



- 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

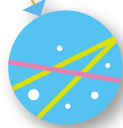
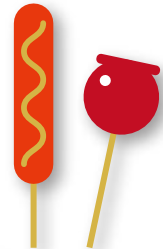
### ～納涼祭～

7月6日(水)に納涼祭を行いました。

施設内の交流ホールで『射的』『アヒルすくい』『ボール投げ』のゲームを行い、利用者さんは自分のやりたいゲームに参加しました。腕を伸ばせない利用者さんや目の見えない利用者さんなどは、職員と一緒にゲームに参加し、見事に景品をゲットしていました。

最後に全員参加のビンゴ大会を行い、大きなぬいぐるみを当てたり、帽子を当ててすぐにかぶったりと、とても楽しい笑顔あふれる行事となりました。

納涼祭の終了後には、特別なおやつとして『かき氷』をたべました。「冷たくて美味しい」と、納涼祭にふさわしい夏の風物詩に、皆さん舌鼓を打っていました。



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>



## 南東北日和田デイサービスセンター

### ～折り鶴文字でのれんを制作中～

5月中旬から、折り鶴文字で作る『のれん』の制作に取り掛かりました。

まず、赤・青・黄色の鶴を、合わせて1800羽折ります。折る前は「そんなにたくさん？」「本当に折れるかな？」と心配しましたが、6月末には、利用者さんと職員が協力して見事に1800羽を折り終えることができました。

次は、折り終えた鶴をテグスでつないでいく工程です。『平和』の文字を大きく描くデザインにしました。利用者さんは、「さあ、出来上がりが楽しみだよ」とやる気満々の様子です。

また利用者さんと力を合わせて、のれんの制作を続けていきます。完成してお披露目できる日が楽しみです。



## ケアハウス 南東北ライフケア館

### ～ショッピングで幸せ気分!!～

7月下旬に、外出ツアーで大玉村にある大型のショッピングセンターに出かけました。

この日はあいにくの雨模様でしたが、参加した入居者さんはショッピングセンターに向かう車内で、事前に配布した店内のフロア図を見ながら、「何を買おうかな」「服がほしいな」「玄関に飾るのれん、どこら辺で売っているかな」と話していました。

現地に到着すると、初めて訪れるセンターの広さにビックリしている入居者さんもありましたが、店内の雰囲気を楽しみながら、1時間程買い物を楽しみました。

買い物の後には、「とても楽しかった」「コロナが落ち着いたら、牧場に行っておバーベキューでもしたいな」「今度は熱いラーメンでも食べに行こう」と次回の外出ツアーに向けて、心を弾ませていました。





ワンポイント  
リハビリ

## お口の健康は、万病を予防する!?

口腔・嚥下機能について知識を深めよう!  
認知症を予防しよう!

前回は、“オーラルフレイル”や“摂食嚥下機能のセルフチェック”についてお伝えしました。

皆さんの口腔内(咀嚼や摂食)、飲み込み(嚥下)の健康状態はいかがでしたでしょうか。

今回は、摂食嚥下の機能が障害されるとどうなるか深掘りしていきます。

## ◆嚥下障害(飲み込み力の低下)になるとどうなる?

高齢者の低栄養や口腔機能の低下(オーラルフレイル)が、全身の虚弱(フレイル)や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることが分かっています。

健康に年を重ねるためには、噛む・飲み込む機能の低下を予防することと運動が大切です。



日本では、誤嚥性肺炎が死因の6位であり、年間4万人が亡くなっているといわれます。※

☆前回、掲載した“オーラルフレイル”の図を使用して説明します。

- 食事の際にむせが多くなり、誤って肺に食物が入ると、誤嚥性肺炎になります。
- 誤嚥性肺炎を防ぐために、食べやすく刻んだり、ミキサーにかけたりしていきます。むせやすい食べ物(例えば、もちや最中など)は食べられなくなり、好きな物が食べられず食べる楽しみが味わえなくなります。
- 運動に必要なエネルギーが不足しがちになり、疲れやすくなり、やる気がなくなってしまいます。

## ◆嚥下障害の原因となる状態

- 猫背…背中が丸まってくると顎が前に出て飲み込みにくくなる。
- 深呼吸ができない…深い呼吸ができないと、むせったときに痰を出す力がなくなる。
- 硬いものが噛めない…食べ物を咀嚼(そしゃく)できなくなると、食べ物のかたまりが大きくなり、のどにつまりやすくなってしまふ。
- 会話の頻度低下…舌の機能が低下し、口腔(口の中)から咽頭(のど)に送り込みにくくなる。
- 肩こり、首こり…肩や首回りの筋肉が硬いと、飲み込みに使う筋肉が動きにくくなり働けない。肩甲骨の位置がずれて飲み込みを障害する。

次回は、自宅でできる運動を紹介します。  
お口の健康は、楽しい食事の時間を提供します。

## ◆参考文献

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック 栄養・嚥下編  
※厚生労働省 令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況より  
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

## 相談室より

## 特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申し込みについて

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、要介護3～5に該当する方が基本的に入所対象となります。

入所するためには、まず**申し込み書類**(「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」)を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。その後、訪問調査を行い、施設での生活が可能かどうか検討させていただきます。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

申し込み書類の請求は、郵送または来所(事前予約必要)での対応となっております。

利用の希望・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。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員:横田(よこた)・永田(ながた)  
TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)



多くの研究で、歩行速度が速い人ほど平均寿命や健康寿命が長いことがわかっています。人は衰えていくとき、歩行、排泄、食事の順番に困難になります。いつまでも元気に過ごすには、さっそうと歩けるように足の健康を保つことが大切です。まずは、自分の足が健康な状態か、チェックしてみましょう。

## 1. アキレス腱の柔軟性→足をすね側に10度以上倒せますか？

両足を正面に向けて立ち、片方の足を後ろに下げ、前に出ている足の膝をゆっくり曲げます。この時、後ろ足のすねを10度以上前に倒せるかチェックします。できない場合は、アキレス腱が固くなっています。ふくらはぎとかかとをつなぐアキレス腱が固いと、足の痛みやむくみの原因になります。

## 2. 足の裏のどこにタコがありますか？ →皮膚が圧迫されてできる。

タコは、足の変形や骨格のゆがみを教えてくれるサインです。足裏の内側にタコができている場合は、扁平足が疑われます。扁平足とは、土踏まずがなく足裏が平らになっている足です。足には、立つ、歩く、走る、跳ぶという動作をスムーズにさせる3つのアーチがあります。この内側のアーチが崩れると扁平足になり、足が変形したりや疲れやすくなったりします。

## 3. 足の筋力→片足で立ち上がれますか？

椅子に座り両腕を胸の前で交差します。片方の足を少し上げ、もう一方の足で反動をつけずに立ち上がります。スッと立ち上がれない場合は、足の筋力が衰えている可能性があります。日々のトレーニングで筋力をアップさせましょう。



## ビビンバ丼

肉も野菜も  
食べたい時に  
おすすめ

### 【材料(4人分)】

- A 豚バラスライス 120g
- A 長ネギ 20g
- B モヤシ 80g
- B ホウレン草 60g
- C 大根 60g
- C 人参 20g
- D 錦糸卵 1個



### 【作り方】

- ①熱したフライパンに、ゴマ油6g、おろしニンニク2gを炒めAを加えます。砂糖6g、しょうゆ12g、すりゴマ8g加えて味つけをします。
- ②Bの具材をそれぞれゆで、ゴマ油9g・しょうゆ12gで和えます。
- ③Cは千切りにして塩2gでもみこみ、しんなりしたら酢8g・砂糖4gを混ぜます。
- ④Dの卵を溶き、熱したフライパンで薄く焼き、千切りにします。
- ⑤ご飯の上に①～④を盛り付けて完成です。



# イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

- 9月14日(水) 敬老会
- 9月21日(水) 外出ツアー
- 9月28日(水) クッキングクラブ

### 南東北さくら館

- 9月7日(水)・9月14日(水) テイクアウト
- 9月21日(水)・9月28日(水)

### 南東北日和田デイサービスセンター

- 9月5日(月)～9月10日(土) セレクトシャンプー
- 9月12日(月)～9月17日(土) クイズ などなど
- 9月19日(月)～9月24日(土) 敬老会
- 9月26日(月)～10月1日(土) 飲み物フェア

### 通所事業所 南東北さくら館

- 9月1日(木)～9月3日(土) ゆらゆらお手玉入れ
- 9月5日(月)～9月10日(土) 園芸活動(土作り)
- 9月12日(月)～9月17日(土) 文化祭作品作り
- 9月19日(月)～9月24日(土) 紙飛行機飛ばし
- 9月26日(月)～9月30日(金) 園芸活動(花植え)
- 9月5日(月)・9月6日(火) スイーツツアー「サーティワンアイスクリーム」
- 9月9日(金)・9月10日(土)

### 南東北ライフケア館

- 9月3日(土) 介護保険説明会
- 9月4日(日)・9月18日(日) 映画鑑賞会
- 9月11日(日) カラオケクラブ
- 9月16日(金) 敬老会
- 9月21日(水) 出張コーヒーサロン



## 日和田見聞録 2022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