齢者虐待 ……を指します。

お気軽に  
お問い合わせ  
ください

## (3) 虐待の種類と内容

高齢者虐待防止法では、高齢者虐待を①身体的虐待、②介護・世話の放棄・放任、③心理的虐待、④性的虐待、⑤経済的虐待の5種類に分けて定義しています。

※参考:郡山市 高齢者虐待対応マニュアル

お問合せ

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  
電話:024-958-4551

日和田・西田地域包括支援センター  
電話:024-958-6878



# 看護部から

## その症状、続いたら逆流性食道炎かもしれません



最近、昼食後、夕食後に「胸やけがする」「胃酸が上がってくる」、そんな症状ありませんか？

○「胸やけ」とは胸のあたりの焼けつくような痛みです。その他、つかえ、みぞおちあたりの違和感や胃の不調を感じる場合もあります。これらは逆流性食道炎の代表的な症状であり、中年、高齢者のみならず、20代、30代でも起こりえます。

他にも

- ・朝起きた時に口に苦みを感じる、満腹感を感じる。
- ・前かがみになると胸やけがする。
- ・胃酸が逆流する。
- ・お腹に力を入れるとやけるような痛みがこみ上げてくる。
- ・食事の途中ですぐ満腹になる。
- ・横になると胃酸が逆流して眠れない。
- ・胸やけがして目が覚めてしまう。

などの症状があります。

症状に心当たりがあれば医師に相談しましょう。

○お薬による治療だけでなく日常生活でも気を付けるポイントがあります。

「胸やけ」や「胃酸の逆流」を防ぐには、日常における食事、姿勢、お腹への圧迫の3つがポイントです。

### 食事と嗜好品の注意

- ・食べ過ぎない
- ・症状が出たら脂っこい食事、アルコール、たばこは控える

### 姿勢の注意

- ・前かがみの姿勢は避ける
- ・食事のあとすぐ横にならない
- ・ベッドの上半身(頭側)をあげて寝る

### お腹への圧迫の注意

- ・ベルトや帯、コルセットはゆるめにする
- ・太り気味の方は体重を減らす

症状が続いているときは、  
早めに病院受診し相談してください。

## タラのしモン焼き

生活習慣病予防・疲労回復におすすめ

### 【材料(4人分)】

- タラ 60g×4切れ
- 塩 適量
- こしょう 適量
- レモン汁 40g
- トマト 適量
- カリフラワー 適量



### 【作り方】

- ①塩・こしょう・レモン汁を混ぜ、タラを漬け込み下味をつけます。
- ②①を焼きます。
- ③皿に盛り、トマトやカリフラワー、レモンを添えて完成です。



## 日和田見聞録 2021年12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  
12月

## イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

- 12月18日(土) クリスマス会
- 12月25日(土) クッキングクラブ

### 南東北さくら館

- 12月22日(水) クリスマス会
- 12月27日(月)～12月28日(火) 書き初め

### 南東北日和田デイサービスセンター

- 12月6日(月)～12月11日(土) 脳トレ「みんなのクイズ」
- 12月13日(月)～12月18日(土) 飲み物フェア(ミロ)
- 12月20日(月)～12月25日(土) クリスマス会
- アロマ風呂(ゆず)

### 通所事業所 南東北さくら館

- 12月1日(水)～12月4日(土) まちがいさがし
- 12月6日(月)～12月11日(土) クリスマスリース作り
- 12月13日(月)～12月18日(土) パーチャルスキー
- 12月20日(月)～12月25日(土) クリスマス会
- 12月27日(月)～12月30日(木) イントロドン

### 南東北ライフケア館

- 12月5日(日)・12月19日(日) 映画鑑賞会
- 12月10日(金) 創作活動
- 12月12日(日) カラオケクラブ
- 12月28日(火) 忘年会

### 栄養管理担当

- 12月2日(木)・12月10日(金) 通所さくら館 麺の日
- 12月11日(土)・12月13日(月) //
- 12月14日(火)・12月29日(水) //
- 12月2日(木)・12月15日(水) 日和田デイサービス 熱々カレーの日
- 12月4日(土)・12月20日(月) 日和田デイサービス デザートフェア
- 12月10日(金)・12月14日(火) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
- 12月18日(土) ロイヤルライフ館 クリスマス会
- 12月22日(水) さくら館 クリスマス会
- 12月24日(金) クリスマスメニュー
- 12月28日(火) ライフケア館 忘年会

