

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

6 2018
月号

総合南東北福祉センター

- 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

..ーすべては利用者さんのためにー..



「母の日感謝祭にて」

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

ホームページ・リニューアルしました！

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

母の日感謝祭にて

南東北ロイヤルライフ館では、5月9日に母の日感謝祭を行いました。交流ホールで慰問団体の『えみフラスクール』の皆さんがフラダンスを披露しました。また、簡単な振り付けを教わり、利用者さんや職員と一緒に踊る場面もありました。曲に合わせてハーモニカを演奏する利用者さんや、感動して泣いている利用者さんもいて、とても楽しんでいる様子でした。最後に、職員から女性利用者さん一人ひとりにアルバムがプレゼントされると、「お部屋に飾ろう」と笑顔で喜んでいました。利用者さんの素敵な笑顔がたくさん見られました。



みんなで歌いましょう!



アルバムをプレゼント♪



フラダンスにうっとり



お母さんありがとう

通所事業所
南東北さくら館

写真付き!

ミニ鯉のぼり

毎年5月になると、街のあちからこちらに立派な鯉のぼりを飾っている家を見かけます。天気が良い風が吹く日は、一層気持ち良さそうに空を泳いでいるようです。

利用者の皆さんに物作りを通して季節を感じてもらおうと、『鯉のぼり作り』を行いました。今年利用者さん自身の写真を鯉のぼりに貼って、面白可愛くデコレーション! マスキングテープやキラキラしている折り紙をちぎって、好きなところにペタペタと貼って完成です。

通所さくら館に通う利用者の皆さんは、物を作るのが大好きです。沢山の鯉のぼりが完成して壁にずらり! みんなで仲良く並んで泳いでいました。



みんな良い顔してます



写真をペタリ

利用者さんは「またやりたいな」「次は何を作る?」と、早くも次の創作活動に期待を寄せているようです。



できたよー!



ボクの見つけた!

三春の新名所へ ドライブ!

あたたかい季節になると、出かけたくくなります! 三春にあるガーデンレストランが3月にリニューアルオープンしたと聞いて、早速、利用者の皆さんと行ってきました。

リニューアル後は店名を改めて、横文字のお洒落な名前に変わっていました! 新しい店舗も増えていて、平日でも沢山のお客さんと賑わっていました。

綺麗な花々はもちろんのこと、美味しいコーヒーやケーキが堪能できるスペース、地方の名産品や家具・インテリアを販売するお店まであり、1日いても飽きないくらいです。

通所さくら館の利用者さんは、甘いものとコーヒーに目がない方が多く、とつても楽しんでもらえました。今回の三春へのドライブは「また是非来たい!」と大満足のツアーとなりました。



どのケーキにしようかな?

今日のおやつは特別



おいしいコーヒーとパシヤリ!



きれいなお花がいっぱい!



ヘルパーステーション だより



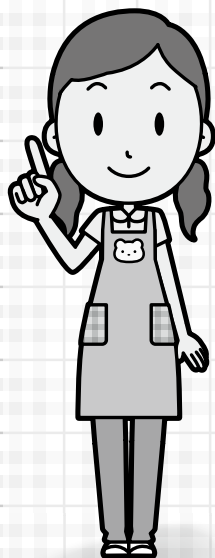
「排泄ケアの勉強会を開催しました!」

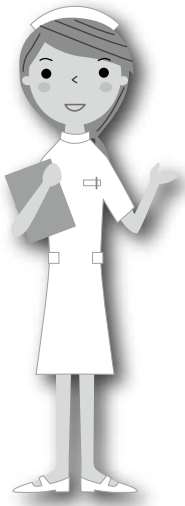
南東北日和田ホームヘルパーステーション

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、ユニ・チャームの職員に講師を依頼し、排泄ケアの勉強会を行いました。オムツの特徴やあて方のポイントについて、実演してもらいながら学びました。オムツのあて方を教わるだけでなく、実際に利用者さんの気持ちを理解するために、オムツをあてられる側になる体験もしました。雑にあてられた場合とピッタリとあてられた場合の違いを体験してみて、「あてられる方はこういう気持ちなんだ」「雑だとモコモコして違和感がある」といった声があがりました。また、オムツ選びを体型や生活スタイルによって変えることで、介護負担軽減につながる事も学びました。今後も利用者さんやご家族の気持ちに寄り添った、質の良いサービス提供に努めていきます。



実際にオムツをはかせてもらいました





看護部から

脱水症について

『脱水症』は体内の体液が失われた状態のこと。特に体内の水分量が少なくなる高齢者は、気をつけたい症状です。本人も気が付かない間に『かくれ脱水』となっていることも…。

人間の体の約60%は水でできています。脱水症は、“体液”が失われた状態。単なる“水”不足ではなく、ミネラルの一つであるナトリウム（塩）と水分が同時に不足している状態のことを指します。脱水症のやっかいなところは、症状が出にくい点です。脱水症になりかけているにも関わらず、有効な対策がとれていない状態を『かくれ脱水』といいます。

【脱水の症状】

- のどの渇き
- めまい
- 吐き気
- ぼんやりする
- 全身脱力感
- 手足のふるえ
- 頭痛
- 体温・脈拍・呼吸数の上昇など



【高齢者が脱水症になりやすい理由】

1. カラダの感覚の鈍り
2. 食欲や嚥下機能の低下
3. トイレに行く回数を減らすために水分をとらない
4. 薬剤の影響
5. 筋肉の減少によるカラダの水分量の減少

【自分でできるチェック方法】

手の親指の爪を押す・・・指先には毛細血管があり、水分が不足している状態では血流が悪くなるので、親指の爪を押したとき白い状態から赤い状態に戻りにくくなります。目安は3秒です。

手の甲の皮膚をひっぱる・・・皮膚には水分が多く含まれています。脱水症では、皮膚の水分も不足し、肌の弾力が減るため皮膚がもとに戻りにくくなります。

舌の状態を見る・・・健康な人の舌は色が赤く、表面はなめらかです。対して、脱水症になっている状態だと、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いています。

【症状が出た時の応急処置】

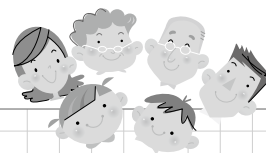
応急処置として1番の方法は、経口補水液で水分補給をすることです。

意識がない状態までになると、脱水症も重度になり、自力で水分補給ができないため、点滴で水分をカラダにいれる必要があります。その場で経過を見るのではなく、救急車で病院へ行きましょう。

大切なのは、日ごろから「**水分補給をしよう**」と心がけておくこと。また、家族や周囲の人が気をつけて観察し、予防することです。

相談室より

おれんじかふえ うめざわ



総合南東北福祉センター（日和田）では「おれんじかふえうめざわ」を開催しています。



写真は5月9日（水）開催時のひとコマ。郡山市で発行している「みんなの介護保険」パンフレットを元に、南東北日和田居宅介護支援事業所：ケアマネジャーが生活支援サービスについて説明している様子です。おれんじかふえは認知症の人とその家族、地域の方、どなたでも参加できる場所です。なんでも話せる息抜きの場として、情報交換の場として、参加者との語らいの場として過ごしませんか？

（日時）毎月第2水曜日 13:30～15:30

（会場）総合南東北福祉センター日和田内 ケアハウス食堂

（参加費）200円（お菓子・飲み物代）

詳細は担当のケアマネジャーや、
居宅介護支援事業所、
地域包括支援センターにご相談ください。



お問合せ

日和田・西田地域包括支援センター TEL:024-958-6878

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 TEL:024-958-4551

ワンポイント リハビリ

尿酸値、気にしていますか？

健康診断で「尿酸値が高い」といわれた経験はありませんか？「尿酸値が高いと痛風になる」という言葉を聞いたことがあっても、検査結果で初めて「尿酸値」というものを意識した方も多いのではないのでしょうか...？

尿酸値が高い高尿酸血症が引き起こす病気は、痛風だけではなくありません。尿路結石や腎障害も関係が深く、さらには動脈硬化や虚血性心疾患といった生命に関わる疾患とも関係しています。

高尿酸血症を治療するには

高尿酸血症の診断を受けたら、まず食事や運動など生活習慣の見直しから始めます。高尿酸血症は、食生活の改善や適度な有酸素運動、ストレス発散などにより改善します。今回は運動による改善効果をメインに紹介します。

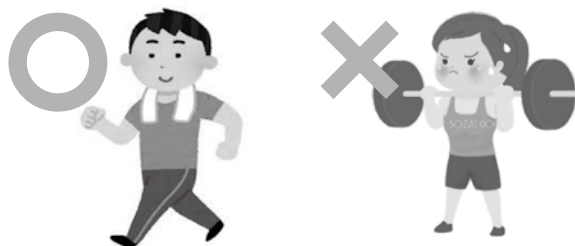
肥満解消のために運動を！

痛風の患者さんの約60%は肥満であり、肥満度が大きいほど尿酸値は高くなります。そのため、生活の中に適度な運動を取り入れて、肥満を解消するように心がけましょう。エネルギーを消費して肥満が解消すると、尿酸値が正常範囲まで戻るといったデータもあります。運動は、有酸素運動を取り入れて、日頃の生活の中で簡単にできる方法を選びましょう。目的地の一駅手前で降りて歩く、できるだけ階段を使うなど、身近なところで実践できるものを取り入れることがポイントです。

激しい運動は逆効果になることも ...

普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めた、激しい運動を毎日行ったりすると、尿酸値が高くなってしまふ場合があります。これは、運動によるエネルギー消費によって『ATP』という物質を分解して尿酸をつくってしまうため、過激な運動が高尿酸血症の人にとって逆効果になってしまう典型的な例です。

運動は、ウォーキングやサイクリングなど、自分のペースにあった軽めの有酸素運動を継続的に行うことが最適です。また、運動によって汗をかくことも、尿酸値を上げる原因になります。運動の後には水分補給を忘れずに行いましょう。以上のポイントに注意して健康な体を維持できるように頑張りましょう！



介護職員 大募集!!



資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

正職員

パート

- 職員用保育所完備
- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **TEL (024)968-1010**



日和田見聞録 2018年6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

元気レシピ 骨粗しょう症予防に効果的

しらす丼



効用

- ・しらす干しには、カルシウムが多く含まれ、さらにカルシウムの吸収率を上げるビタミンDも豊富に含まれているので、カルシウムを効率よく摂取することができます。骨や歯を強化し、骨粗しょう症を予防するのに効果的です。
- ・また、ビタミンB2も豊富で、細胞の再生やエネルギーの代謝を促し、健康な皮膚や髪、爪を作り、成長を促します。

材料 (4人分)

しらす干し	40g
万能ねぎ	8g
温泉卵	4個

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにします。
- ②器にご飯・しらす・温泉卵・万能ねぎの順番で盛り付けて完成です。
- ③しょうゆを適量かけて召し上がってください。

調理のポイント

マイワシ・カタクチイワシの稚魚(体長3cm以下)を蒸して乾燥させたものを「しらす干し」、しらす干しをさらに乾燥させたものを、「ちりめんじゃこ」といいます。

また、生のまま、または茹でてから干して、海苔のような形状に乾燥させたものを、「たたみいわし」といいます。

参考:食の医学館【小学館】