

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

7 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..



「真剣!魚釣り」

障がい者支援施設 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>



南東北日和田 デイサービスセンター

盛り上がった運動会

5月13日(月)～15日(水)に運動会を行いました。当日は朝からみなさん「ソワソワ」「ワクワク」し、午後からの運動会を待ち焦がれている様子でした。運動会の種目は、風船を隣の利用者さんに送る『物送りゲーム』と、動くかごを狙って玉を入れる『玉入れ』を行いました。物送りゲームでは、必死に隣の利用者さんに風船を送っていました。玉入れでも同様に、カゴに玉を入れる表情が真剣でした。利用者さんが紅白2組に分かれて競技を行いました。1日目と2日目は白組、3日目は紅組が勝利しました。紅組も白組も一生懸命に競技に取り組み、熱く楽しい運動会となりました。



選手宣誓
頑張りました。



笑顔で玉入れ
頑張ります!!



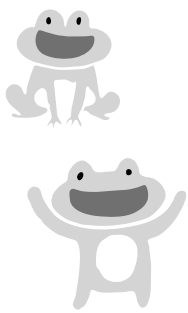
頑張れ! 紅組



早く風船来ないかな

外出ツアー

5月7日(火)と9日(木)の両日、外出ツアーで、みずいる公園へ行ってきました。行き先は安達太良川と阿武隈川の合流地点に整備された公園で、水色の滝があり、水のカーテンも涼しく感じられました。水のカーテンの前で、みんなで記念撮影をしました。赤や白に咲き揃ったつつじを眺めて、とても爽やかなひとときを過ごすことができました。利用者さんは「近くにこんな良いところがあったんだね」「花がきれいで、丁度いい時に来られて良かったわ」と喜んでる様子でした。天気にも恵まれ、お出かけ日和でした。ウグイスのさえずりに春らしさを感じて、とても充実した楽しい外出ツアーになりました。これからも素敵な出会いを楽しみにして、お出かけしたいと思います。



水のカーテンの前で、はい!ポーズ!



晴れの日!
お出かけ日和!



爽やかで気持ちいいです!



つつじの花が満開!

ケアハウス
南東北ライフケア館

外出ツアーで

自然を満喫!

5月27日(月)に郡山市内にある庭園へ、外出ツアーに行きました。天気は快晴で絶好のお出かけ日和です。車に乗り込みいざ出発。道中は車窓からの景色を見ながら、「どんな花が咲いてるのかな」「天気がいいね、今日は暑くなるんだよね」と会話も弾みました。到着すると、敷地の広さにびつくり。「こんなに広いんだね」「静かでいいね」と話していました。先に休憩所で食事をすませ、散策開始です。花に詳しい入居者のみなさんに色々教えてもらいながら園内を回り、最後はみんなアイスを食べながら休憩。その後近くのスーパで買い物をして帰宅しました。「近場でこんないいところがあったんだね、連れてきてもらってよかった」と入居者さんは大満足でした。



いろんな草花が咲いてるね。



このお蕎麦
美味しいね~!



園内散策中!!



カメラで写真をパシャリ!

障がい者支援施設
南東北さくら館

パズルゲームに熱中

6月3日(月)に福寿草棟デイルームで、パズルゲームを行いました。利用者さんは「今日はどんなイラストのパズルなんだろう、楽しみだな」とワクワクした様子でした。パズルゲームを始めると、「これは真ん中かな?」「違うよ、これは下だよ」と利用者さん同士話し合いながら楽しんでいました。1人の利用者さんが「できたよ」と言うと、「どうやってたらそんなに早くできるの?」と周りの利用者さんが一斉に質問していました。コツを教えてもらった後は、「私もできた」と次々にパズルを完成させました。6枚もあったパズルゲームがあつという間に完成してしまい、利用者さんは「もつとないの?」と物足りない様子でした。みんな上達し、「もつと難しいパズルゲームがしたいな」



新しいパズルゲーム
やりたいよ



これは下かな?



あつという間にできたよ

と参加した利用者さんは難しいパズルを待ち望んでいます。これからも頭の体操を兼ねて、楽しいパズルゲームを行っていきま

ワンポイント リハビリ

糖尿病を予防しよう!



糖尿病とは

糖尿病は、**血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気**です。血糖値を下げるためには、**膵臓**から分泌される**インスリン**というホルモンが重要です。このインスリンですが、運動不足や肥満、ストレス、加齢などの理由により、効き目が弱くなります。

糖尿病患者数の増加

日本において、糖尿病患者もしくはその予備軍を含めた数は、2000万人（平成28年時点）と言われており、**成人の約4人に1人の割合**です。

糖尿病の種類

糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、その他の特定の機序・疾患によるもの、および妊娠糖尿病に分類されます。その**約95%が2型糖尿病**であり、遺伝的な要因に食べ過ぎや運動不足など、**生活習慣による環境的な要因**が加わることで発症します。

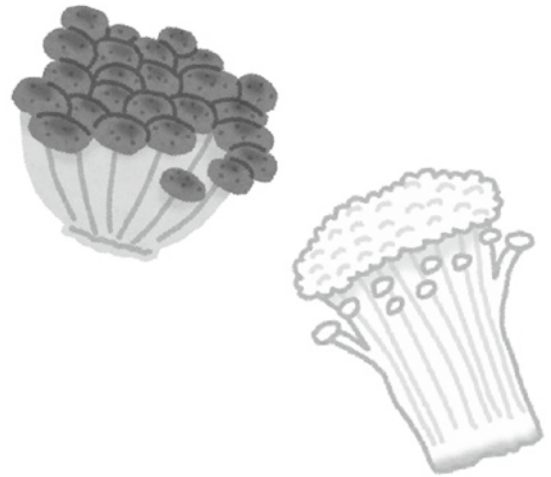
診断の基準

血糖値および**HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）**値の異常、そのほか糖尿病に典型的な合併症の有無によって判断します。

糖尿病によって起こる合併症

血糖コントロールが悪かったり、糖尿病を放置したりすると、さまざまな合併症が出現します。**しめじ・えのき**と覚えておきましょう。

- ① → 神 経：手足のしびれ、感覚が鈍くなるなど
- ② → 目：網膜症
（進行すると失明の恐れあり）
- ③ → 腎 臓：腎症
（進行すると人工透析になる可能性あり）
- ④ → 壊 疽：足が腐る
（進行すると切断になる可能性あり）
- ⑤ → 脳卒中：脳梗塞、脳出血
- ⑥ → 虚血性心筋梗塞：狭心症、心筋梗塞
その他には、歯周病や骨粗しょう症、がん、認知症も起こりやすくなります。



糖尿病を 予防しよう!

糖尿病を予防するためには、**生活活動代謝**が重要とされています。生活活動代謝とは、**普段の生活の中で消費されるエネルギー**のことです。この生活活動代謝を高く保つことが糖尿病の予防につながります。いくつか例を挙げると、

- 床拭きをモップから雑巾に変える
- 通勤を自転車や徒歩に変える
- バスや電車ではなるべく立つ
- 立ったままテレビを見る
- なるべく階段をつかう
- バスや電車を一駅前で降りて歩く

など、日常生活の中でもさまざまな工夫ができます。ぜひ、取り組んでみてください。

相談室より

『高倉いちまるまるクラブ』への参加

日和田町高倉地区では、元気な100歳を目指して運動したり、おしゃべりしたり、楽しく健康づくりを行う自主グループ「高倉いちまるまるクラブ」が平成28年から活動しています。

毎月行う活動の一環として、今年は6月14日(金)に南東北日和田居宅介護支援事業所・センターの職員が、東京オリンピックに関連する啓発寸劇と体操について、みなさんと一緒に学ばせていただきました。ケアマネジャーとは「おれんじかふえうめざわ」だけでなく、地域の方との交流の場でお会いする事もあると思います。気軽にお声掛けください!

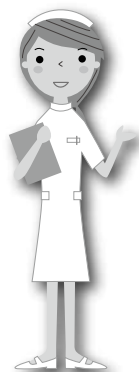


みなさん真剣!

詐欺に
騙されないぞ!

お問合せ

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



看護部から

～マダニ感染症について～

マダニの種類

マダニは、世界中に800以上の種類が知られています。そのうち日本には47種類が生息しています。

節足動物

ダニ目

マダニ科

マダニ科(5属47種)

マダニ属 カクマダニ属
チマダニ族 コイタマダニ属
キラマダニ属 (ウシマダニ亜属)も含む

マダニが媒介する感染症
()内は病原体の種類

日本紅班熱(リケッチア)、Q熱(リケッチア)、ライム熱(スピロヘータ)、野兔病(細菌)
重症熱性血小板減少症候群 SFTS(フレボウイルス)
ダニ媒介性脳炎(フラビウイルス)、キャサヌル森林病(フラビウイルス)
クリミア・コンゴ出血熱(ナイロウイルス) など

マダニ媒介 SFTS

2013年(平成25年)日本で初めて山口県でマダニにかまれて発症するウイルス感染症で血小板と白血球の減少をきたすSFTS(重症熱性血小板減少症候群)が確認され、その後西日本の複数の県で死亡者が出た。

●ウイルスの潜伏期間は、マダニに咬まれてから6日～2週間 ●SFTS患者は、5月～8月に多く発症している

★マダニの生息場所

・民家の裏山や裏庭、畑やあぜ道、草むらややぶの中などに生息する
・ヒト以外に、野ネズミ、野ウサギ、シカ、イノシシなどの野生動物やネコ、散歩中のイヌなどにも生息します

★マダニの生活環境

・マダニは、幼ダニ、若ダニ、成ダニの各ステージで1回ずつ生涯で3回吸血します
・マダニの多くは春から秋(3～11月)にかけて活動が活発になりますが、冬季も活動する種類もいます

★マダニから身を守る服装

野外では腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう
・首はタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう
・シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れましょう
・シャツの裾はズボンの中に入れましょう
・農作業や草刈りなどでは、ズボンの裾は長靴の中に入れましょう
・ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾にくつ下を被せましょう

★マダニから身を守る方法

・上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう
・屋外活動後は、シャワーや入浴でダニが付いていないかチェックしましょう
・ガムテープなどで服についたダニを取り除く方法は効果的です

★マダニに咬まれた時の対処法

・マダニ類の多くは、ヒトや動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間(数日から長いもので10日間以上)吸血します。無理に引き抜こうとすると、マダニの一部が皮膚内に残り化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりするおそれがあります。

●無理に引き抜こうとせずに、医療機関(皮膚科)を受診し、処置してもらおう

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診療を受けてください

★受診時に医師に伝えること

①野外活動の日付 ②場所 ③発症前の行動

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7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

むくみの解消や、疲労回復におすすめ



キュウリとワカメの酢の物

効用

- ・キュウリの成分の95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。
- ・カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。
- ・ワカメは酢との相性がよく、コレステロール値や血圧を下げる効果を補強するほか、素材をやわらかくします。
- ・酢に含まれる酢酸が、疲労によって体内に蓄積した乳酸を分解して血行をよくするため、疲労回復を助けます。

材料

(4人分)

キュウリ	120g	酢	20g
カットワカメ	4g	砂糖	8g
カニかま	40g	しょうゆ	12g

作り方

- ①キュウリは薄く輪切りにし、塩(分量外)で軽くもみます。カットワカメは水でもどしておきます。カニかまは食べやすい大きさに切ります。
- ②酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせておきます。
- ③キュウリとカットワカメは水気をよく切り、カニかまと②と和えて完成です。

ひとくちメモ

～酢の調理のポイント～

酢は料理に酸味を与えるほか、たんぱく質を凝固させて酢締めをつくったり、野菜の変色防止、魚の臭み消しなどに利用できます。
酸味を上手に利用すると、塩分を強く感じるので、薄味でもおいしい減塩メニューに仕上がります。

【参考】小学館：食の医学館、高橋書店：からだにやさしい野菜の便利帳