



- 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

南東北日和田デイサービスセンター

大収穫

日和田デイサービスの畑では、キュウリ、大葉、ナス、唐辛子、ネギ、トマトなど、たくさんの夏野菜を作っていて、利用者さんと一緒に水をやったり、収穫したりしています。

たくさん収穫できたキュウリを使って即席の漬物を作り、昼食に提供しました。食べた利用者さんの感想は、「味付けがおいしい」「さっぱりしていてご飯に合う」と大好評でした。

トマトやナスなど、まだまだこれから大きく育つ野菜もあるので、収穫が楽しみです。育った野菜を使って、またおいしいおかずを作って、利用者さんと一緒に食べたいと思います。

自分たちで育てて食べる野菜は、いつもの野菜より格別においしいです。



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>



障がい者支援施設 南東北さくら館

～まだまだ暑いけど納涼祭～

7月21日(水)に『納涼祭』を開催しました。祭と言えば“食”です。利用者さんから希望のメニューを聞き、焼き鳥・唐揚げ・焼きそば・フライドポテトを準備しました。「焼き鳥おいしいー」「焼きそばもうまいぞ～」とお腹いっぱい食べました。

その後、職員が『南中よさこい』の演舞を披露しました。演舞中の掛け声を利用者さんにも一緒に発してもらい、「ソーラン、ソーラン」「ドッコイショ、ドッコイショ」と盛り上がりました。夕方には、中庭で花火を観賞しました。パチパチパチっと花火が上がると「わー、きれい」「見て見てー」と歓声が上がりました。

利用者さんは、「美味しい物を食べて、楽しく踊って、きれいな花火も観られて、とっても楽しい一日だったよ」と喜んでいました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～転倒予防教室を行いました～

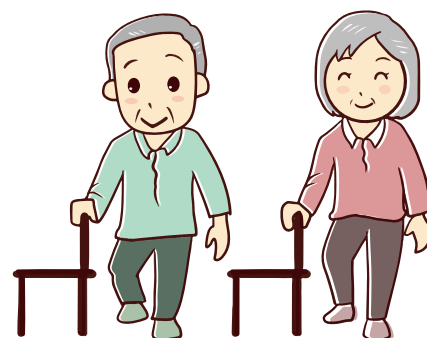


南東北ライフケア館では、施設の理学療法士に講師を依頼し、定期的に『転倒予防教室』を行っています。

最初に、転倒予防のチェックシートや握力測定などを実施し、前回の数値と比較をしながら体力の確認をします。その後、講師から簡単に取り入れられる転倒予防体操やストレッチを教えてくださいながら、一緒に運動をしました。

参加した入居者さんは、「前回よりも握力が下がっているな」「毎日の空き時間に、転倒予防の体操を取り入れてみるね」などと話していました。

これからも、朝の体操に転倒予防の体操を取り入れながら、転倒しないように入居者さんのサポートをしていきます。



看護部 から

帯状疱疹とはどんな病気？



帯状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」、つまり水痘(水ぼうそう)のウイルスによって発症する病気です。子どものころなどに水ぼうそうにかかったことがある人は、ウイルスが体内に潜伏していて、誰でも発症する可能性があります。発症直後は、あせもに似た発疹がみられますが、あせもと違い、かゆみだけでなく痛みを伴うケースが多くみられます。進行すると水膨れが発生するのが特徴です。

発症から3日以内に受診を

帯状疱疹は、発疹が生じてから3日以内に治療を開始するのがポイントです。発疹は治療しなくても20日ほど治りますが、治療が遅れたり治療しなかった場合には、「39度以上の熱」や「頭痛」をはじめ全身的な症状が現れることがあります。また、治療が遅れると、発疹が消えたあとに後遺症として神経痛(帯状疱疹後神経痛)が残る場合がありますので、できるだけ早く治療を開始することが大切です。体の片側に痛みを感じたあと、痛みのある部位に発疹が現れます。そのような場合は、早めに皮膚科を受診してください。帯状疱疹の治療では、「抗ウイルス薬」を主に使用します。その他症状が進む場合には、皮膚の炎症を抑える「消炎鎮痛薬」や、神経の障害からくる痛みを抑制する「抗てんかん薬」「オピオイド」などを使用します。

早期治療が大切な理由

ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬は、発疹が出てから3日以内に服用しなければウイルスを抑えることが難しくなってしまいます。また、抗ウイルス薬は7日間飲み続けることが大切です。

発症のきっかけ

「過労」「ストレス」「加齢」のほか、がんや糖尿病など「免疫の働きが低下する病気にかかっている」、または「免疫の働きを抑える薬を服用している」などがあります。夏バテの出やすい夏から秋にかけて発症する人が多く、年代別では50歳代から急増します。高齢者や免疫を抑える薬を使っている人では、一度治ったあとでも再発することがあるので注意が必要です。

帯状疱疹は、他の人にうつりますか？

周囲の人に帯状疱疹としてうつることはありません。しかし、水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を保有していない人には感染する可能性があり、その場合は水ぼうそうを発症します。

予防接種について

50歳以上の人は、時期を問わず接種を受けられます。日頃からの体調管理を心がけ、免疫力を低下させないことも大切です。予防接種は内科、皮膚科または小児科などで受けることができます。まずはかかりつけの医師にご相談ください。



相談室より

南東北さくら館のショートステイについて

自宅で介護を行っている方が病気やその他の理由により介護を行うことができない場合に、障がいのある方が一時的に入所し、入浴、排せつ及び食事の介護などの必要な支援を提供するサービスです。

- 対象者: 18歳以上65歳未満の方で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方(主に身体に障がいをお持ちの方)
- 定員: 10名(予約制※毎月15日より2カ月先の予約を開始します。)
- ご利用の流れ: ご相談後、実態調査(聞き取り調査)を行い、利用可能となれば契約を行います。

利用のご希望・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

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員:永山(ながやま)、遠藤(えんどう)
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

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～

今回は、子供に多く発生するスポーツ障害について解説します。

子供に多く発生するスポーツ障害

【骨端症】

骨端症は、成長期に出現する骨端軟骨が過度なスポーツ活動を通じて分離、遊離することです。

- ・内側型野球肘: 投球動作の際に肘の内側が痛くなります。
- ・オスグッド・シュラッター病: ジャンプ動作など跳躍の際に膝の下の部分が痛くなります。



【腰椎分離症】

腰椎分離症は、発育期に体幹を反らしたり、捻じったりする動きを繰り返すことで発生します。同じ動作で腰に痛みが生じます。

早期に発見できれば元の状態に骨を癒合(骨がくっつく)させることができますが、時間が経過して重症化すると、癒合に時間がかかるだけでなく癒合する確率も低下します。



今回は代表的なスポーツ障害の予防についてお伝えします。

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⑤スポーツ
総合南東北福祉センター 理学療法士

温玉ねばとろ丼

夏バテ
気味の方へ
おすすめ

【材料(4人分)】

- オクラ 120g
- 長芋 240g
- 温泉卵 4個
- めんつゆ 適量
- 刻みのり 適量
- 紅生姜 適量



【作り方】

- ①オクラはさつと茹で5ミリ幅に刻み、長芋はすって、それぞれめんつゆで和えます。
- ②丼にご飯を盛り、その上にオクラと長芋を盛り付けます。その上から温泉卵を落とします。
- ③刻みのり、紅生姜を飾り完成です。



日和田見聞録 2021年9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 9月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 9月15日(水) 敬老会
- 9月22日(水) 外出ツアー
- 9月29日(水) フッキングクラブ

南東北さくら館

- 9月1日(水)・9月8日(水) テイクアウト★
- 9月15日(水)・9月22日(水)
- 9月29日(水)
- 9月3日(金)・9月14日(火) 美術クラブ
- 9月24日(金)

南東北日和田デイサービスセンター

- 9月6日(月)～9月11日(土) アロマ風呂(オレンジ)
- 9月13日(月)～9月18日(土) 飲み物フェア(アップル・オレンジ)
- 9月20日(月)～9月25日(土) 敬老会

通所事業所 南東北さくら館

- 9月1日(水)～9月4日(土) クイズ
- 9月6日(月)～9月11日(土) 園芸活動
- 9月13日(月)～9月25日(土) 創作活動「十五夜創作」
- 9月27日(月)～9月30日(木) クイズ

南東北ライフケア館

- 9月5日(日)・9月19日(日) 映画鑑賞会
- 9月12日(日) カラオケクラブ
- 9月17日(金) 敬老会

栄養管理担当

- 9月2日(木) おすすめメニュー
- 9月4日(土)・9月9日(木) 通所さくら館 麺メニュー
- 9月10日(金)・9月14日(火) 通所さくら館 麺メニュー
- 9月22日(水)・9月27日(月) 通所さくら館 麺メニュー
- 9月6日(月)・9月25日(土) 日和田デイサービス デザートフェア
- 9月10日(金)・9月14日(火) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
- 9月11日(土) 通所さくら館 お楽しみ献立
- 9月15日(水) 敬老お祝いメニュー
- 9月17日(金) ライフケア館 敬老お祝いメニュー

