



### 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

### 七夕祭り

7月7日(水)に、七夕祭りを開催しました。職員が各棟を回り、『綿あめ作り』や『水ヨーヨー釣り』を行いました。

綿あめ作りでは、利用者さんの目の前で職員が綿あめを作り、利用者さんに食べてもらいました。出来立ての綿あめは、「甘くて美味しいよ」「美味しくてすぐ食べちゃった」と好評でした。

水ヨーヨー釣りでは、利用者さんが職員と一緒に、たらいの中から水ヨーヨーを釣り上げました。釣る度に、「懐かしいな」「やっと釣れた」とみんな盛上がりしました。

最後に、利用者さん一人ひとりの願い事を短冊に書いてもらい、各棟のホールに飾りました。

願い事が叶いますように。



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

### 初めての収穫

春から“通所農園”で育てている『ラベンダー』『かすみ草』『まりこ』『ペチュニア』が立派に育っています。時季が終わってしまった種類もありますが、種から育てている花も次々と芽を出し、これからの成長が楽しみです。

梅雨の雨をたくさん浴びて、ラベンダーとかすみ草は量が増えてきたので、初めての収穫を行いました。利用者さんに摘みたての香りを嗅いでもらおうと、「いい香り」「かすみ草にも匂いがあるんだね」「結構、匂いがするね」と様々な感想がありました。

増え過ぎたかすみ草はとり切れなかったため、支柱を立ててさらに育成しています。

摘み取ったラベンダーとかすみ草は、長く楽しんでもらおうと、こちらも初めてのドライフラワーに挑戦中です。



## ヘルパーステーションだより

### 「急変時の対応について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション



『急変時の対応』についての勉強会を開催しました。

訪問介護の利用者さんの中には、身体的機能の低下や、持病を抱えている方が多くいます。日々の訪問で利用者さんの体調確認を行っていますが、訪問時に急変することも少なくありません。実際に勉強会に参加したヘルパーからも、「訪問したらずで意識がなかった」「入浴中に意識がもうろうとしてしまった」などの経験談が挙がりました。

勉強会では、利用者さんの急変時に行うべき対応や手順について学びました。

普段の訪問の中で急変時をイメージし、その時々シチュエーションによって対応を考え、想定しておくことも大切です。急変時には、迅速かつ適切な対応が求められます。

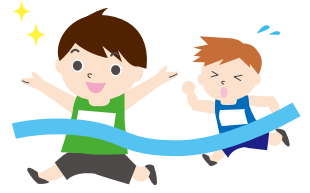
今後も、様々な急変時に冷静な対応ができるように努めていきます。





# ワンポイント リハビリ

## 安全・安心なスポーツで健やかな生活を ～子どもとスポーツ～



### スポーツの効果

発育過程のスポーツ活動は、心肺機能や筋肉の発達・改善だけでなく、指導者やチームメイトとの関わりを通じて社会性の発達にもつながります。また、現代のこどもは多くのストレスを抱えており、スポーツを行うことで心理的な改善が期待できます。

近年では、子どもの運動習慣は運動習慣を持たない子と過剰に持つ子に二極化しています。対策として、運動習慣を持たない子へのスポーツの導入や、過度な運動習慣を持つ子に対するスポーツ障害予防が考えられています。

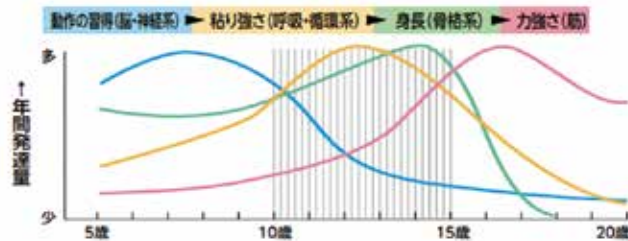
### 子どもの成長と運動発達

子どもの怪我の原因には、様々な発育期の体の特徴が関係しています。

#### ・身長発育に関する特徴



#### ・子どもの運動発達の特徴



#### ・運動発達に合わせたトレーニング

小児期：上手な身のこなし



思春期前半：ねばり強さ



思春期後半：力強さ



**発育期の特徴を考慮しないと、  
怪我につながるリスクとなります！  
個人に応じた運動プログラムを作成し、  
怪我を予防しましょう！**

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⑤スポーツ  
総合南東北福祉センター 理学療法士 平間千恵子

## 相談室より

## 南東北さくら館の生活介護【菜の花】・【向日葵】

生活介護サービスとは、常に介護を必要とする方に対して、日中の時間に主に入浴・排せつ・食事等の介護など、身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を行います。通所により様々なサービスを提供し、障がいのある方の社会参加を支援します。

### 菜の花

紙すきによるハガキ作りなどの創作活動、水耕栽培による野菜作りを中心として活動しています。

### 向日葵

身体に障がいをお持ちの方や医療的ケアが必要な方などに、入浴・レクリエーション活動を中心に、日中を過ごしていただくサービスです。



○対象者：18歳以上65歳未満で、市町村より生活介護サービスの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)

○定員：3名/日(菜の花・向日葵合わせて)

○ご利用までの流れ：①申込み ②実態調査 ③利用判定 ④契約 ⑤利用開始

○申込み方法：ご利用を希望される場合は、お電話にて受付いたしております。



### 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、永山

TEL：024-968-1017 (生活相談員直通) 024-968-1010 (代表)



## 家庭血圧を正しく測定し、健康管理に役立てましょう!

高血圧は、患者数4300万人という日本でもっとも患者数の多い生活習慣病です。

高血圧は症状がわかりにくいと、血圧が高いことに気づかなかつたり、知っていても放置されがちです。しかし、高血圧状態が続くと、血管が硬く狭くなり動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などを引き起こす危険性が高まります。

これらを防ぐためにも血圧を毎日測定し、自分の血圧変化を把握しておくことが大切です。

近年の高血圧治療では、病院・クリニックなどで測る血圧(診察室血圧)と、自宅で測る血圧(家庭血圧)との間に差がある場合は、家庭血圧が優先されるようになっています。家庭血圧を正しく測定し、日常の血圧を記録し、健康管理・生活改善に役立てましょう。

また、健康診断の機会やかかりつけ医受診の際に、医師に見せるようにしましょう。

### 高血圧とは

#### 診察室血圧

上 140mmHg以上

下 90mmHg以上

#### 家庭血圧

135mmHg以上

または

85mmHg以上

### 家庭血圧の測定方法

血圧は一日のうちに、トイレ・食事・会話などちょっとした刺激で何度も変動します。特に高齢になって血管が硬くなると、わずかな刺激が血圧の変動となるので、普段から同じ時間・同じ条件で血圧を測定することが大切です。

#### ○朝晩それぞれ決まった時間に1回ずつ上腕(常に同じ側の腕)で測定する。

- ・朝:起床後排尿をすませ1時間以内に、食事や服薬の前に測定する。
- ・晩:就寝前、食事・服薬・排尿をすませて測定する(食事や入浴の直後は避ける)。

#### ○測る時、下記の姿勢を守る。

- ・椅子や正座やあぐらなど日常の座った姿勢で、1~2分安静にした後、上腕に腕帯をピッタリ巻く。
- ・血圧計本体はテーブルの上に置き、測る腕の高さが心臓の高さになるようにする。

## 冬瓜のエビあんかけ

夏バテ  
気味の方へ  
おすすめ

### 【材料(4人分)】

冬瓜 700g A:塩 小さじ1/2  
A:だし汁 3カップ Eビ 小15尾  
A:みりん 大さじ2 下味酒 大さじ2  
A:しょうゆ 小さじ2 片栗粉 少々



### 【作り方】

- ①冬瓜は、種とわたをスプーンでくりぬくように取り除きます。
- ②果肉の青色が残るくらい皮をむき3~4cm角に切ります。
- ③鍋にAと冬瓜を入れて、落としづたをして煮ます。
- ④エビは殻をむき背わたを取り、包丁で荒く刻み下味の酒をからませます。
- ⑤③の冬瓜を15~20分煮たら、取り出して器に盛りつけます。
- ⑥残った煮汁に④のえびを入れ、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけます。
- ⑦⑤の冬瓜に⑥のあんをかけて完成です。

## 2021年 7月

## イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

8月18日(水) フッキングクラブ  
8月25日(水) 納涼祭  
8月28日(土) 外出ツアー

### 南東北さくら館

8月28日(土) 夏祭り

### 南東北日和田デイサービスセンター

8月9日(月)~8月14日(土) アロマ風呂(ローズ)  
8月16日(月)~8月21日(土) 飲み物フェア(ぶどうカルピス)  
イントロドン  
8月23日(月)~8月28日(土) 納涼会

### 通所事業所 南東北さくら館

8月2日(月)~8月14日(土) 創作活動「ピニャータ作り」  
8月16日(月)~8月21日(土) レクリエーション「夏祭り」  
8月23日(月)~8月28日(土) 園芸活動「マルシェ準備」  
8月30日(月)~8月31日(火) レクリエーション「クイズ」

### 南東北ライフケア館

8月1日(日)・8月15日(日) 映画鑑賞会  
8月3日(火)・8月17日(火) 朝の脳トレ  
8月6日(金) ランチイベント  
8月8日(日) カラオケクラブ  
8月19日(木) 認知症予防教室



### 栄養管理担当

8月4日(水)・8月13日(金) おすすめメニュー  
8月5日(木)・8月14日(土) 通所さくら館 麺メニュー  
8月17日(火)・8月18日(水)  
8月20日(金)・8月30日(月)  
8月6日(金)・8月26日(木) 日和田デイサービス デザートフェア  
8月17日(火)・8月20日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立  
8月23日(月) 川俣シャモの親子丼 ライフケア館  
8月24日(火)・8月26日(木) さくら館  
8月25日(水) ロイヤルライフ館  
8月27日(金) 通所さくら館  
8月28日(土) 日和田デイサービス  
8月31日(火) 福島県郷土料理



## 日和田見聞録 2021年8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