



- 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

通所事業所 南東北さくら館

～ひな祭り～

『ひな祭り』とは、女の子の健やかな成長を願う行事で、元々は中国から伝わった“上巳”の節句に由来すると言われていています。季節の節目に邪気を祓い、無病息災や子孫繁栄を願う行事でした。

通所さくら館でも、3月1日(火)～5日(土)にひな祭りを開催しました。2月中に、フロア内の壁にひな祭りの飾り付けを行いました。3月になり、完成した飾り付けを見た利用者さんからは、「早く写真撮りたいな」「花がキラキラしていて可愛い」と大好評でした。

華やかな飾りと、誰でもお雛様に変身できちゃう顔出しパネルのおかげで、撮影スポットには利用者さんの長蛇の列が。女雛と男雛になりきって、職員や仲の良い利用者さんと写真撮影を行い、笑顔があふれていました。たくさんの笑顔で、素敵なひな祭りとなりました。



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>



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～ひなまつり～

3月2日(水)に『ひなまつり』を行いました。

女性の利用者さんは、口紅やチークでお化粧をしました。普段はなかなか化粧をする機会のない利用者さんは、職員と一緒に好きな色を選びながら、「化粧をするなんて何年ぶりかしら」と嬉しそうに話していました。その後、男性の職員2人が女性用の着物を着て各棟を回り、利用者さんと記念写真を撮りました。職員と並んだ利用者さんは「かわいい着物だね」「やっぱり着物はいいね」と、とても喜んでいました。

おやつの中にはケーキバイキングを行い、たくさんのケーキの中からそれぞれに好きなケーキを選んで「美味しいね」と食べていました。

心もお腹も満たされて、幸せな『ひなまつり』となりました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～フレイル予防に朝の体操を！～

『フレイル』とは、加齢に伴う筋力や精神の衰え全般を指し、健常な状態から要介護に至る中間的な段階を意味します。南東北ライフケア館では月に1回、フレイルの予防のために、理学療法士を講師に迎え朝の体操を行っています。毎月、この体操を心待ちにしているたくさんの入居者さんが集まります。

体操は、嚥下をスムーズに行う深呼吸や首の体操から始まり、肩や足の運動、ストレッチなどを行います。普段あまり動かしていない筋を伸ばしたり筋肉を使ったりすることで、「あー痛い」「きついな」と運動不足を実感しつつ、真剣に取り組んでいます。

また、脳の体操を兼ねて“後出し”ジャンケンも行いましたが、後出しなのに思うように勝ったり負けたりできない利用者さんが「頭では理解しているつもりなのに何でだろう？」と話し、会場には笑い声が響いていました。



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!
～こんな症状があったら糖尿病かもしれません～



◆高血糖の4つの症状

今回は、高血糖による4つの症状を紹介します。この4つの症状が当てはまる人は、糖尿病かもしれません。かかりつけの病院などを、一度受診することをおすすめします。高血糖の症状として、①口渇感(のどが渇く)、②身体重減少、③易疲労性(身体が疲れやすい)、④頻尿(トイレが近い=8回/日以上)です。

◆慢性的な高血糖による合併症



先述しましたが、慢性的な高血糖により血がドロドロし、循環が悪くなります。それはまるで、流れが淀んだ川のような状態になります。川の水がなければ、その地域の住民は、枯渇してしまいます。そのような状態が身体のなかでも起こっています。

慢性的な高血糖、いわゆる身体が枯渇した状態になると、以下のような症状を引き起こします。

前回に引き続き、糖尿病について解説します。

前回もお伝えしましたが、糖尿病はインスリンというホルモンが働かなくなり“高血糖”を起こし、全身の血管が詰まったり、循環が悪くなったりする病気です。



◆注意

糖尿病は初期段階では症状があまり出ません。糖尿病を発症しても症状がないまま長期間経過し、気づいたら合併症が進行している場合もあります。

◆糖尿病の予防及び治療(次回のお知らせ)

糖尿病の予防と治療の柱は、食事と運動です。治療目標として、HbA1c(ヘモグロビンA1c)などの数値を使用します。正常値が6.0未満となっています。次回は糖尿病の予防と治療について解説します。

糖尿病の予防と治療の柱は、食事と運動です。治療目標として、HbA1c(ヘモグロビンA1c)などの数値を使用します。

◆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⑥糖尿病 総合南東北福祉センター 理学療法士

相談室より

～南東北ライフケア館では、入居者大募集中です!～

利用対象者

●自立した生活を送れる60歳以上(ご夫婦で入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

入居までの流れ

①施設見学

入居希望のご本人様とご家族様に、実際の施設を見学していただけます。

②入居申込み書類の提出

施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどを提出していただけます。

③面談

入居申込み書類のご提出後、ご本人様・保証人様の2名で来所していただき、日常生活の様子を教えてください。

④判定会

ケアハウスでの生活が可能かどうかを施設側で話し合い、申込みの受理・不受理を判定いたします。

⑤申込み受理、不受理

申込み受理の連絡を差し上げ、お部屋が空き次第ご案内いたします。
※お一人での生活が難しいと判断した場合、申込み不受理になる可能性があります。

⑥入居

入居の際のご契約は、ご本人様と保証人様の2名で実施いたします。

現在、新型コロナウイルス感染症

予防のため、見学は火・水・

金曜日の18時30分より対応しております。

令和4年4月現在
待機者がいない
状況です

お気軽に
お問い合わせ
ください



お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL:024-968-1018(直通)小堤(こづつみ)・藤宮(ふじみや)



メニエール病は、日常生活に支障をきたすほどの回転性めまい(自分や周囲が動いたり回転したりしているような感覚)の発作が繰り返し起こり、変動のある低周波の難聴や耳鳴りを特徴とする病気です。

症状

症状として、重度の回転性めまいが何かに誘発されるわけでもなく突然生じ、吐き気や嘔吐を伴います。症状の持続時間は通常は1～6時間ですが、まれに最長で24時間も続くことがあります。

発作の前と最中に、発症した側の耳に閉塞感や圧迫感が生じます。発症した側の耳の聴力は変動がみられる傾向にありますが、何年もかけて徐々に悪化していきます。耳鳴りとは、「耳がキーンとする」などと表現される症状のことですが、常に聞こえる場合も断続的に生じる場合もあり、回転性めまい発作の最中や前後に悪化することがあります。難聴と耳鳴りのどちらも通常は片耳だけに起こり、難聴は低周波の音が最も影響を受けるのが一般的です。

原因

内耳の中で内リンパ水腫が生じることで発症しますが、その原因はわかっていません。ストレスや睡眠不足、過労などが発作を起こりやすくする原因ではないか、とされています。

診断

・聴覚検査
 ・ガドリニウム造影剤を用いたMRI(磁気共鳴画像)検査
回転性めまいと、片耳の耳鳴りと難聴という典型的な症状がみられれば、メニエール病が疑われます。

治療

・塩分、アルコール、カフェインの制限と、利尿薬(排尿を促す薬)の服用による発作の予防
 ・回転性めまいの突然の発作の緩和のために、メクリジンやロラゼパムなどの薬の内服
 ・嘔吐の軽減のために、プロクロロールペラジンなどの薬の内服
 ときに、液体の圧力を軽減するか内耳の構造を破壊するために、投薬または手術を行います。



キャベツのサラダ

胃腸の健康を保ちたい方におすすめ

【材料(4人分)】

キャベツ 80g コーン 40g
 キュウリ 40g ごまドレッシング 適量
 ロースハム 20g



【作り方】

- ①キャベツ・ロースハムは千切りにする。キャベツ・ロースハム・コーンは茹でて水にさらし、水気を絞っておく。
- ②キュウリは千切りし、塩もみをして水気を切っておく。
- ③ボウルに①、②とごまドレッシングを入れよく混ぜる。盛り付けして完成。



日和田見聞録 2022年4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 4月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

4月7日(木)～ 4月9日(土) 花見
 4月27日(水) クッキングクラブ
 4月30日(土) 外出ツアー

南東北さくら館

4月1日(金)～ 4月9日(土) 花見

南東北日和田デイサービスセンター

4月4日(月)～ 4月9日(土) お花見週間
 4月11日(月)～ 4月16日(土) 漢字クイズ ～花の漢字編～
 4月25日(月)～ 4月30日(土) 飲み物フェア
 セレクトシャンプー

通所事業所 南東北さくら館

4月1日(金)～ 4月2日(土) 園芸活動「かすみ草の種まき」
 4月4日(月)～ 4月9日(土) 花見
 4月11日(月)～ 4月16日(土) 園芸活動「畑・田んぼ整備」
 4月18日(月)～ 4月23日(土) 園芸活動「トマトの苗植え」
 4月25日(月)～ 4月30日(土) クイズ大会

南東北ライフケア館

4月3日(日)・4月17日(日) 映画鑑賞会
 4月7日(木)～ 4月8日(金) お花見ドライブ
 4月10日(日) カラオケクラブ

