



- 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

## 障がい者支援施設 南東北さくら館

### ～節分行事～

2月3日(木)に、節分の豆まきを行いました。

鬼に扮した職員に豆をまいて、今年の厄払いをしました。「鬼はあっちにいけー！」「いや～こないでえ」と怖がる利用者さん、「今年は外出できますように」「コロナは消えろー」と願いを込める利用者さんなど、思い思いに豆をまきました。自作の鬼のお面をつけて参加した利用者さんもいて、「鬼が鬼に豆を投げるのって、何かおかしいね？」と笑っていました。昼食には『恵方巻』を提供しました。「海苔巻き美味しい～」「お願い事して食べたよー」と話す利用者さんに、職員が「どんな願い事ですか？」と聞いてみましたが、「だめだめ、願いが叶わなくなっちゃうよ」と教えてもらえませんでした。痩せ細った鬼の登場で、皆さん大爆笑の豆まきでした。



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>



## 南東北日和田デイサービスセンター

### ～リクエストメニュー～

日和田デイサービスセンターでは毎月、『リクエストメニュー』を行っています。利用者さんに定期的にアンケートを実施して、おいしかったメニューや取り入れて欲しいメニューのリクエストを聞いています。その中で人気のあるメニューを、リクエストメニューの日に日替わりで提供しています。リクエストが多いのは、ちらし寿司や煮物、天ぷら、赤飯などです。

1月は、ちらし寿司と煮物のリクエストメニューでした。「私の大好物が出るから楽しみだよ」「今日のお昼は美味しかった、ありがとう」と利用者さんは大喜びでした。

今後も、できるだけリクエストに沿ったメニューを提供し、利用者さんに食事を楽しんでもらいたいと思います。



## ケアハウス 南東北ライフケア館

### ～淹れたてコーヒーをどうぞ～

2月上旬に、館内の食堂で『出張コーヒーサロン』を行いました。

オルゴールのBGMを流した雰囲気の中、施設長や職員が喫茶店員となり、コーヒーマシンから淹れたてのコーヒーを入居者さんに提供しました。自然と会話も弾み、皆さん笑顔で楽しいひとときを過ごすことができました。この日“来店”した入居者さんからは、「自分で淹れたコーヒーと違って、とても美味しい」という感想や、「毎週コーヒーサロンを行ってほしい」「コーヒー以外にお菓子なども出るといいな」といった要望がありました。できる限り、入居者さんの要望に応じていきたいと思えます。

久しぶりに“開店”した出張コーヒーサロンは、大好評でした。今後は、月一回程度の開店を予定しています。





# ワンポイント リハビリ

## 知ろう!学ぼう!糖尿病!

心筋梗塞や脳卒中のもとである  
糖尿病を知って予防しよう!

### ◆糖尿病とは?



糖尿病とは、血糖値(血液中の糖の濃度)が慢性的に高くなる病気です。血糖値が高いと血が濃くなり、ドロドロの状態です。詰まった部位が心臓であれば心筋梗塞、脳であれば脳梗塞となります。その血糖値を下げるためには、インスリンというホルモンが必要です。インスリンの働きは、血中にある糖を細胞に押し込むことで血中にある糖を減らし、血をサラサラにし、血管が詰まらないようにしています。

まさにインスリンは、ヒーローですね!

では、糖尿病とインスリンはどう関係しているのでしょうか!? 糖尿病になると、インスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」が高まったり、インスリンが出にくくなる「インスリン分泌不全」になったりします。しかし、インスリン抵抗性は、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善されます。

### ◆糖尿病患者の増加

我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は2000万人(平成28年時点)で、成人の約4人に1人の割合です。

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑥糖尿病 総合南東北福祉センター 理学療法士

1型糖尿病		2型糖尿病
子供や若い人に多い	発症年齢	中高年に多い
急激な場合が多い	発症のしかた	徐々に発症する
やせ型が多い	体 型	肥満型が多い
すい臓にあるβ細胞(インスリンを分泌)が破壊されるため	原 因	遺伝的な要因に生活習慣による環境的な要因が加わるため
インスリン注射	治療方法	食事および運動が基本だが場合によっては薬物療法も

### ◆糖尿病によって起こる合併症

血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。その他、歯周病や骨粗しょう症、がん、認知症も起こりやすくなります。糖尿病合併症の合言葉は、「しめじえのき」です。合併症は、「し」から起き、放置すると「め」以降の合併症がみられるようになります。

	し	し=神経 手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど
	め	め=目 網膜症(進行すると失明)
	じ	じ=腎臓 腎症(進行すると人工透析)
	え	え=壊疽(えそ) 足が腐る(進行すると切断)
	の	の=脳卒中 脳梗塞、脳出血
	き	き=虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞

## 相談室より

## ～高齢者健康長寿サポート事業～

70歳以上の方に「はり・きゅう・マッサージ」「温泉」「プール」、75歳以上の方は併せて「バス」「タクシー」から選んで利用できる共通利用券が利用できます。※昨年度も利用券をご利用していた方には、今年度も自動的に送付されていますので、申請の必要はありません。

### 利用券の交付枚数

- 70歳～74歳までの方  
1枚500円の利用券が年10枚(5,000円分)
- 75歳以上の方  
1枚500円の利用券が年16枚(8,000円分)

### 使用方法について

- はり・きゅう・マッサージ等  
郡山市が指定した、はり・きゅう・マッサージ等施術所での施術料  
※保険給付の対象となる施術 ➔

- 温泉等  
郡山市が指定した温泉等事業所での日帰り入浴または宿泊料金
- プール  
郡山しんきん開成山プール・ユラックス熱海温水プールの使用料金
- 路線バス(75歳以上)  
福島交通(株)が発行するICカード乗車券(通称NORUCA)におけるNO RUKA(ノルカ)回数券への入金及びノルカバス75(定期券)の購入
- タクシー(75歳以上)  
郡山地区ハイヤー・タクシー協同組合に加盟する市内タクシー各社及び個人タクシー各社、市指定の福祉限定タクシーの利用料

お気軽に  
お問い合わせ  
ください

お問合せ

郡山市健康長寿課

日和田・西田高齢者あんしんセンター

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

TEL024-924-2401

TEL024-958-6878

TEL024-958-4551



花粉症に悩まされるシーズンが近づいて来ました。

花粉症は花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患です。

花粉が体内に入った際、体が「排除すべき異物」として認識してしまうと、花粉に対する抗体を作り症状が出現します。

## 花粉症の原因となる植物は

原因となる植物は、スギ・ヒノキ・イネ・ヨモギ・カモガヤ・シラカンバなどです。症状としては鼻汁、くしゃみ、鼻づまり、頭痛、目のかゆみなどがあります。



## 花粉症の対策



花粉症の対策としては、手洗い・うがい・マスクの着用が効果的です。コロナウイルスの影響で既に多くの方が行っていると思いますが、改めて徹底していきましょう。外出後に衣類を払う、目などに入るのを防ぐために眼鏡をかける、といった対策も有効です。

花粉症は、生活の質を低下させたり精神的に疲れてしまったりと、心身に悪影響を及ぼします。花粉症の人もそうでない人も、意識して乗り切っていきましょう！

## カボチャサラダ

抵抗力を  
つけたい方に  
おすすめ

### 【材料(4人分)】

カボチャ 160g 塩 適量  
キュウリ 40g 胡椒 適量  
レーズン 20g  
マヨネーズ 40g



### 【作り方】

- ①カボチャはゆでて、熱いうちに潰しておく。キュウリは、薄い輪切りにして塩もみをして置いておく。出てきた水気はよく絞る。
- ②ボールに、潰したカボチャ、キュウリ、レーズン、調味料を入れて、混ぜ合わせ盛り付けて完成。



## 日和田見聞録 2022年3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  
3月

## イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

3月2日(水) ひなまつり  
3月12日(土) クッキングクラブ

### 南東北さくら館

3月1日(火)～ 3月2日(水) ひなまつり(写真撮影)

### 南東北日和田デイサービスセンター

3月3日(木)～ 3月9日(水) ひな祭り  
3月14日(月)～ 3月19日(土) なぞなぞクイズ  
3月21日(月)～ 3月26日(土) 飲み物フェア(ミルクティー)  
アロマ風呂(オレンジ)

### 通所事業所 南東北さくら館

3月1日(火)～ 3月5日(土) 雛祭り  
3月7日(月)～ 3月12日(土) クイズ大会  
3月14日(月)～ 3月19日(土) レクリエーション「イントロドン」  
3月21日(月)～ 3月26日(土) 園芸活動準備「花壇の整備」  
3月28日(月)～ 3月31日(木) 園芸活動「かすみ草の種まき」

### 南東北ライフケア館

3月6日(日)・3月20日(日) 映画鑑賞会  
3月13日(日) カラオケクラブ  
3月26日(土) 介護保険制度説明会

