

# 白和田

## 見聞録

—ひわだけんぶんろく—

## 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

9 2020  
月号

.. —すべては利用者さんのために— ..



「ドローンで撮影しました」

総合南東北福祉センター

写真提供: 総合広告代理店 株式会社スパダ・デザイン

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

### わっしょい夏祭り

7月16日(木)～18日(土)  
に夏祭りを行いました。

職員が手作りの神輿を担ぎ、「わっしょい」とかけ声をかけながら利用者さんの周りを回りました。手作りとは思えない素敵な神輿に、利用者さんも大喜びでした。

利用者さんには、シロップやミルク、あんこなどをかけた『かき氷』を提供しました。甘くて冷たいかき氷を美味しく食べていました。みんなで盆踊りを踊ったり、職員がビーチボールでスイカ割りをしたり、大きくて楽しそうな笑い声が、絶えず聞こえていました。

祭りの後には、神輿と一緒に写真を撮る利用者さんもありました。とっても楽しい夏祭りになりました。

美味しいかき氷、召し上がれ～



見事に命中しました!!



職員作成の神輿です!



夏祭りは、盆踊りですね

## プリント作品集

デイサービスでは、職員が手作りした作品集を利用者さん一人ひとりにプレゼントしています。作品集に綴じるのは、利用者さんが塗ったぬり絵や計算問題、漢字の書き取りなどの学習プリントです。脳力トレーニングの時間に取り組んだ季節のぬり絵や学習プリントを、色とりどりの表紙で作成された作品集に、自分の手で綴じていきます。自分で作品を綴じることが、リハビリテーションの一環になります。利用者さんにも「プリントを綴じなくてはいけない」という使命感があるようで、仕上がったら職員がお願いしなくても進んで綴じる利用者さんが増えてきています。

作品集を厚く、いっぱいにするために、いつまでも元気にデイサービスに通ってください。

私の作品集は  
いかがですか?



仕上がったら即、綴じます!

世界にひとつの  
作品集です



作品集を手に、  
ハイポーズ

ケアハウス  
南東北ライフケア館

### 卓球コーナー開設!

入居者さんから「屋内でできる運動がしたい」との要望があり、館内に卓球コーナーを開設しました。

卓球経験者から初心者まで、入居者さん同士で声を掛け合い、仲間を募って楽しんでいきます。「今日はラリーが20回続いたんです」「やっぱり経験のある方は違いますね」と、職員に感想を話してくれます。最初は2〜3人だったメンバーも、今では4〜5人集まるようになり、より一層盛り上がっています。

コロナウイルス感染予防のため、外出の頻度が減り、どうしても居室内での活動が多くなっています。今後も、健康維持や運動不足解消のため、たくさん入居者さんに利用してもらえればと思っています。



どうだ!



いきますよ〜



がんばれ〜



さあ、こい!!

障がい者支援施設  
南東北さくら館

### 上手にできたかな?

コロナウイルス感染予防も継続している中、三密を避けながら『美術クラブ』を行いました。色画用紙やシールなどを使って、壁を彩る飾り作りです。水風船やスイカ、ひまわりや金魚鉢などを、それぞれのセンスで工夫しながら作製しました。細かい作業もあるため、思ったところに上手く貼ることができず苦労している利用者さんもありましたが、「指先の運動にもなる」と真剣に取り組んでいました。短い活動時間の中でも数種類ずつ作成し、できあがった後には「上手にできたよ」「ここが難しかった」などと話ながら、作品を見せてくれました。

完成した作品は、ダイルールの壁に飾り、夏の気分を味わいました。

僕は、シールも使うよ



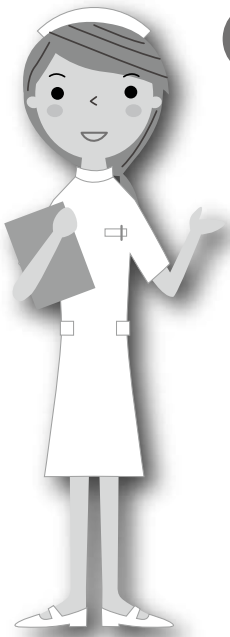
ズレないように丁寧に



金魚鉢ができました!



目指すはピカソ



## 看護部から

# 心の健康について

## 1 心の健康と体の健康はつながっています

●心と体は表裏一体。気持ちが沈むと体も動かなくなりますし、体調が悪いと元気がなくなります。

●心の健康には・・・

- ①環境的要因（気温、気象、騒音など）
- ②身体的要因（疲労、睡眠不足、病気など）
- ③心理・社会的要因（職場、家庭、経済、人間関係など）

これらの多くの要因が影響し、心と体の状態は相互に強く関係しています。心身の状態に注意を向け、自分自身のストレスサインを見逃さないようにしましょう。



## 2 あなたのストレスサインは？

ストレス要因によって生じるストレス反応には、人それぞれのパターンがあります。自分に表れやすいストレス反応を把握しておけば、ストレスに早期に気づく手がかりになります。

### 【体に生じるストレス反応の例】

- ・不眠、睡眠過多
- ・食欲不振、過食
- ・胃痛、胃もたれ
- ・下痢、便秘
- ・頭痛、頭重感
- ・高血圧、動悸、不整脈
- ・肩こり、腰痛、背中の痛み
- ・息苦しさ、過呼吸

### 【心に生じるストレス反応の例】

- ・イライラ、怒りっぽくなる
- ・無気力、なげやりになる
- ・不安感、緊張感
- ・やる気が出ない
- ・集中できない
- ・落ち込む
- ・悲観的思考、否定的思考
- ・自分を責める、他人を責める
- ・楽しめない、面白くない
- ・寂しい、人恋しい
- ・誰にも会いたくない、ひきこもる

## 3 同僚や家族が気づく心の疲れのサイン

### 〈同僚や家族のメンタルヘルスチェックシート〉

#### 【勤務面】

- 遅刻や早退、欠勤が増えた
- 「うっかりミス」が目立つようになった
- 仕事の能率が落ちた
- 仕事への意欲、やる気が感じられない
- 机の上をはじめ、周囲の整理整頓や後片付けをしなくなった
- 提出書類などの期限を守らなくなった
- 同僚との会話が減った

#### 【言動面】

- 身だしなみや態度が乱れてきた
- 職場で眠そうだったり、居眠りをしたりする姿をよく見かけるようになった
- 顔色がさえず、体調が悪そうに見える
- 朝からアルコールの臭いを漂わせていることがある
- 喜怒哀楽が激しくなったり、逆に表情が乏しくなったり、らしくない言動が増えた
- 「仕事をやめたい」などと言うようになった
- 目立ってやせてきた

チェックの数が多いほど、心の疲れがたまっている可能性が高くなります。苦しみを抱えずに専門家に相談しましょう。

## 相談室より

## 南東北さくら館の長期入所について

## 長期入所者定員

50名

## 対象利用者（利用要件）

18歳以上 65歳未満で市町村より支給決定を受けている方

（主に身体に障がいをお持ちの方）

障害支援区分 4～6の方  
（50歳以上の方は区分 3～）

## 申し込み方法

施設所定の入所申込書に必要事項を記入していただき、下記の1～3までの書類をご準備ください。現在、新型コロナウイルス感染防止のため、郵送での受け付けをお願いしております。

お申込みご希望の方はまずお問い合わせください。

- ・入所申込書
- ・障害福祉サービス受給者証の写し（障害支援区分が分かるもの）
- ・身体障害者手帳の写し

※FAXでのお申込みはできませんのでご了承ください。



## お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員：遠藤（えんどう）、佐藤（さとう）  
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

## 疼痛予防で健康寿命をのばそう！

前回は、腰痛予防のための生活習慣として、腰への負担を減らすポイントについて紹介しました。  
今回は、腰痛を予防するための体操を紹介します。

## 腰痛セルフチェック

体操の前に腰痛セルフチェックとして、曲げたときに痛いのか、伸ばしたときに痛いのかをチェックしましょう。



・腰を曲げて痛い場合  
→腰を伸ばす運動

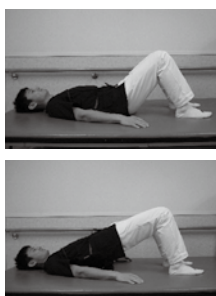


・腰を伸ばして痛い場合  
→腰を曲げる運動

\*腰の運動と全身運動（ウォーキング）を行うと腰痛予防に効果的です\*

## 寝た状態でできる腰痛体操

①息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げます。身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。足や太ももではなくお尻に力を入れましょう。



②息を吐きながら片足を抱えて、膝を肩に近づけるようにして20秒間止めます。次に、もう片方の足を同じようにします。お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



③大きく息を吸いながら、背中を丸めます。息を吐きながら、背中を反るようにします。腰はあまり動かさずに、胸の部分をしっかりと動かしましょう。



参考資料：①理学療法ハンドブック シリーズ（日本理学療法士協会）①健康寿命、シリーズ③腰痛担当：総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

# 元気のレシピ

腰・肩・膝をみっちりさせる料理

# 大豆のマヨネーズサラダ



## 効用

- 大豆には、たんぱく質、ビタミンB群が多く、「畑の肉」と呼ばれるにふさわしい栄養価の高い食品です。
- 大豆に含まれるサポニンには、血をサラサラにする作用があり、習慣的に食べることで肥満防止にも効果的だといわれています。その他、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多く含まれています。女性にとっては、閉経後の高血圧や高脂血症、骨粗鬆症、顔のほてりなどの更年期障害を緩和してくれる強い味方です。

## 材料 (4人分)

- 大豆(水煮缶詰) 200g
- プロセスチーズ ..... 40g
- ニンジン.....小1/3本
- キュウリ .....大1/2本
- みそ .....大さじ2
- サラダ菜.....4枚

## 作り方

- ①プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②ニンジンは皮をむいて1cm角に切り、柔らかく茹でておく。
- ③キュウリも1cm角に切る。
- ④マヨネーズとみそをよく混ぜ合わせ、大豆、プロセスチーズ、ニンジン、キュウリと和え、サラダ菜をひいた器に盛って出来上がり。

## ひとくちメモ

### 大豆の活用豆知識

- ★大豆は皮がかたく、やわらかく煮る必要があります。そのために、煮る前の5～6時間は水につけておくことが大切です。このときに使う水は、水温が高いほど吸収スピードが速くなります。
- ☆大豆を煮るときに、重曹を加えると皮がやわらかくなるといわれています。しかし、アルカリ性の重曹がビタミンB1を破壊してしまうため、普段の調理法としてはおすすめできません。
- ★大豆は、豆の量に対して3倍の塩水(塩素濃度1%)につけます。つけ水には栄養が含まれているので捨てずに煮汁に加えるとよいでしょう。
- ☆良い大豆は粒が揃い、虫食いのない物、皮がはげていない物です。
- ★大豆は湿気を嫌い、虫が付きやすいので、密閉容器に入れて冷暗所で保存しましょう。

【参考】小学館:食の医学館

## 未来の仲間たちへ

職員のミーティング風景や介護中の様子、個人のインタビューなどを撮影し、求人・採用活動に使用する動画を作製しました。



完成した動画は、こちらのQRコードからご覧ください。



▲ロングバージョン ▲ショートバージョン

写真は、撮影時の様子です



## 日和田見聞録 2020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

閲覧自由

令和2年度 第1回

# 福祉の職場 WEB説明会

「福島県福祉人材センター」ホームページに掲載  
URL <https://f-fjc.com/>

8/1(土)～9/30(水) 期間限定!



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタブルインキを使用しています。