



### 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

## 新たな一歩

春を迎え、今年も新たな職員が仲間入りしました。

4月1日(木)、県内の3施設に入職した15人の新入職員が総合南東北福祉センターで一堂に会し、辞令の交付を受けました。この後、5日間の新入職員研修を終え、現在は配属先の事業所でそれぞれの業務を担っています。

人生の新たな一歩を踏み出した新入職員たち。まだまだ未熟ですが、先輩職員のサポートを受けながら、一人前になるために日々奮闘しています。

来月号には、新入職員の紹介とインタビューを掲載予定です。



## 就任の ご挨拶



この度、南東北グループに縁がありまして、お世話になる事になりました。直前までは東邦銀行に30年間勤務し、浪江、浅川、郡山駅前、会津、本部、郡山営業部、郡山東、米沢、宇都宮と計9カ店を経験しました。昭和42年生まれの今年で54歳、双葉郡浪江町大堀の出身で、地区の名産は「大堀相馬焼」となります。ちなみに双葉郡で「門脇」姓は1軒だけです。これからよろしくお願いいたします。

事務局長補佐 門脇 恒一

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>





## 障がい者支援施設 南東北さくら館

### ～お花見へ行ってきました～

満開に咲き誇るさくらを求めて、4月1日(木)～4月12日(月)の期間に、喜久田町の『藤田川ふれあい桜』でお花見ツアーを行いました。

新型コロナウイルスの感染予防のため、遠出や長時間の散歩はできませんでしたが、桜並木の遊歩道をゆっくりと散歩しながら、満開の桜と春の空気を堪能しました。お花見の後には、近くのスイーツ店で好きなケーキなどを購入し、施設に戻った後、みんなで美味しくいただきました。

久しぶりの外出行事を満喫した利用者さんたちは、「また行きたい」と、とても晴れやかな笑顔で話していました。利用者さんの要望に応えられるよう、感染対策を十分に行った上で、少しずつ外出の機会を増やしていきたいと思っております。



## 南東北日和田デイサービスセンター

### ～リラックス！～

デイサービスの利用者さんの中には、長年腰痛に悩まされている利用者さんや、足のむくみがあって困っている利用者さんがいます。デイサービス利用中の余暇時間を使って、マッサージチェアで身体の疲れを取ったり、エアーマッサージの機械で足のむくみの軽減を図ったりしています。

マッサージの実施中は、どの利用者さんも目を閉じてリラックスしている様子で、「とても気持ち良かったよ」「足が楽になった」「すっきりしたよ」と喜びの感想を話していました。

これからも、デイサービスでマッサージチェアやエアーマッサージ機を使用して、身体のコリや疲れを取り除き、リラックスして過ごしてもらいたいと思っています。



マッサージは気持ちいいよ！



スッキリ！スッキリ！



足が軽くなりますよ



足が楽です



## 看護部 から

## 梅雨の季節の体調不良に注意!



「梅雨」のシーズンがやってきます。実は、梅雨の時期はとても体調を崩しやすい気候になっているのです。今回は、梅雨の時期に現れやすい症状や、その対策をご紹介します。

## 主な症状

- 気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が現れます。
- 昼夜の気温差の大きさから、「冷え」や「肩こり」の症状が出たり、風邪をひきやすくなったりします。
- 梅雨時は湿度が高くなり、その結果、普段よりも体内の水分が排出されにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。

## 対策 ～食事～

- 体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨時には「ビタミンB群」を摂取するとよいでしょう。ビタミンB1・B2を多く含む食材の摂取は疲労回復に効果があります。  
 ビタミンB1を多く含む食材：玄米・発芽米・全粒粉パンなど胚芽付きのもの、豚もも肉、豚ロース肉、紅鮭など。  
 ビタミンB2を多く含む食材：魚介類、牛乳乳製品、卵などの動物性食品。納豆、緑黄色野菜、キノコ類など。
- 気候の変化で身体機能が低下する梅雨の時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れることをおすすめします。

## 対策 ～睡眠～

- 梅雨の時期特有の寝苦しさには、夏の暑さと80%を超える湿度の高さが関係しています。快眠のために最適とされる環境は「気温26℃以下」「湿度50～60%」です。  
 エアコンを活用し、冷房で室温を26℃前後に保つと眠りやすくなります。つけっぱなしにすると体を冷やしてしまう原因にもなるので、タイマー機能を使って可動時間を調節することも大切です。また、除湿機能を使った湿度調整も有効です。
- 湿気の多さは寝具にも影響をもたらします。布団が湿った状態になると、ダニやカビが発生しやすくなり、寝つきが悪くなるなど睡眠の質を下げる原因となります。晴れた時にはできるだけ布団を干して、日光に当てるようにしましょう。外に干す機会がなければ、窓を開けて換気をしたりエアコンで調整したりして、寝室の除湿をすることも重要です。

## 相談室より

## ケアハウス南東北ライフケア館では入居者大募集中

## 利用対象者

自立した生活の送れる60歳以上(ご夫婦でご入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

## 入居までの流れ

- ① 施設見学 入居希望のご本人様とご家族様に実際の施設を見学していただけます。
- ② 入居申込書類の提出 施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどをご提出していただけます。
- ③ 面談 入居申込書類ご提出後、ご本人様・保証人様2名に来所いただき日常生活の様子を教えてください。
- ④ 判定会 ケアハウスでの生活が可能かどうかを話し合い、申込みをお受けするか否か決定いたします。
- ⑤ 申込み受理、不受理 申込受理のご連絡をし、お部屋が空き次第ご連絡致します。  
 ※ケアハウスで一人での生活が難しいと判断した場合、申込不受理になる場合があります。

現在、コロナウイルス感染症予防のため、見学は火・水・金曜日の18時30分より対応しております。

令和3年4月現在、  
待機者がいない  
状況です。



お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL.024-968-1018(直通) 小堤・薄井・佐藤



### 脳卒中予防のための食事と栄養

#### ①塩分、糖質、コレステロールの 摂り過ぎに注意を

高血圧の状態が続くと、血管の壁は厚みを増して“動脈硬化”となり、血管はつまったり破れたりしやすくなります。脳卒中の予防は、血圧のコントロールが最重要課題です。

#### すぐに出来る高血圧対策は

- ☆塩分の摂取量を減らすこと！
- ☆カロリーのとりすぎによる「肥満」の解消！

#### ②食物繊維を積極的に摂る

食物繊維は、悪玉コレステロールを排出してくれます。食物繊維が豊富に含まれる野菜や豆類、海藻類を上手に摂りましょう。(例えば…切り干し大根、ごぼうなどの根菜類、ブロッコリーなどの青菜類、大豆、わかめなど)

参考資料：日本理学療法士協会 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



散歩、趣味活動など自分に見合った適度な運動で、定期的に体を動かしましょう！

定期的な身体運動は、運動不足の解消とともに、ストレスの軽減、睡眠不足の解消につながります。なお、運動時を含め散歩や趣味活動など身体を動かす時には、水分摂取を怠らないよう注意してください。

#### 身体の変化・異常に注意、疑いがあれば 一刻も早く医療機関へ

脳卒中の治療は時間との戦いです。下の図のような症状があったら、ためらわずに119番し、救急車を呼びましょう。大切なことは「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などの関係者に的確に伝える事です。早期に発見し、早期に治療ができれば回復の可能性が高くなります。



片方の手足や顔半分のマヒ・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。



ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。



片方の目が見えない、物が二つに見える、見ているものの半分が欠ける。



経験したことのない激しい頭痛がする。



力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする。

### アスパラソテー

疲労回復に  
おすすめ

#### 【材料(1人分)】

アスパラ 100g ベーコン 40g  
しめじ 80g サラダ油 5g  
赤ピーマン 40g 塩 2g  
黄ピーマン 40g コンソメ 5g



#### 【作り方】

- ①アスパラ・赤ピーマン・黄ピーマン・しめじ・ベーコンはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンを熱してサラダ油をひき、①を炒めます。
- ③塩・コンソメで味付けをして完成です。



### 日和田見聞録 2021年5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  
5月

## イベントカレンダー

#### 南東北ロイヤルライフ館

5月8日(土) 外出ツアー  
5月12日(水) 母の日感謝祭

#### 南東北さくら館

5月26日(水) 春の運動会

#### 南東北日和田デイサービスセンター

5月10日(月)～5月15日(土) アロマ風呂(ホワイトムスク)  
5月17日(月)～5月22日(土) 運動会  
5月24日(月)～5月29日(土) 飲み物フェア(レモンティー)

#### 通所事業所 南東北さくら館

5月1日(土)～5月8日(土) 鯉のぼり 飾り付け  
5月10日(月)～5月15日(土) 畑作り  
5月17日(月)～5月22日(土) 田んぼ作り  
5月24日(月) スイーツツアー  
5月24日(月)～5月31日(月) 田植え・野菜植え

#### 南東北ライフケア館

5月2日(日)・5月16日(日) 映画鑑賞会  
5月13日(木)・5月24日(月) 施設周辺散策  
5月20日(木) 認知症予防教室

#### 栄養管理担当

5月12日(水) リクエストメニュー  
5月18日(火)・5月21日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立  
5月25日(火) 通所さくら館 お楽しみ献立  
5月28日(金) 北海道郷土料理

