

# 白和

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

4 2019  
月号

- 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
- 指定特定相談支援事業所 南東北さくら館

..ーすべては利用者さんのためにー..



「楽しい雛祭り♪」

通所事業所 南東北さくら館

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>



通所事業所  
南東北さくら館

# 想いよ届け！ バレンタインカード

バレンタインデー間近のある日、レクリエーションの時間に利用者の方々と『バレンタインカード』を作りました。メッセージカードに家族や友人への想いを書き、好きなデザインのラッピング袋に入れて完成です。

その可愛いらしい出来栄に、「こんな可愛いプレゼントなら私にももらいたくなっちゃう」「次はこっちのラッピングで作ってみようかな」と、特に女性の利用者さんから大好評！ラッピング袋に入れた完成品は、まるで手作りチョコレートのようでした。

通所事業所南東北さくら館では、年間を通して様々な作りかを実施しています。これからも利用者の皆さんに楽しんで参加してもらえよう、趣向を凝らして計画していきます。



黙々と作成中



書けた



可愛く  
デコレーション♪

出来上がってにっこり



# 雛祭り

白梅の蕾がふくらみ始めた雛祭りの季節。利用者の方々と、今年はどうな雛人形を作ろうかと悩んでいました。そして、大きなお雛様を作って壁に飾り、フォトスペースコーナーを作ることになりました。

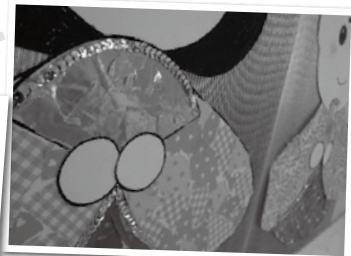
お雛様の着物の部分には細かくちぎった色紙を貼り付け、約2週間で完成！ちぎり絵のようにすることで全体に立体感が生まれ、ふんわりと可愛いお雛様になりました。

早速、完成したお雛様の前で手持ちの『冠』『笏(しゃく)』『扇』を加した利用者さんは、お雛様になりきってとてもいい表情です。流りりの『インスタ映え』を意識した甲斐もあり、素敵な撮影会となりました。

今後も、利用者さんの楽しそうな一瞬一瞬を写真に収めることができるよう、様々な行事を企画していきます。



おほほほ



一生懸命ペタペタ

きれいに  
貼れました！



みんなで並んですまし顔～♪

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## 楽しいひな祭り

3月2日(土)に行事で『ひな祭り』を行いました。

女性の利用者さんは、アイシャドウや口紅、頬紅を塗りました。「化粧をするなんて数十年ぶりじゃないかな」と、利用者さん同士で話していました。男性職員2人が着物を着て、各棟を回って利用者さんと写真を撮りました。着物を着た職員を見て、利用者さんは笑顔になり「綺麗だね」「男の人とは思えないね」と、とても喜んでいました。

おやつにはケーキバイキングを提供し、「美味しいね」とこちらでも大好評でした。



男性職員が  
着物を着ました



お化粧したよ〜♪

記念撮影



今日は私達が主役よ♡

## ヘルプステーション だより

### 「緊急時の対応について」

#### 南東北日和田ホームヘルプステーション

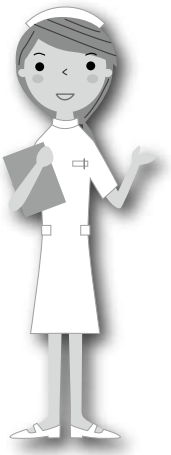
3月6日(水)に訪問介護における緊急時の対応について勉強会を開催しました。緊急時の対応ということで、今までに経験した緊急時とはどういった時なのか、その時どんな対応をしたのか、お互いの体験談を話し合いました。緊急時で1番多く話が出たのは、利用者さんの体調不良、または、すでに倒れていたというケースでした。いち早く、利用者さんの状態変化に気づけるように、日頃から利用者さんの様子を意識して見るのが大事だと再認識しました。他の緊急時では、訪問先に向かっている途中で事故に遭ってしまったり、訪問先で蜂に刺されたりと、ヘルパー自身が危険な目にあつたケースもありました。「緊急時と言っても色々あるね」「どんな時でも慌てず対応していきたいね」といった感想が出て、事前に起こり得る事態を想定しておくことの大切さを学びました。

今後も、様々な緊急時に臨機応変に対応できるように努めていきます。



“緊急時についてディスカッションを行いました!”





## 看護部から

### あなたの胃はだいじょうぶですか？

胃が発する不調のサインわかりますか？

4月から新しい生活になり、体調不良やストレスの影響を受けやすくなります。その影響を受けやすい臓器が胃です。生きることに必要な栄養素を食事から摂取する、重要な働きをします。胃がムカムカする、胃が張る、重く感じる、胸やけがする・・・など、不快な症状には人それぞれ違いがありますが、胃は他の臓器に比べて自覚症状が強く出やすいのです。胃が何らかの症状を訴えていることを、見逃してはいないでしょうか？正しく理解し、早めの対処をすることで胃の健康を守りましょう。

食事中から食後に  
腹痛が起こる

#### 消化性潰瘍

自覚症状が最も多いのが、みぞおちの痛み。胃や十二指腸の内側を覆っている粘膜の一部にただれ壊死などの変化が起こり、粘膜がはがれて表面に傷がついてしまうことを消化性潰瘍といいます。

胃のもたれ、胃痛、  
胸やけが常にある

#### 慢性胃炎

胃の生活習慣病が慢性胃炎といわれています。胃の粘膜に慢性の炎症が起こる病気ですが、最近ではピロリ菌が関係していることが明らかになってきています。

体力がなく、  
体型が細い人

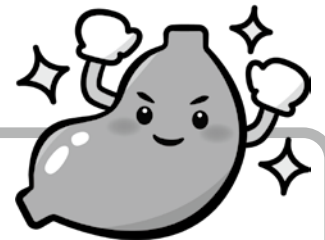
#### 胃下垂

胃下垂とは、胃の上端の位置は正常なのに下端の位置が下がっている場合をいいます。そのものは病気ではありませんが、暴飲暴食、疲労、ストレスなどが引き金になり胃の働きが弱まり症状が現れてくるようですと、胃下垂症という病気になります。

胸のムカムカ感、胸やけ、ゲップ、酸っぱい液が逆流する

#### 胃酸過多症

胃酸過多症は胃液の酸度が異常に高くなって起こります。胃酸が出すぎて粘膜を痛めている状態で、胃酸過多が長く続くと逆流性食道炎や胃食道逆流症を引き起こします。



### 胃にやさしい生活

- 暴飲暴食を避け、規則正しい食事を・・・胃を酷使せず休める時間も必要
- よく噛んで、ゆっくり食べる・・・胃が消化しやすいように手助け
- ストレスを上手に解消・・・十分な睡眠、ゆったり入浴、趣味の時間、毎日の運動などは、胃にもよい

### 胃に負担をかけない食べ物を摂る

#### ● 好ましい食品

- ・牛乳 ・たまご ・豆腐 ・キャベツ
- ・鶏のむね肉 ・白身魚 ・大根
- ・白菜 ・ほうれん草 ・うどん

#### ● 避けたい食品

- ・炭酸飲料 ・脂肪の多い肉 ・ハム
- ・ソーセージ ・刺激の強いもの
- ・赤身魚 ・ごぼう ・れんこん
- ・オクラ ・さつまいも ・きのこ類
- ・海藻類

### 調理にもひと工夫

「揚げる」、「焼く」よりも、「煮る」、「蒸す」、「ゆでる」など工夫して食べるようにしましょう。

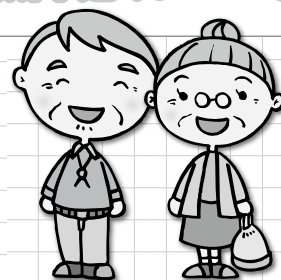
## 相談室より

## 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。

入所する為には、まず申込書類（「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。空室ができ、順番となりましたらご連絡致します。

★利用のご希望・ご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。



お問合せ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：佐藤（さとう）・横田（よこた） 介護支援専門員：石部（いしべ）・田村（たむら）  
TEL：024-968-1017（生活相談員直通）024-968-1010（代表）

ワンポイント  
リハビリ

## 花粉飛散時期の運動

春先から花粉の飛散量がぐんと増えて、花粉症の人には辛い時期となります。この時期は花粉症対策として、徒歩での外出や屋外での運動を控えている人も多いのではないのでしょうか。しかし、**運動不足も花粉症を悪化させる要因**となるため、適度に運動をすることは重要です。厚生労働省からも、花粉防御をした上で行う軽い運動などは、花粉症対策のセルフケアとして推奨されています。



花粉症を悪化させる要因には、外的要因と内的要因があります。外的要因は、花粉飛散量の増加や、大気汚染などが挙げられます。内的要因では、**ストレスによる自律神経の乱れや、体力低下による免疫力の低下**などが挙げられます。適度な運動は自律神経の働きを調整するとともに、免疫力を向上させるため、花粉症の悪化を防ぎます。花粉症への正しい対策を知り、適度な運動に努めましょう！

花粉の飛散する時期は、以下のポイントに注意して運動に取り組みましょう。

- マスクをする
- 眼鏡をする
- 帽子をかぶる



## ■帰宅時の行動について

運動を終えて家の中へ入る前に、玄関外で帽子や衣類についた花粉を払って、花粉を室内へ持ち込まないように心がけましょう。また、帰宅後はすぐに水での洗顔、うがい、手洗いを行いましょう。

## ■運動の時間帯について

一般的には昼 12 時～ 15 時頃と、18 時前後に花粉の飛散量が多くなるといわれています。よって、運動する際はその時間を避けて行いましょう。

## まとめ

- ・ 運動不足により、花粉症が悪化する可能性もある
- ・ 適度な運動は自律神経を整えて免疫力も向上させるため、花粉症に効果的
- ・ 運動する際にはマスク、眼鏡、帽子を身に付けて花粉防御に努める
- ・ 運動を終えたら家の中に入る前に花粉を落とし、洗顔やうがい、手洗いをを行う
- ・ 花粉が多く飛散する時間帯の運動は避ける



# 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。

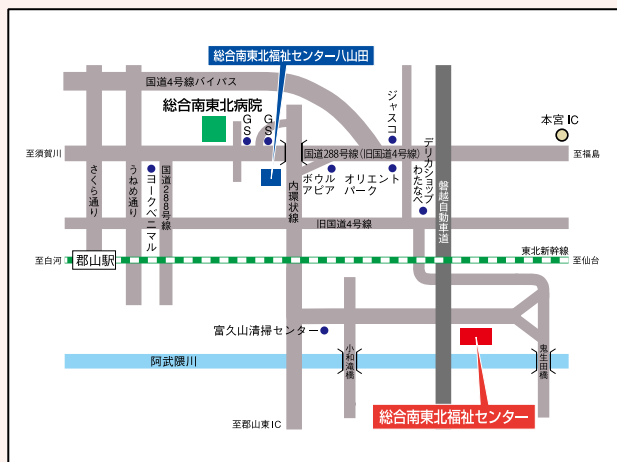
正職員

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** 2019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

## 元気レシピ

高血圧、動脈硬化の予防に



## 豚肉の菜の花炒め

### 効用

・菜の花は栄養価の高い野菜で、カロテン、ビタミンC・B2などのビタミン類とカリウムや鉄などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働いて抵抗力を高め、かぜなどの感染症を予防するほか、美肌、ストレス緩和等に有効に働きます。また、豊富なビタミン類やカリウムは、高血圧、動脈硬化の予防にも効果を発揮します。

### 材料 (4人分)

豚バラスライス	240g	サラダ油	適量
菜の花	160g	オイスターソース	16g
しめじ	60g	しょうゆ	12g
人参	40g	中華味	2g

### 作り方

- ①フライパンを熱し、油をひき、豚肉を色が変わるまで炒めます。
- ②人参(短冊切り)としめじを炒め、火が通ったら菜の花を加えさっと炒めます。
- ③オイスターソース、しょうゆ、中華味で味付けをして完成です。

## ひとくちメモ

～菜の花豆知識～

菜の花は、アブラナのつぼみと花茎を食用にするものです。最盛期は2～3月。葉の色が濃く、つぼみがそろって色がきれいなものを選びましょう。やわらかく、クセがないので、さっとゆでてお浸しや和え物にして食べましょう。また、パスタの具やサラダにしてもおいしく食べられます。

参考:食の医学館【小学館】