



- 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

～新年会～

1月5日(水)に新年会を行いました。

職員が各棟を回り、利用者さんと一緒に福笑いをしました。『おかめ』や『ひよっこ』などの中から好きな絵柄を選び、“目隠し”をせずに顔のパーツを置いていきました。見えていても難しいようで、「この位置であってるかい?」「上手にできたかな」と話しながら、顔を完成させていました。

その後には獅子舞が登場し、大きな口で利用者さんの頭を噛んで厄除けをしました。迫力のある獅子舞の動きに驚く利用者さんもいれば、「こっちもお願い」と獅子舞を手招きする利用者さんもいて、反応は様々でしたが、それぞれに新年を楽しんでいました。

最後は笑顔で記念撮影をして、一年の無事を祈りました。



通所事業所 南東北さくら館

～今年の目標～

新年を迎え、2022年になりました。通所さくら館では、今年もコロナウイルスに負けず元気に活動していきますので、よろしくお願いいたします。

年初めのレクリエーションで『書き初め』を行いました。利用者さんの書き初めを覗いてみると、家族のことや自分の目標、好きな言葉や食べ物など、思い思いに筆を走らせていました。中には「次来た時に本番を書きたいから、今回は練習」と、張り切る利用者さんも。達筆な書き初めの数々に、周りの利用者さんも「うまいね」「僕も書きたい」と参加者がどんどん増えていきました。完成した書き初めは、フロア内に飾ってみんなにお披露目です。利用者の皆さんが書いた目標や願い事が、かなう一年になりますように。



ヘルパーステーションだより

「腰痛予防について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション



腰痛予防についての勉強会を開催しました。

介護現場では、利用者さんの移乗・移動の介助や入浴介助、排泄介助の際に、「抱える」「支える」「中腰姿勢」など、腰に負担がかかる場面が多くあります。また、身体介護の場面に限らず、家事援助でも掃除機がけや雑巾がけ、低い流し台での調理など、長時間同じ体勢で腰に負担がかかることもあります。

勉強会では、腰痛発生の原因や介助時・家事援助での腰を痛めにくい体勢やポイントについて学びました。勉強会の後半には、椅子に座りながらできる簡単な腰痛予防体操も行いました。

今後も、腰痛予防や健康に留意し、元気に利用者さんの支援に努めていきます。



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! 脳卒中を予防しよう!～

自宅でできる簡単な運動編

脳卒中の予防には有酸素運動が効果的です。散歩、サイクリング、水泳などの運動を1回に20～60分間、週に3回から5回行うことをおすすめします。ただし、最初から週に3回ではハードルが高いと思いますので、週1回から始めて徐々に増やしていきましょう。また、日頃から運動をする“習慣”をつけることも大切です。週1回でも難しいと感じる場合は、すでに行なっている日課の中に取り入れると、負担は少なく始められます。例えば「歯磨きをしながら足踏み運動をしてみる」などです。姿勢をよくして歩くだけでも効果がありますので、小さな意識から始めてみましょう!

次は、脳卒中予防の筋力トレーニングを紹介します。

運動を行う際のポイント

- * 運動の回数は、「ややきつい」と感じる程度にしましょう。
- * 呼吸は止めないように、常に深呼吸を意識しましょう。
- * 運動中に痛みが出た場合はすぐに中止し、疲労感を感じた場合は一旦休みましょう。
- * 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。



ブリッジ運動

- ・膝を立てた姿勢から、お尻を持ち上げます。下ろすときは5秒前後かけて下ろしましょう。ゆっくり下ろすことで負荷を強めることができます。



ハーフスクワット

- ・まず、気を付けの姿勢から膝がつま先より前に出ないようにまっすぐ腰を落とします。腰を落とすときに5秒前後ゆっくりと時間をかけて下ろします。



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

なりすまし詐欺に注意

お気軽に
お問い合わせ
ください

県内なりすまし詐欺被害認知状況(R3.1～12月)

- ・なりすまし詐欺の被害件数は前年より減少したが、いまだに100件を超える被害件数
- ・被害者の年齢別としては8割が65歳以上の高齢者
- ・地域別として中通りでの被害が7割を占めている

息子・孫かたる詐欺

- ・〇〇だけど(実名)
- ・カゼで声が変わった
- ・会社の金をなくした

警察官かたる詐欺

- ・詐欺犯人があなたの通帳を持っていた
- ・キャッシュカードを交換する必要がある
- ・暗証番号を書いて

還付金詐欺

- ・医療費の払戻しがある
- ・税金の還付がある
- ・保険料の還付がある

◎一人で悩まず家族や警察(110番)などに相談してください

◎留守番電話や通話の自動録音装置を活用し、不審な電話をシャットアウトしましょう!

参考:福島県警公式HP

お問合せ

65歳以上の高齢者の方の相談窓口は高齢者あんしんセンターとなっております。
日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL:024-958-6878





朝食をとらないと栄養不足になりやすい

毎日元気に過ごし、健康を維持していくためには、朝食をとることも大切です。朝食を抜いてしまうと、脳の活動に必要なエネルギーや栄養素が不足し、集中力を十分に発揮することができません。さらに1日2食になることで、体の機能維持に必要な栄養を摂取することが難しくなり、感染症にもかかりやすくなります。

☆集中力を高める栄養素☆

たんぱく質・筋肉や免疫細胞の材料になるなどの役割があり、卵、肉類、魚類、大豆製品などに多く含まれる。

ビタミンB群・エネルギー代謝に欠かせない栄養素。豚肉、魚類などに多く含まれる。

鉄、亜鉛・さまざまな生体内機能に影響するミネラル。鉄は牡蠣や卵に多く含まれる。亜鉛には免疫力を高める効果もあり、赤身肉、貝類などに多く含まれる。

☆免疫力を高める栄養素☆

ビタミンA・粘膜を正常に保ち、ウイルスなどに感染しにくくなる。卵やレバー、緑黄色野菜などに含まれる。

ビタミンC・強い抗酸化作用で、免疫力を高める。イチゴやキウイ、ブロッコリーなどに含まれる。

ビタミンE・強い抗酸化作用で、細胞膜を守る。大豆製品、ナッツ類、うなぎなどに含まれる。

ビタミンD・免疫力の維持などに必要。鮭、いくら、キノコ類などに含まれる。

たんぱく質やビタミンを意識して摂取しよう

朝食で摂取したい栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質は、筋肉や免疫細胞、血液、ホルモンなどを合成する材料や、活動時のエネルギー源になるので、不足するとさまざまな不具合が生じます。例えば、免疫システムの維持が弱まる、筋肉量が減って基礎代謝が下がり、太りやすくなるなど。シニア世代では、運動器症候群や加齢による虚弱を引き起こします。子どもの場合、たんぱく質が不足すると成長に支障をきたす可能性もあります。

さらに、集中力を上げるために朝食で摂取したいのは、「ビタミンB群」「鉄」「亜鉛」です。これらは脳を活性化するのに必須で、ビタミンB群が不足すると集中力や記憶力が低下し、イライラしやすくなります。鉄や亜鉛は、たんぱく質やDNAの合成、感情のコントロール、記憶力を保つのに必要な神経伝達物質の生成などに必要です。

免疫力を高めるには、のどや鼻、消化器官などの粘膜にある免疫細胞の働きを保つ「ビタミンA」、抗酸化作用が強力な「ビタミンCやE」、粘膜で免疫の攻撃や防御を統制する「ビタミンD」が重要です。これらが不足すると、感染症にかかるリスクが高まります。ビタミンDは紫外線を浴びると皮膚で活性化されますが、日光を浴びる機会の少ない現代人は欠乏しやすいので、食事から積極的に摂取する必要があります。また、亜鉛は、抗酸化物質の活性化作用があり、細胞にダメージを与える活性酸素を除去してくれます。

サワラのネギ味噌焼き

血圧が
気になる方
におすすめ

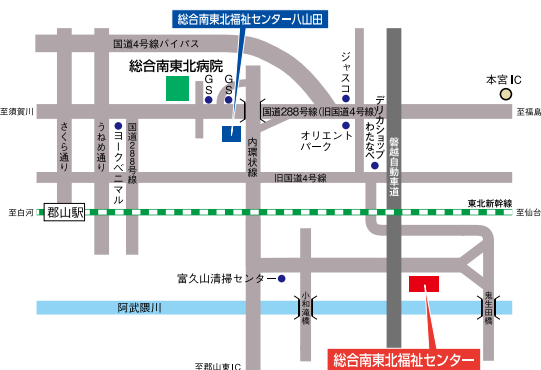
【材料(4人分)】

サワラ	60g×4	☆	36g
料理酒	8g	☆	12g
塩	1.2g	☆	12g
ネギ	40g	☆	12g



【作り方】

- ①サワラは料理酒と塩に漬け込み下味をつけます。
- ②ネギはみじん切りにし、☆の調味料と混ぜ合わせます。
- ③下味をつけたさわらに②を塗って焼きます。
- ④皿に盛り、お好みの付け合わせを添えたら完成です。



日和田見聞録 2022年2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

2022年 2月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

2月2日(水) 節分
2月19日(土) クッキングクラブ



南東北さくら館

2月1日(火)～ 2月2日(水) 鬼の面づくり
2月3日(木) 節分
2月5日(土)・ 2月21日(月) 運動クラブ「上下肢運動」

南東北日和田デイサービスセンター

2月1日(火)～ 2月7日(月) 節分
飲み物フェア(梅昆布茶)
2月14日(月)～ 2月19日(土) レクリエーション「しりとりゲーム」
2月21日(月)～ 2月26日(土) アロマ風呂(ラベンダー)

通所事業所 南東北さくら館

2月1日(火)～ 2月5日(土) 節分
2月7日(月)～ 2月12日(土) 創作活動「バレンタインアート」
2月14日(月)～ 2月19日(土) クッキング「ホットチョコで温まろう」
2月21日(月)～ 2月28日(月) 創作活動「ひな祭りパネル」

南東北ライフケア館

2月6日(日)・ 2月20日(日) 映画鑑賞会
2月10日(木) お茶会
2月13日(日) カラオケクラブ
2月24日(木) 認知症予防教室

