

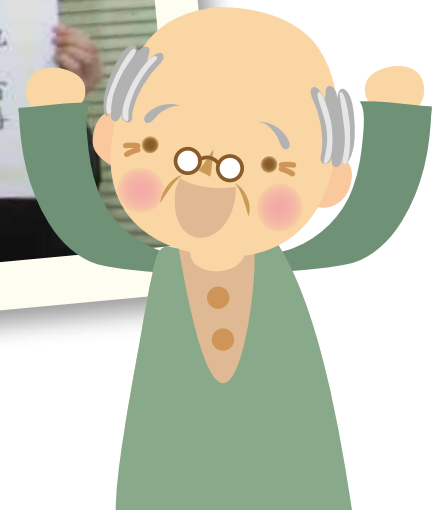


- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルプステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター (郡山市委託事業)
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館

## 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

### ～長寿のお祝いをしました～

南東北ロイヤルライフ館では9月14日(水)に敬老会を行いました。令和4年に百寿、白寿、米寿、喜寿を迎えられる利用者さんに表彰状を授与し、みなさんの長寿をお祝いしました。今年は百寿1名、白寿1名、米寿2名、喜寿3名でした。代表で記念品を受け取った利用者さんは「ありがとう、長生きしてみるもんだね」と笑顔で喜んでいました。参加したみなさんは「おめでとう。百歳なんてたいしたもんだ」「いつまでも元気でいてね」と温かい拍手を送っていました。



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

### ～夏から秋にむけて～

まだまだ暑い日が続いていますが、コロナ禍で外出ができない今だからこそ、残暑を楽しむためのイベントを開催です。

お昼には涼めるようにとお好みの量のネギと麺つゆを絡めてそうめんを食べました。「暑いから冷たいそうめんが身体に染みるね」「味変に七味をかけてみよう」とそれぞれの味わい方で楽しみました。

お腹いっぱいになった午後はレクリエーション！好きな色の風船を選び、職員と一緒に水を入れ膨らませ、水を張った桶で水風船釣りを行いました。「赤い風船取れたね」「水風船を頭につけると可愛いね」「狙ってたの取れた！」とお祭り気分を味わい楽しい時間を過ごしました。



## ヘルパーステーションだより

### 「ヘルパーの働き方について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

ヘルパーの仕事は、利用者さん宅に訪問し、家事援助や日常生活上で必要な支援を行います。主に、「身体介護」と「生活援助」の2種類があり、「身体介護」では入浴やトイレの介助、おむつ交換、食事介助、移乗・移動の介助などを行い、「生活援助」では掃除、洗濯、食事の準備、買い物の代行などを行います。

ヘルパーとして働くには、「介護職員初任者研修」や「介護職員実務者研修」、「介護福祉士」といった資格が必須になります。介護未経験の方であれば、「介護職員初任者研修」を受け取得することがおすすめです。介護の基礎から学ぶことが出来き、スクールによっては土日コースや夜間コース、短期集中コースなどの様々なコースがあるため、生活スタイルに合わせて通いやすく、働きながらの資格取得も可能です。

ヘルパーは、正社員やパート、登録ヘルパーなど雇用形態も様々あり、短時間からフルタイムまで、自分に合った働き方を選べるので、ダブルワークの方や子育てをしている方、プライベートを優先したい方など、ライフスタイルに合わせて働くことが出来ます。

ヘルパーの仕事は、利用者さんの暮らしを支え、たくさんの人に感謝される、とてもやりがいのある仕事です。ニーズが高まる一方で、訪問介護業界では深刻な人手不足が続いています。ヘルパーにご興味がある方、人の役に立つ仕事をしたい方、やりがいのある仕事をしたい方は、ぜひ、ヘルパーとして働いてみてはいかがでしょうか！



ワンポイント  
リハビリ

## お口の健康は、万病を予防する!?

口腔・嚥下機能について知識を深めよう!



今回は、お口に関するセルフチェックと2回にわけて自宅でできる運動(前半)を紹介していきます。

◆お口の健康セルフチェック  
まずは、自分の課題を見つけましょう!

	確認項目	<input type="checkbox"/> にチェック
口腔機能	①ろれつが回りにくい	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	②口が乾く、もしくは舌が汚れている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	③歯が悪く、食べにくい食品が増えた	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
嚥下機能	④飲み込みに時間がかかる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑤のどが詰まり一度に飲み込めない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑥食べかすが残るもしくはよだれが出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
誤嚥	⑦日頃から痰が絡む	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑧お茶や食事でむせる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑨食後にガラガラ声になる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

■各項目の「はい」の数が

0コ 機能低下の可能性は低い

1コ 機能低下の可能性あり

2コ以上 機能低下の可能性が高い

◆自宅で出来る運動療法  
低下している機能に合わせて体操を行いましょ!

今回は「肩こりや誤嚥・呼吸機能低下」をしている人向けに体操を紹介します。

## A首の筋肉をほぐす

## ①首を回す運動

首をゆっくりと大きく右回り、左回りに5回ずつ回しましょう。



## ②肩甲骨を動かす運動

両手をゆっくり上下に各10回動かしましょう。



## ③ももうらを伸ばす運動

椅子に座り、片足を前に出し、30秒かけてお腹から前に倒して、もも裏を伸ばしましょう。



## B呼吸に必要な筋肉を鍛える

## ①深呼吸

腕を広げて胸を開き、大きく10回深呼吸。



## ②深く咳をする練習

大きく息を吸ってから、胸に両手を当てて素早く深く「ハーッ」と息を吐いてみましょう。「ハーッ」「ハーッ」「ハーッ」と息をして、痰を切る練習も効果的です。



## ◆参考文献

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

～栄養・嚥下編～ 総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

## 相談室より

## 認知症高齢者等家族支援について

## QRコードの配布

対象者：認知症高齢者等を介護している家族の方  
 利用料：QRコード・QRコード1セット(シールタイプのものと布製もの)を無料で配布(QRコードを追加で希望の場合は、利用者負担となります。)



認知症高齢者等を介護している家族に対して、人工衛星探索システム(GPS)により、認知症高齢者等の所在が確認できる機器を貸し出します。

また、認知症高齢者等が行方不明となった際に、スマートフォン等で読み取るにより緊急連絡先等が確認できる、衣服等に貼り付けられるQRコードを配布します。

## 位置情報探索機器の貸与

対象者：認知症高齢者等を介護している家族の方  
 利用料：位置情報提供料・電話1回あたり200円(税別)  
 ・インターネット(パソコン・携帯電話利用)場合  
 1回100円(税別)※月2回まで無料

## お問い合わせ

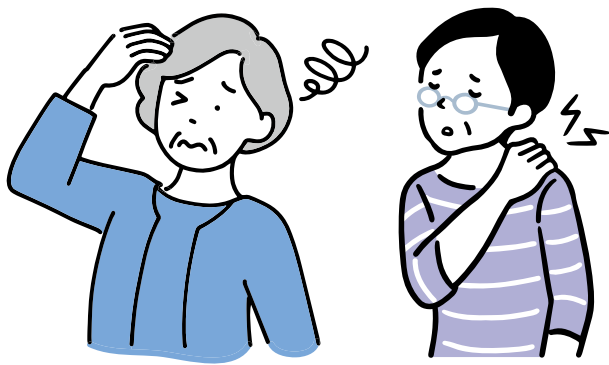
ご利用に関する相談、お問い合わせは、南東北日和田居宅介護支援事業所  
 Tel.024-958-4551、または、日和田・西田高齢者あんしんセンターTel.024-958-6878まで





## 「秋の不調」は『自律神経の乱れが原因かもしれません！』

- 最近、体を動かす機会が減っている
- ストレスを感じやすい
- 肩こりがある
- 乗り物酔いをしやすい
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 偏頭痛持ち
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 几帳面な性格
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい



今の状況を点数化するツールではないのですが、チェックした項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

対処法としては、適度な運動、心身のリラックス、規則正しい生活です。

あたりまえのことのようですが、できていない方が意外にも多いものです。

日常生活を振り返ってみましょう。もちろん、病院受診も大事です。

### 温玉ねばとろ丼

免疫力を高めたい方におすすめ

#### 【材料(4人分)】

- オクラ 120g
- 長芋 240g
- 温泉卵 4個
- めんつゆ 適量
- 刻みのり 適量
- 紅生姜 適量



#### 【作り方】

- ①オクラはざっと茹で5ミリ幅に刻み、長芋はすって、それぞれめんつゆで和えます。
- ②丼にご飯を盛り、その上にオクラと長芋を盛り付けます。その上から温泉卵を落とします。
- ③刻みのり、紅生姜を飾り完成です。



## イベントカレンダー

- 南東北ロイヤルライフ館**
- 10月12日(水) クッキングクラブ
  - 10月19日(水) 芋掘り
  - 10月26日(水) 外出ツアー
  - 10月26日(水) 芋煮会

- 南東北さくら館**
- 10月17日(月)～10月31日(月) 紅葉狩り  
(土・日・20日(木)・26日(水)を除く)
  - 10月26日(水) ハロウィーン

- 南東北日和田デイサービスセンター**
- 10月3日(月)～10月8日(土) カラオケ大会
  - 10月13日(木)～10月19日(水) 芋煮会
  - 10月24日(月)～10月29日(土) セレクトシャンプー  
飲み物フェア(ミルクティー)

- 通所事業所 南東北さくら館**
- 10月1日(土) クイズ大会
  - 10月3日(月)～10月8日(土) 芋煮会
  - 10月10日(月)～10月15日(土) イントロドン
  - 10月17日(月)～10月22日(土) ドライブツアー
  - 10月24日(月)～10月31日(月) 秋の収穫祭

- 南東北ライフケア館**
- 10月2日(日)・10月16日(日) 映画鑑賞会
  - 10月9日(日) カラオケクラブ
  - 10月12日(水) 出張コーヒーサロン
  - 10月17日(月) 「上手な受診の仕方」勉強会
  - 10月27日(木) 芋煮会



### 日和田見聞録 2022年10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