



- 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

通所事業所 南東北さくら館

～旬の味覚を堪能!!～

一年で一番、食べ物がおいしい季節を迎えました。しかし、コロナ禍で外出ができず、果物狩りにも行けない状況が続いています。気分だけでも「旬の味覚を味わおう」と、利用者さんと職員が協力して『果物の木』を作製しました。

まず、リンゴや梨などの果実に見立てた赤や黄色の用紙に、イラストや好きなキャラクターを描き、世界で一つだけの“果物”を作りました。その“果物”を模造紙や画用紙で作成した大きな木の枝に貼り付けたら、美味しそうな果物の木が完成です。「いろいろな色の果物があるね」「このイラスト何?」と、気分だけでも秋の味覚を満喫しました。

さらに、実際に畑で収穫したさつま芋を使って、スイートポテトも作りました。こちらは、本当に美味しい本物の秋の味覚を堪能しました。



～文化祭～

南東北ロイヤルライフ館では、11月2日(水)に行った福祉センター全体の文化祭に、塗り絵や季節のちぎり絵などの、利用者さんが創作した作品を出品しました。

表彰式では、木蓮棟・紅葉棟・檸檬棟の利用者さんが貼り絵で作った『福祉センターの花火』が特別賞を、ロイヤルライフ館の利用者さんが合作した『金魚すくい』とショートステイの利用者さんが紙粘土で作った『起き上がり小法師』が優秀賞を受賞しました。

代表で表彰状と記念品を受け取った利用者さんは、「賞をとることができてうれしかった」と喜んでいました。さらに「来年も賞をとれるといいな」と、早くも来年の作品作りに意欲満々です。



ヘルパーステーションだより

「冬の感染症について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

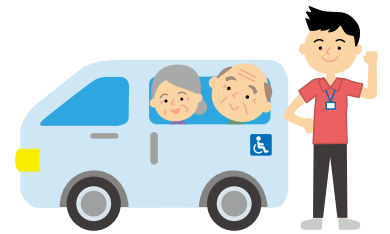
感染症は一年を通して発生しますが、特に冬季に流行し感染力が強い『ノロウイルス』と『インフルエンザウイルス』についての勉強会を開催しました。

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因ウイルスでもあり、嘔気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を引き起こします。高齢者は吐物を誤嚥して誤嚥性肺炎や窒息してしまう恐れもあり、また、脱水症にならないように注意することも必要です。

インフルエンザウイルスは、一般的な風邪よりも重症化しやすく、高熱・悪寒・頭痛・咳・筋肉痛や関節痛・全身倦怠感・喉の痛み・鼻水などの症状が急激に現れます。

勉強会では、それぞれの特徴や感染経路や治療と診断について学び、感染症予防の基本を再確認しました。

様々な感染症がありますが、正しい知識を身に付けて、今後も感染予防に努めていきます。



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!
「食事介助のポイント」～環境設定編～

今回は、食事介助のポイントとして、適切な姿勢や環境について解説します。良い姿勢をとることや食事介助のやり方、食事の形や硬さなどを整えることで、のどのむせりが軽減し、楽しく食事が摂れるようになります。

食事環境を整える

①姿勢を整える

頭、肩、背骨、骨盤の位置が対称になるように座る。



②食事に集中できる環境

テレビやラジオなどは消す。



話しかける時は、本人が食べ物を飲み込んでから。むせりがある場合は極力話しかけない。

⑥テーブルの高さは腕をのせてひじが90度に曲がる程度



①肩筋を伸ばしてあごを軽く引きやや前かがみ

②背もたれに深く腰掛ける。

③椅子の高さは膝が90度曲がる程度

④かかととは床につける。

③介助者の位置

介助者の位置は目線の高さと同じになるようにする。



④状態に合った食べ物の形や硬さを選ぶ

むせりやすい場合は、食べ物の形や硬さを「刻み食」や「ゼリー食」にしたり、水分にトロミをつけたりするなどの対策が必要となりますので、専門家に相談すると良いでしょう。(専門家:管理栄養士や看護師、リハビリ職など)



◆参考資料

理学療法ハンドブック シリーズ12 栄養・嚥下 公益財団法人日本理学療法士協会発行
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

おもいやり駐車場利用制度

○おもいやり駐車場とは

車いすマークのある駐車スペースのうち、施設管理者の協力(申し出)を得て「おもいやり駐車場」のステッカーが表示されている駐車スペースのこと

○制度の概要

障がいや難病等で歩行が困難な方、または、けが人や妊産婦等、一時的に歩行が困難な方などに県が利用証を交付することで、店舗や公共施設等に設けられている車いすマークのある駐車スペースを利用しやすくする制度

○利用対象者

利用対象者	交付条件
目覚醒が弱い	4級以上
視覚又は中等程度の聴覚が弱い(※1)	5級以上
身体障害	2級以上
下肢	6級以上
上肢	5級以上
視覚又は中等程度の聴覚が弱い(※1)	5級以上
聴覚又は中等程度の聴覚が弱い(※1)	5級以上
心臓機能障害が弱い	4級以上
腎臓機能障害が弱い	4級以上
呼吸器機能障害が弱い	4級以上
糖尿病又は糖尿病傾向が弱い	4級以上
小児機能障害が弱い	4級以上
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害が弱い	4級以上
肝臓機能障害が弱い	4級以上
認知症が弱い	A(軽度)・B(中度)
精神障害が弱い	1級
難病患者	指定難病医療費助成等(※2)
被災後高齢者	被災後被災者は要介護者
妊産婦	妊娠7ヶ月から産後2ヶ月
けが又は病気による	車椅子、杖等使用期間(最大4ヶ月)

○申請に必要な書類

・交付申請書
・利用対象が確認できる書類
※代理人による申請の場合、代理人の身分証明書も必要。
※郡山市で申請する場合、120円切手を貼付した返信用封筒(角2)が必要。

○申請窓口

・福島県保健福祉部高齢福祉課/福島県県中保健福祉事務所保健福祉課
(申請日同日に利用証の発行可)
・郡山市障がい福祉課/郡山市各行政センター
(2～3週間後、福島県から利用証郵送)



参照:おもいやり駐車場利用制度郡山市HPより

お問い合わせ

日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL:024-958-6878



最近、手がしびれたり、痛みや腫れがあったりしませんか？

40代以降の女性が抱える手指の不調として、朝起きた時に指がこわばったり、家事や仕事でも手指のしびれや痛みを感じたりといったものが挙げられます。40代以降の女性の多くがそんな症状に悩んでいます。

この症状は手指の使い過ぎや加齢が原因と考えられてきましたが、実はホルモンと手指の症状には関係があることがわかってきました。

女性ホルモンと手指の症状の関係

手指の不調には、女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少が関与している可能性があることが指摘されています。エストロゲンは、女性の卵巣から分泌され、女性らしい体作りや妊娠の備えなどを担っています。また、自律神経の安定や血管、骨、関節、脳などを健康に保つ役割もあります。そのため、産後や更年期などでエストロゲンの分泌が急激に低下すると、手指関節の腫れや痛み、こわばりの症状が急増してくるのです。



放置するとどうなるの？

治療を受けずにそのまま放っておくと、症状が進行し関節の動きが悪くなり、痛みで手を強く握ることが困難になってしまいます。さらに、腫れて神経が圧迫されると、手のしびれがひどくなったり、指に変形が現れたりすることもあるので注意が必要です。

どんな治療があるの？

治療方法には、局所の安静、テーピング、投薬などがあります。進行した場合は、手術が必要になることもあります。

サバのピリ辛焼き

生活習慣病
予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

- サバ 60g×4切
- しょう油 25g
- コチュジャン 16g
- 料理酒 10g
- 白いりごま 適量



【作り方】

- しょう油、コチュジャン、料理酒を混ぜ合わせます。
- ①にサバを1～2時間漬けます。
- ②に白いりごまを散らして焼きます。皿に盛り、お好みの付け合わせを添えて完成です。

12月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 12月7日(水) クリスマス会
- 12月28日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 12月21日(水) クリスマス会

南東北日和田デイサービスセンター

- 12月5日(月)～12月10日(土) セレクトシャンパー
- 12月12日(月)～12月17日(土) 飲み物フェア(抹茶オレ)
- 12月19日(月)～12月24日(土) クリスマス会
- 12月26日(月)～12月30日(金) カラオケ大会

通所事業所 南東北さくら館

- 12月1日(木)～12月3日(土) クッキング「スイートポテト」
- 12月5日(月)～12月10日(土) クリスマスの飾り作り
- 12月12日(月)～12月17日(土) イントロドン!
- 12月19日(月)～12月24日(土) クリスマス会
- 12月26日(月)～12月30日(金) 年末クイズ大会

南東北ライフケア館

- 12月3日(土)・12月17日(土) お正月飾り
- 12月4日(日)・12月18日(日) 映画鑑賞会
- 12月10日(土) 出張コーヒーサロン
- 12月11日(日) カラオケクラブ
- 12月22日(木) 認知症予防教室
- 12月26日(月) 忘年会



日和田見聞録 2022年12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

