

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

8 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

・・・すべては利用者さんのために・・・



「畑を守ろう大作戦～かかしのジョニー～」

通所事業所 南東北さくら館

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

みんなで七夕の飾り付け

南東北ロイヤルライフ館では、七夕を前に、皆で七夕飾りを作りました。利用者さんと職員が一緒になって、折り紙を使った吹き流しや星を作ったり、短冊を書いたりすることで、連帯感が深まりました。綺麗に飾り付けが終ると、記念撮影をパシャリ。飾つてある短冊を見てみると「お魚が食べたい」「元気で長生きしたい」と、皆さん様々な願い事をしていました。短冊を書きながら「願い事が叶うといいな〜」「7月7日の七夕の夜は晴れるかな〜」と、利用者さん同士の会話が弾んでいました。

7月7日の昼食には行事食の七夕御膳を食べ、「美味しいね」と嬉しそうでした。



ロイヤルの織姫です★

美味しそうな七夕御膳



願いが叶うといいね☆彡

みんなで飾り付け



通所事業所
南東北さくら館

はいオツケー牧場!

梅雨入り前の良く晴れた日。市外にある牧場で、かわいい動物たちとふれあつてきました。特別に作ってもらったお弁当を持って、いざ出発!車内は遠足気分です。「ウサギさんに会いたい」「ソフトクリーム絶対食べる!」と会話も弾みます。

牧場には、ウシやウマなどの大きな動物からウサギやフクロウなどの小動物もいて、見るだけでも楽しめました。利用者さんは間近でポニーに触ったり、ヤギに人参をあげたり、色々な動物たちとふれあうことができて、癒しの時間となったようです。

帰り際には、しばらくたての牛乳で作られた絶品ソフトクリームをみんなで食べました。日差しを浴びて火照った体に、冷たいアイスは格別だったようです。

利用者さんからは「来年もまた来たいね」と、大好評の小旅行となりました。

濃厚ソフトを堪能



ポニーに触ったよ



人参お食べ〜



ひよっこりフクロウはん

清涼!

通所の七夕飾り

うだるような暑さが続いていたこともあり、「作って楽しい! 見て涼しい!」を目標にし、利用者みなさんが七夕の飾り作りを行いました。

大きな青い川に、花紙やキラキラ光るスパンコール、オーロラのように見る角度によって色が変化する色紙を使って、さわやかに飾り付け。「キラキラでかわいい!」「私が作ったのはもっとかかわいい!」と、女性の利用者さんに人気の創作活動となりました。

完成した『天の川』の飾りは、期待通りの涼やかさ! 風や空調で揺れると、より涼しさが増します。

この天の川は、ちょうど七夕の日に開催された施設内のコンサートでも、会場の装飾として活躍してくれました。せっかくなので、もうしばらく飾って夏をさわやかに乗り切りたいです。

丁寧な作業ぶり



貼る作業はまかせて



桃の飾りできた!



完成!

ヘルプステーション だより



「食中毒について」

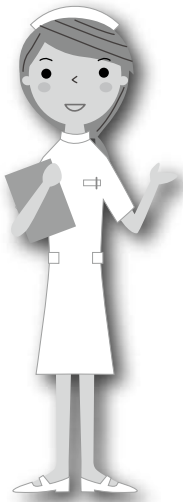
南東北日和田ホームヘルプステーション

南東北日和田ホームヘルプステーションでは、食中毒についての勉強会を開催しました。夏になり気温が高くなると、気をつけなければいけないのが食中毒です。食中毒の分類や種類、食中毒予防のポイントについて学びました。勉強会に参加して、「野菜も殺菌しないとダメなんだね」「菌によって予防方法が違うんだね」といった感想がありました。家庭でもできる食中毒予防の3原則は『つけない・増やさない・殺菌する』です。基本的に、手洗いをしっかり行い菌を食材につけないこと、菌が増える前に早めに食べること、しっかりと加熱し菌を死滅させること、が食中毒予防となります。ぜひ、家庭でも実践してみてください。今後も引き続き、利用者さんの体調管理にも気を配っていきます。



“食中毒予防に努めます”





看護部から

酢の力

これからの季節に
ぴったりのお酢。
このような効果があります。



注目の抗酸化力

ポリフェノールのメラノイジンを
含む黒酢や、ぶどうやりんごを原
料にする果実酢には、老化を防ぐ
抗酸化作用があります。しかも、
お酢は抗酸化力が強く、熱に弱い
ビタミンCの破壊を防止します。

減塩の味方

お酢には塩味を強く感じさせる効
果があるので、減塩食の強い味方
です。また、お酢は味がしっかり
しているので、お酢をかければ、
薄味の減塩食も、おいしくいただ
けます。

生活習慣病を予防

酢酸には血管を拡張させる働きが
あり、血流がよくなるので血圧降
下が期待できます。血中中性脂肪
を低下させたり、食後血糖値の急
上昇を防いだりすることも実験で
明らかになっています。

食欲がないとき

お酢のさっぱりした酸味は味覚や
嗅覚を刺激します。さらに、食欲
をコントロールする脳の摂食中枢
を刺激して唾液の分泌を促すので、
胃液の分泌が高まり、食欲が増進
します。

疲れたとき

お酢に含まれる酢酸は、疲労のシ
グナルである血中乳酸濃度を低下
させます。同時に、エネルギー源
のひとつであるグリコーゲンをも
効果的に補充するので、疲労回復に
役立ちます。

カルシウムの摂取量がアップ

カルシウムがたっぷり含まれる貝
殻や鶏肉の骨。これらを調理する
際、お酢を少量加えて煮込むと、
食材からカルシウムが煮汁に溶け
出し、より多くのカルシウムを摂
取できます。

お酢の力で寒暖の差があるこの季節を元気に乗り切りましょう！

相談室より

軽費老人ホーム ケアハウス南東北ライフケア館

『ケアハウス』とは? ケアハウスとは、自立した生活の送れる60歳以上の方を対象とした食事・お風呂付の高齢者アパートです。

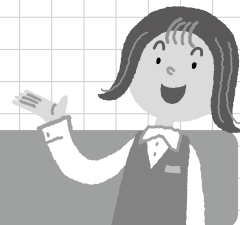
ケアハウス南東北ライフケア館の全50室ある居室は、広々とした2DKタイプと、庭付きのワンルームタイプがあります。特別養護老人ホームや障がい者支援施設が併設されていて、多くの入居者さん達と交流する機会があります。また、同施設内にあるホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスを利用し、サポートを受けながら生活することもできます。

現在満室ではありますが、待機者がいない状態です。入居一時金不要。

施設見学、入居のご相談を随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL:024-968-1018(直通)
担当 増子(ましこ)・古川(ふるかわ)・関本(せきもと)



ワンポイント リハビリ

バランスの良い食事で基礎代謝量アップ! ボディシェイプ【食事編】



最近カラダが重くなってきたという方は、**自分の体組成**を見直してみましょ。体組成とは、簡単にいうと「カラダが何でできているのか」ということです。**主に脂肪、筋肉、骨、水分で構成**されています。ボディシェイプの目的は**体重を減らすことではなく、体組成をコントロール**することで見た目の美しさ、そして、その先の健康を維持していくことです。体組成を適切にコントロールすることで、筋肉がつきやすくなり、身体機能や体力の向上といった効果が期待できます。また、筋肉量が増えることで基礎代謝量がアップし、カラダの中のエネルギーを効率的に使うことができます。キーワードは「筋肉」「基礎代謝」そして筋肉の材料となる「タンパク質」です。

正しいボディシェイプのためにまず、**基礎代謝のことを理解**しましょう。基礎代謝とは、呼吸や体温の維持など、生きていくために**最低限必要なエネルギー代謝量のこと**です。基礎代謝が下がるとエネルギー消費量が減るため、カラダに脂肪がたまりやすくなります。

基礎代謝は年齢とともにどんどん低下していきます。食べる量も運動量も若いときと変わらないのに、それでも体重が増えていくのは基礎代謝の低下が原因かもしれません。**20歳前後と、40代以上ではおよそ200キロカロリー(1日あたり)も基礎代謝量が違います**。これは1時間ウォーキングをした際のエネルギー消費量に相当します。

年齢とともに下がっていく基礎代謝を上げるには、**筋肉をつける**ことが一番の近道です。筋肉は、脂肪と比べて**約5.3倍も効率的にカラダの中のエネルギーを消費**してくれます。したがって、基礎代謝量も上がるため見た目のよい健康的なカラダを手に入れることができます。

筋肉を増やすには、その材料となる栄養素をカラダに取り入れる必要があります。その栄養素こそが「タンパク質」です。筋肉だけではなく、爪や髪の毛の材料にもなるタンパク質ですが、その**摂取量はここ15年間の全世代平均で約18%も減少**しています。そのかわりに、糖質や脂質の摂取量は年々増加傾向にあります。正しいボディシェイプのために、意識的にタンパク質の摂る量を増やすように心がけましょ。

タンパク質の多い食品には肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などがあります。これらの食品を普段の食事の中にまんべんなく取り入れましょ。そして、健康的なカラダを作ってたくさん運動ましょ!



参考文献)厚生労働省「2015年版 日本人の食事摂取量基準」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」、社団法人日本栄養士会「健康増進のしおりNo.94」

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。

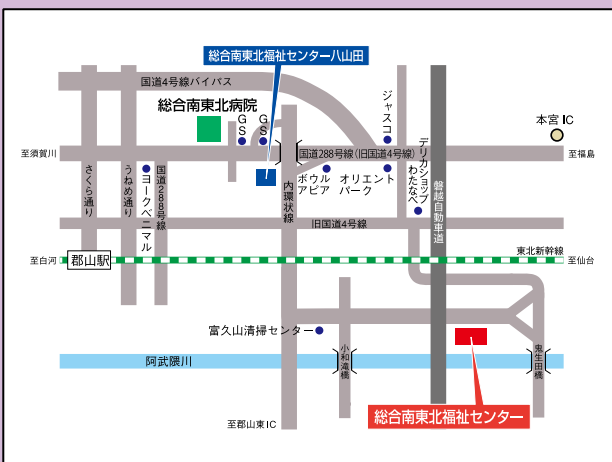
正職員

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8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

食欲不振・疲労感のある方に効果的

金目鯛の マスタード焼き



効用

- ・鯛には、**ビタミン・ミネラル**が豊富に含まれています。ビタミンB1は、疲労感がぬぐえない人や、食欲不振になったり夏負けしやすい人が積極的に摂取したいビタミンです。**ナイアシン**は、胃腸の働きをよくしたり、血行をよくします。他にも、**タウリン**を豊富に含み、疲労をやわらげる効果があります。
- ・マスタードは主として、**食欲促進、腸管内にたまったガスの排除、鎮痛、消炎、新陳代謝の活性化**といった作用があります。具体的な症状としては、**食欲不振、腹部膨満**などに効果を発揮します。

材料

(4人分)

金目鯛	4切れ	粒マスタード	16g
しょうゆ	8g	玉ねぎ	32g
酒	4g	乾燥パセリ	適量
マスタード	40g		

作り方

- ①しょうゆ・酒を混ぜ合わせ、金目鯛を1~2時間漬け込みます。
- ②みじん切りにした玉ねぎと、マスタード・粒マスタードを混ぜ合わせます。
- ③①に②をのせて焼きます。
- ④焼きあがったら乾燥パセリを振って完成です。

調理のポイント

～腐っても鯛とは?～

鯛はうまみ成分のイノシン酸が分解されにくいので、鮮度が落ちてても味が落ちません。そのため、「腐っても鯛」と言われています。

しかし、細菌は繁殖するので、鮮度が落ちたものは火を通した方がよいでしょう。

参考:食の医学館【小学館】