



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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館



色とりどりのケーキ



口紅、似合うかしら？



記念撮影をしました



むらさき色がいいな

ひなまつり

3月3日(水)に『ひなまつり』を行いました。

女性の利用者さんは、マニキュアや口紅、頬紅を塗りました。普段なかなか化粧をする機会のない利用者さんは、職員と一緒に化粧品を選びながら「この色がいいわ」「似合うかしら」と嬉しそうに話していました。その後、着物を着た職員が各棟を周って、利用者さんと記念撮影をしました。職員と並んだ利用者さんは、「綺麗だね」「やっぱり着物はいいね」と、とても喜んでいました。

おやつの中には、ケーキバイキングを提供しました。色とりどりのケーキの中から自分で選んだものを、「美味しいね」と言いながら食べていました。

女性の利用者さんが大満足の、幸せな桃の節句となりました。

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

思い出がたくさん

一年が過ぎるのはあっという間で、今年も春がめぐってきました。一年間の思い出を振り返るために、3月1日(月)～6日(土)の一週間、創作活動でアルバム作りを行いました。

大きな模造紙に、一年分の写真をたくさん貼って作成します。写真を貼るごとに、「この写真懐かしいね」「こんなこともあったね」「これはいつだっけ?」と思いが次々とよみがえってきます。利用者さんからの「アルバムを華やかにしたい」という声を受け、折り紙で新幹線を作ったり人気のアニメキャラクターを折ったりして、豪華なアルバムに仕上げました。

4月にはまた、新しいアルバムを作成します。今度はどんな思い出がよみがえってくるか、とても楽しみです。



ここに貼ろう



きれいに仕上がりました



アルバムの前でパシャリ



いい笑顔です!

ヘルパーステーションだより



「摂食嚥下障害・嚥下調整食について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

摂食嚥下障害・嚥下調整食について、勉強会を開催しました。

摂食嚥下障害とは「飲み込み」の問題だけではなく、食べ方の判断や咀嚼の問題など「食べること全体」に障害をもっていることを指します。嚥下調整食とは、ミキサー食やとろみなどの「嚥む機能」と「飲み込む機能」に配慮した食事のことです。

高齢になると、筋力低下や歯の欠損により「飲み込み」や「嚥む」ことが難しくなり、摂食嚥下

障害をかかえている人が多くなります。勉強会では、食事の際の観察のポイントや食事介助のコツ、飲み物の基本的なとろみの付け方などを学びました。

利用者さんが安心して食事をとれるように、今後も身体状態に応じた介助を心掛け、サービスの質の向上に努めていきます。



摂食嚥下障害・嚥下調整食について学びました! ▶

看護部 から

片頭痛



「片頭痛」とは、こめかみから目の周囲に、脈に合わせてズキンズキンと拍動性の痛みがあり、頭の片側や両側など部分的に発作的に起こるものをいいます。片頭痛は20代～40代の女性に多いといわれています。また周期的に繰り返すのが特徴で1ヶ月に1～2回、多い人では1週間に1回ぐらいの頻度で起こります。

原因

片頭痛は、神経が過敏な人に起こりやすく、脳の神経が刺激され、片頭痛が起こる前に様々な症状(前兆)がみられます。女性ホルモンは片頭痛の引き金になると考えられており、女性ホルモンが上昇する思春期は、男性よりも女性の方が圧倒的に多く片頭痛が発生します。ストレスや肩こり、タバコやアルコール、寝不足、寝すぎ、疲労、食品なども発症の要因となります。

診断と治療

診断は、医師による評価とCTやMRIなどの画像所見で行います。しかし、片頭痛の診断を確定できる方法は現在のところありません。治療は、片頭痛の引き金となる要因の除去や、痛み止め・予防薬などの薬物療法となります。

日常生活の工夫

片頭痛は日常生活の些細なことで誘発されます。片頭痛が起こりやすい条件は人によって様々です。片頭痛について記録を取る方法もあります。発症した回数や時刻、片頭痛を引き起こしたと思われる要因などを記録し、自分が片頭痛になりやすい条件を知ることが大切です。

●血管を拡げたり、縮めたりする物質を含む食品は避けましょう。

チョコレート、ココア、チーズ、ハム、サラミ、柑橘系の果物、アルコール飲料、赤ワイン、オリーブオイルなど

●移動の際の注意点

移動の際に使用する乗り物は、振動や匂い、気圧の変化などで脳が刺激されやすくなります。流れる車窓の景色や日差しなどの光も片頭痛の要因になります。座席の位置や車内環境に注意しましょう。

●環境を整えましょう

眩しい光や大きな音、匂いや気圧の変化など、生活している環境の変化は片頭痛が起こるきっかけになります。片頭痛が起こりやすい自分の要因を知り、その要因を減らすように環境を工夫しましょう。片頭痛が起こってしまったら、痛みのある部分を冷やし、部屋を暗くし音もなるべく聞こえないようにして横になり休みましょう。入浴やシャワー、マッサージ、飲酒などは片頭痛を悪化させることがあります。疲労やストレスをためないように、規則的な生活を心がけましょう。

相談室より

郡山市認知症高齢者等身元確認QRコード活用事業について

郡山市では、認知症の方が外出しても安心してお住まいに戻れるように「QRコードシール」を交付しています。

〈利用を希望される方へ〉

・利用できる方：郡山市に住所がある認知症の方
・利用料：無料

～手続きについて～

担当のケアマネジャーまたは高齢者あんしんセンターにご相談ください。

※日和田町・西田町にお住まいの方は日和田・西田高齢者あんしんセンターへ申請受付後、QRコードの配布までに2週間程度かかります。

コールセンターが家族や警察と相談し、その後の対応を発見者にお伝えします。

～QRコードについて～

QRコード シールタイプ → 大・小あわせて30枚程度
アイロンシールタイプ ※追加で希望する場合は利用者負担

配布されたQRコードを、できるだけ全ての衣服や持ち物(帽子・かばん・靴・ベルトなど)に貼り付ける。

〈発見された方へ〉

- ①様子が気になる方を発見
- ②正面から優しく声をかけ、衣服などにQRコードが貼ってある場合はスマートフォンで読み取る(QRコードを読み込むと、ID番号とコールセンターの番号が表示されます)
- ③表示されたコールセンターへ連絡し、ID番号を伝える→コールセンターから家族へ連絡
※QRコードが貼っていない場合は、最寄りの警察署に連絡



お問合せ

郡山市地域包括ケア推進課Tel.024-924-3561 日和田・西田高齢者あんしんセンターTel.024-958-6878
南東北日和田居宅介護支援事業所・東北日和田居宅介護支援センターTel.024-958-4551

脳卒中を予防し、健康寿命を伸ばそう①

脳卒中とはどんな病気？

脳卒中は、脳内の血流が急激に途絶え、脳がダメージを受ける病気です。

脳卒中になると、様々な心身機能の障がいが出現し、何らかの後遺症状が残ることが大半です。障がいの回復と心身機能の維持のためには、長期にわたるリハビリテーション医療や介護が必要になります。

様々な心身機能の障がい

- 半身の運動麻痺**: 体が思うように動かなくなる。
- 体幹・四肢失調**: 体が勝手にふるえたり、動き出す。
- 感覚障害**: 痛みや触られた感覚などを鋭く感じたり、逆に感じにくくなる。
- 意識障害**: 頭がぼんやりしたり、自分がどこにいるか、ここがどこなのかかわからなくなる。
- 失語**: 言われたことが分からなくなったり、言いたいことが伝えられなかったりする。



脳卒中の予防法は？

脳卒中を予防するには、危険因子の存在を知ることが第一歩です。自己チェックや定期的な健康診断により危険因子を避けることが大切です。危険因子とは、かたよった食事、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒といった生活習慣の乱れや、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病などの病気のことで。脳卒中は、危険因子を十分に治療・管理することが予防につながります。危険因子を避けるには、生活習慣の見直しと適度な運動が重要です。

脳卒中予防10か条(日本脳卒中協会)

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは 薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に **合った運動** 続けよう
- 9 万病の **引き金**になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ



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

生姜酢和え

【材料(1人分)】

- きゅうり 20g ★おろし生姜 1g
- 玉ねぎ 20g ★酢 5g
- ちくわ 10g ★砂糖 1g
- ★しょうゆ 2g



【作り方】

- ①きゅうり・玉ねぎはスライスし、塩もみ(分量外)しておく。
- ②ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④の水気をよく絞り、②・③と混ぜ合わせて完成。



日和田見聞録 2021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

2021年
4月

イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 4月8日(木) ~ 4月14日(水) お花見
- 4月10日(土) 外出ツアー
- 4月21日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 4月1日(木) ~ 4月12日(月) 花見ドライブ

南東北日和田デイサービスセンター

- 4月5日(月) ~ 4月10日(土) クイズ「魚への漢字」
- 4月12日(月) ~ 4月17日(土) お花見「施設内散策」
- 4月19日(月) ~ 4月24日(土) 飲み物フェア(ミルクティ)
- 4月26日(月) ~ 5月1日(土) アロマ風呂(バラ)

通所事業所 南東北さくら館

- 4月1日(木) ~ 4月10日(土) アルバム作り・こいのぼり作り
- 4月12日(月) ~ 4月17日(土) 花見・こいのぼり作り
- 4月19日(月) ~ 4月30日(金) 園芸活動

南東北ライフケア館

- 4月8日(木) お花見(施設周辺)
- 4月4日(日)・4月18日(日) 映画鑑賞会

栄養管理担当

- 4月1日(木) 開設記念メニュー
- 4月5日(月) おすすめメニュー
- 4月9日(金)・4月28日(水) 日和田デイサービス デザートフェア
- 4月13日(火)・4月16日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立
- 4月19日(月) 通所さくら館 お楽しみ献立
- 4月27日(火) お楽しみ献立

