



- 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

～色とりどりのカクテル～

コロナ禍で外出ができなくても、楽しむ方法はたくさんあるはず…。そこで、「サイダーカクテルで楽しむ作戦」を実行しました。

カクテルは、わずかにレシピが変わるだけで別のカクテルになってしまいます。そんなカクテルの種類はなんと数千種類もあり、シロップやリキュールの配合により世界に一つしかない特別なオリジナルカクテルを作ることができるのです。

通所さくら館では、5種類のかき氷用のシロップにソーダを加えたオリジナルのカクテルソーダを作り、楽しみました。利用者さんは、好みのシロップを選びソーダを注ぎます。「すごいキレイなカクテルだね」「甘くて美味しいな」と好評で、「何杯でも飲めてしまうよ」と何杯もお代わりする利用者さん、シロップをミックスして試す利用者さんも。

作戦は、見事大成功。楽しい夏が始まりました。



～金魚たくさん取れました！～

7月9日(土)に、七夕祭りを開催しました。フロア内に『金魚すくい』や『射的』の屋台を作り、お祭りの雰囲気を楽しみました。金魚すくいは、職員が手作りした金魚を手作りの池に泳がせ、これまた手作りのポイですくいます。利用者さんはたくさんの金魚に目を輝かせながら、「2個いっぺんにすくうんだ」と夢中で金魚をすくっていました。

射的も、手作りの的を手作りの鉄砲で狙います。男性の利用者さんに人気で、割り箸で作ったゴム鉄砲に、「子供のころ、こういうの作ったなあ」と懐かしさを感じているようでした。

すくった金魚は、希望する利用者さんに持ち帰ってもらいました。「かわいい金魚ありがとう」「本当のお祭りみたいだね」と、とても喜んでいました。



ヘルパーステーションだより

「接遇と職業倫理についての勉強会」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

接遇と職業倫理についての勉強会を開催しました。

接遇とは、接客から一歩踏み込んだ“おもてなし”のサービスを提供することです。介護の現場では、利用者さんの尊厳を守り、良好な信頼関係を築くためにも、正しい接遇マナーが重要視されます。

また、介護サービスは人の命や尊厳を扱う仕事であることから、高い倫理観が求められます。介

護保険法をはじめ、個人情報保護法や感染症法などの法令を遵守した上で、より良いケアのあり方をケアされる側の立場になって考えることが大切です。

す。

勉強会では、接遇における5原則 ①挨拶、②身だしなみ、③言葉遣い、④表情、⑤態度(聞く姿勢)を学び、倫理と法令遵守の基本を再確認しました。

今後も、“おもてなし”の心で利用者さんに満足してもらえるサービスを提供出来るよう、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!
認知症を予防しよう!

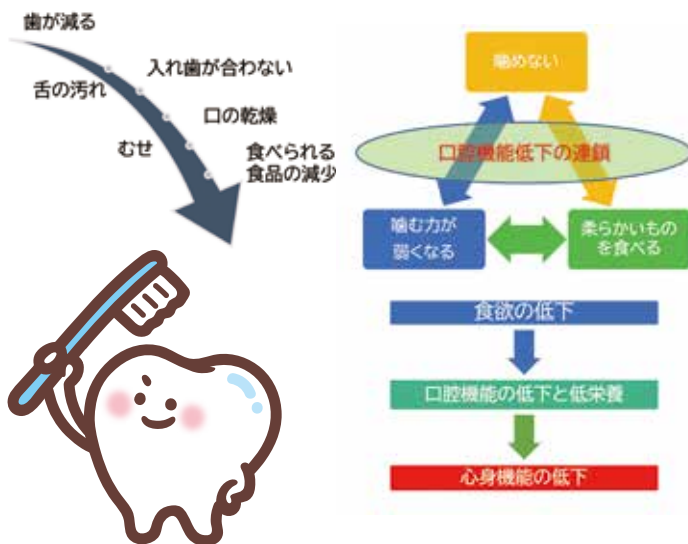
近年、口腔・嚥下機能と認知症は関係が深く、歯周病による慢性的な炎症が認知機能の低下と関連することが報告されています。そこで、認知症を予防するためにも、口腔嚥下機能そして栄養について勉強をしていきましょう!

◆健康の土台となる栄養と嚥下

高齢者の低栄養や口腔機能の低下(オーラルフレイル)が、全身の虚弱(フレイル)や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることが分かってきています。

健康に年を重ねるためには、噛む・飲み込む機能の低下を予防することと運動が大切です。

◆オーラルフレイルとは



■ 全身の虚弱(フレイル)予防のためには、運動の源となる栄養が必要です。※特にタンパク質の摂取が必要です。

■ 必要な栄養を十分摂るには、摂食嚥下機能(噛む・飲み込む)が必要です。丈夫な歯と舌や喉の筋肉が活発に動くことが重要です。

栄養と嚥下について知識を深めて
健康を守りましょう。

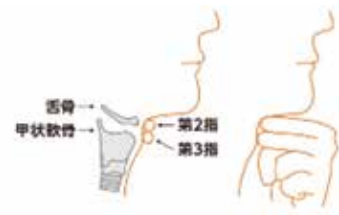
◆摂食嚥下機能のセルフチェック

飲み込み(嚥下のチェック)

・反復唾液嚥下テスト

喉ぼとけの上に指を横に置き、
唾液を飲み込み30秒間で3回以上喉が指を乗り越えて飲めるかチェックしてみましょう!

3回以上であれば飲み込みの機能は、保たれています。



◆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

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

ショートステイでは、短期間施設に入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを受けることができます。当施設では、ショートステイ担当の作業療法士を配置して、個別の機能訓練も実施しています。

対象者

要支援1~2

要介護1~5のいずれかの介護認定を受けている方

部屋数は22室ですが、緊急時利用のための部屋(静養室)も1室用意しています。利用者さんの状態や家族の事情(介護している方の病気や告別式参列など)があり、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合に利用が可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いのため7日間(どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間)を限度とします。テレビ・ナースコール・空調完備です。トイレは設置されていませんが、ポータブルトイレと移動式洗面台の設置は可能です。

利用の希望・
質問等ございましたら、
下記までお気軽に
お問い合わせください。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員:横田(よこた)・永田(ながた)
TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)



○私たちは1日2.5Lの水を体外に排出しています。

私たちの体の約60%は水で出来ています。その水はずっと体の中にとどまっているわけではありません。体内を循環し様々な方法で体の外へ出ていきます。尿と便として1.5L(尿として1200ml～1500ml、便として100ml)汗や皮膚からの蒸発として0.5L。呼吸するだけでも0.5Lの水分が排出されます。つまり、私たちの体は少なくとも1日に2.5Lもの水分を排出しているのです。

○めぐりのいい体のためには1.5L～2Lの水が必要です。

1日に2.5Lもの水分が排出されているのですから、失われた分を補わなければ、体内はすぐに水分不足になってしまいます。毎日の食事からは3食、食べれば約1Lの水分を補うことができます。さらに、体内では、たんぱく質や炭水化物、脂質を燃焼・分解してエネルギーに変えるときに約0.5Lの水分が作られています。失われる約2.5Lからこれらを差し引くと、1日に約1Lの水分を飲み物で補給すればいいのですが、きっちりと計測しているわけではないので、汗をかいたり、運動をすれば水分不足を招きます。飲み物からは1.5L～2.0Lの水分を補給することが必要です。飲み物といってもお茶、コーヒー、等のカフェイン入りの物ではなく真水(水道水、アルカリイオン水など)の糖分を含まない水です。



水飲みのルール

- ①1日に1.5L～2Lの水を飲む
体をめぐるさせるために必要な量の水を1日かけて飲む。
- ②“ちびちび”飲みをする
理想は30分おきに、コップ半分ずつ“ちびちび”飲む。
- ③こんな時は飲む量を増やす
気温が高いとき、運動した時、緊張した時は水分増量。
- ④目覚めの1杯を欠かさずに
寝ている間に濃くなった血液を薄めて血液サラサラに。
- ⑤空腹時こそ水分補給を
お腹がすいた時は、水分を効率よく吸収できる。
- ⑥就寝前の1杯もお忘れなく
血液ドロドロを改善して脳梗塞や、心筋梗塞を予防。

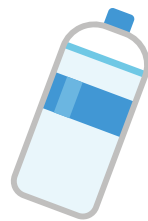


熱中症対策に！

熱中症や脱水の時は、水分だけでなく体液中に含まれる電解質も失われるため、真水を飲んででも受け付けません。電解質を含むスポーツ飲料や補水液で回復させてください。

補水液の作り方

水1Lに対して塩小さじ1/2(3g)、砂糖大さじ4と1/2(40g)、お好みでレモン汁適量を入れてよく混ぜます。冷蔵庫で保存し1日で飲み切りましょう。



冷やし中華

夏バテ予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

中華麺 4玉 トマト 中1個
ハム 4枚 刻みのり 適量
キュウリ 2本 紅生姜 適量
錦糸卵 卵2個分 たれ 適量

【作り方】

- ①ハム、キュウリは千切り、トマトはくし切りにしておく。
- ②中華麺を茹でたらザルにあげ、流水でもみ洗いし水気を切る。
- ③皿に麺、ハム、キュウリ、錦糸卵、トマトを彩り良くのせ、紅生姜を添えてたれをかけ、刻みのりを盛り付けて完成。



日和田見聞録 2022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



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

8月10日(水) クッキングクラブ
8月20日(土) 納涼祭
8月24日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

8月24日(水) 夏祭り

南東北日和田デイサービスセンター

8月8日(月)～8月13日(土) 飲み物フェア(サイダー)
8月15日(月)～8月20日(土) セレクトシャンプー
カラオケ大会
8月22日(月)～8月27日(土) スイカ割り大会

通所事業所 南東北さくら館

8月1日(月)～8月6日(土) クイズ大会
8月8日(月)～8月13日(土) イントロドン
8月15日(月)～8月20日(土) 夏祭り「水ヨーヨーつり」
8月22日(月)～8月27日(土) クッキング「そうめん」
8月29日(月)～8月31日(水) はいからさんが通る
8月1日(月)・8月2日(火) スイーツツアー「スターバックスコーヒー」
8月5日(金)・8月6日(土)
8月8日(月)・8月9日(火)

南東北ライフケア館

8月5日(金) 外出ツアー
8月7日(日)・8月21日(日) 映画鑑賞会
8月14日(日) カラオケクラブ
8月18日(木) 転倒予防教室
8月24日(水) 出張コーヒーサロン

