



- 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パーステーション
- 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

総合南東北福祉センター

～新たな一歩～

春を迎え、今年も新たな職員が仲間入りしました。

4月1日(金)に辞令を交付された新入職員は、3日間の新人研修を受けました。法人の理念や福祉施設の職員としての心構えなどの基本から、認知症サポーターの養成講座などの座学、車椅子や福祉車両の操作方法などの実践まで、さまざまな内容を一から学びました。現在は、配属先の事業所でそれぞれの業務を担っています。

人生の『新たな一歩』を踏み出した新入職員たち。まだまだ未熟な職員ですが、先輩のサポートを受けながら、一人前になるために日々奮闘しています。

これからも、よろしく
お願いします。

来月号には、新入職員
の紹介とインタビュー記
事を掲載する予定です。



就任の ご挨拶



皆様、はじめまして!金成 鉄也(かなり てつや)と申します。

郡山市役所に37年間勤務して定年退職し、その後郡山市社会福祉事業団に3年間勤務いたしました。63歳ですので、決して「フレッシュさん」ではありませんが、気持ちだけはいつまでも若くいたいと思っています。南東北グループでの勤務は、新鮮な驚きの連続です。一日も早く皆様の仲間になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

社会福祉法人南東北福祉事業団 事務次長 金成 鉄也

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

～みんなで歌を歌いました～

日和田デイサービスのけやき棟では、昼食後、利用者さんが落ち着いた時間にレクリエーションを行っています。

この日のレクリエーションは、みんなで歌を歌いました。童謡や歌謡曲など、なるべく利用者さんになじみのある曲を選び、歌詞カードを配ります。歌詞カードを見ながら歌う利用者さん、歌詞を暗記している利用者さん、手拍子をする利用者さんと、それぞれの楽しみ方で歌を歌いました。全員の声がそろくと、みんな笑顔になります。発語が難しい利用者さんもありますが、それでも一生懸命に歌っています。

全員が参加できるレクリエーションは、利用者さんの心も一つにするようです。みんなが楽しめるレクリエーションを、これからも続けていきます。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～さくら満開～

4月11日(月)から、『お花見ドライブ』で西田町の小和滝へ出掛けました。

利用者さんは、久しぶりの外出と満開に咲き誇る桜並木を満喫しました。「きれいだね～」はもちろん、「きゃー」「おー」としか言葉が出てこないほど、どれも満開に咲く桜に感動している様子でした。

帰り道では、「お花見にはやっぱり団子だよ」と近くの店に立ち寄り、それぞれに好きな物を購入しました。

「あー、あれもいいけどこっちは食べたいな」と目移りして、なかなか選べない利用者さんもありました。施設に戻ると、自分で選んだケーキや団子、プリンなどを食べて満足し、「満開のさくら綺麗だったね～」「良かったし、楽しかったわ～」と桜の余韻に浸っていました。



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!
～糖尿病の予防と治療～

毎回お伝えしていますが、糖尿病は暴飲暴食や運動不足、ストレスなどにより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、全身の欠陥が詰まったり、循環が悪くなったりする病気です(下図)。ですから、基本は規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけることが大切です。この2点により高血圧や心臓病、脳卒中など様々な病気になりにくくなるでしょう。



◆糖尿病の指標

糖尿病を起こさない、または罹患されている方は今より悪くしないために、血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

糖尿病の指標としてHbA1c(ヘモグロビン・エイ・ワン・シー)という指標があります。これは血液中の酸素を運搬するヘモグロビンにどのくらい糖が付着しているかを計ったものです。

目標値は下記の通りです。

目標	血糖正常化を目指す方の目標**	合併症予防のための目標**	治療強化が困難な方の目標**
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポートサポート体制などを考慮して個別に設定する。

◆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

◆各種治療方法

(1)運動療法

運動をすると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。また、Ⅱ型糖尿病患者に対しては、有酸素運動、筋トレともに単独で効果があり、併用するとさらに効果が高まります。



★有酸素運動



★スクワットなどの筋トレ

(2)食事療法

- ・適正なエネルギー量の食事
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・規則正しい食事習慣



(3)薬物療法

血糖値を下げる薬には、経口薬と注射薬があり、血糖コントロールの状態や合併症の程度などに合わせて薬が決めます。

食事療法と運動療法を十分に行ったらうえて血糖コントロールがうまくいかないときには、薬物療法が行われます。

相談室より

～ケアハウス南東北ライフケア館～

現在、60歳以上の方が快適に老後を過ごすための施設が増えており、さまざまな選択をすることができます。

今回は、そのような生活の場とする施設の違いを紹介します。

①ケアハウス(老人福祉法)

入居できるのは60歳以上で、基本的に自立している方が対象です。ただし、ひとりの生活に不安がある場合は、介護サービスを利用しヘルパーやデイサービスのサポートを受けながら生活ができます。

②サービス付き高齢者住宅

入居条件は60歳以上の高齢者または要介護・要支援者ですが、特定疾病により要介護認定を受けている60歳未満の方も入居できる施設で、幅広い年齢を対象としています。日常的な介助を受けられるだけでなく、認知症の方、重度要介護者の入居できる施設も多いですが、地域や物件、自治体によりサービスは異なります。

③グループホーム(老人福祉法・介護保険法)

認知症の方が自立した生活を送れるようにすることが目的で、自分のできることを行いながらサービスを受け生活をする施設です。施設の職員数も多く、個々に合ったサービスを受けることができます。料金は介護度によって異なり、入居一時金や保証金も必要になる場合があります。

※南東北グループには、サービス付き高齢者住宅とグループホームはありません。

ケアハウス南東北ライフケア館では、
現在入居者募集中です!

※入居一時金は不要です

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)・吉田(よしだ)

看護部から

～睡眠をより良いものにするポイント～



就寝3時間前には夕食を済ませる

食事後すぐに眠りにつくと、体は消化活動を優先するため眠りが浅くなりがちです。夕食から就寝までの時間が短いときは、消化のよい食事を少なめに摂りましょう。

温かい飲み物を飲む

温かい飲み物は体温を上昇させます。自然な眠気は体温が下がる時におきるので、眠りに入りやすくなります。コーヒー・紅茶・緑茶にはカフェインが含まれているので避けましょう。アルコールは眠りが浅くなり、利尿作用でトイレに行く回数が増加し覚醒することが多くなります。

ぬるめの入浴

入浴はリラックス効果があり入眠を促します。38度ほどのぬるめのお湯に5～30分程度の入浴がおすすめです。

就寝前にリラックスできる音楽を

自然の音やクラシックなど、ヒーリングミュージックと呼ばれる音楽があります。副交感神経が優位になりリラックス効果が期待できます。

寝室の環境を整える

明るすぎる照明は入眠を妨げます。スタンドなどの間接照明で眠りに入りやすい雰囲気を作ることも大切です。室温は一般に夏が25℃、冬は15℃、湿度は年間をとおして50%程度と言われます。個人によっても体感温度が違うので自分にあった心地よい室温を整えましょう。冷暖房機器のタイマー機能を活用しましょう。

自分に合った寝具寝衣を

睡眠に寝具や寝衣は大変重要です。肌触りの良いもの、身につけていて気持ちの良いものを選びましょう。また、吸湿性・放湿性の良いもので、枕やマットは体型に合ったものを選びましょう。

スリープセレモニー

スムーズな入眠を促すためパジャマに着替えましょう。パジャマを着ることで眠ることを無意識のうちに体が理解し、眠りにつきやすくなります。「眠りやすくなる行動」をスリープセレモニーと言い、音楽を聴くことや本を読むこともそのひとつです。



豚肉のキムチ炒め

疲れを
とりたい方に
おすすめ

【材料(4人分)】

豚バラスライス 180g	ごま油 4g
ニラ 40g	しょう油 4g
もやし 40g	塩 1.2g
玉ねぎ 80g	こしょう 0.4g
白菜キムチ 80g	



【作り方】

- ①豚バラ肉をフライパンでよく炒める。
 - ②玉ねぎ、もやしを①に加え、しっかりと炒める。
 - ③豚肉に火が通ったら、白菜キムチを入れよく炒める。
 - ④ニラを加えさっと炒め、ゴマ油、調味料で味を整え、盛り付けたら完成。
- ※白菜キムチの味加減によっては、調味料を調整して下さい。



日和田見聞録 2022年5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



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

5月7日(土)	母の日
5月18日(水)	クッキングクラブ
5月28日(土)	外出ツアー

南東北さくら館

5月25日(水)	運動会
----------	-----

南東北日和田デイサービスセンター

5月9日(月)～5月14日(土)	母の日感謝祭
5月16日(月)～5月21日(土)	飲み物フェア セレクトシャンプー
5月23日(月)～5月28日(土)	パズルクイズ

通所事業所 南東北さくら館

5月2日(月)～5月7日(土)	はいからさんが通る
5月9日(月)～5月14日(土)	紙飛行機漢字バトル
5月16日(月)～5月21日(土)	園芸活動
5月23日(月)～5月28日(土)	外出ツアー
5月30日(月)～5月31日(火)	クイズ大会

南東北ライフケア館

5月1日(日)・5月15日(日)	映画鑑賞会
5月8日(日)	カラオケクラブ
5月20日(金)	磐梯熱海足湯ツアー
5月26日(木)	認知症予防教室

