



- 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

～敬老会～

9月6日(水)に、敬老会を行いました。郡山市長にご列席いただき、お祝いの言葉を頂戴しました。また、その他にもたくさんの御祝辞を頂きました。

今年は、百寿1名、白寿1名、米寿2名、喜寿4名の利用者さんに表彰状を授与し、記念品を贈呈しました。久しぶりにホールに集まって式典を行ったため、はじめは皆さん緊張していましたが、ボランティアさんの歌や踊りに合わせて手拍子をしたり、一緒に歌ったりして楽しんでいました。

百歳のお祝いを受けた利用者さんは、「こんなお祝いをしてもらえとは思ってなかった。ありがとうございます」と笑顔で話していました。それを見ていた利用者さんたちは、「私も、表彰されるぐらい長生きしなくちゃね」と決意を新たにしていました。



通所事業所 南東北さくら館

～秋の園芸活動～

9月も後半に入り、夏の終わりを告げるようによく涼しくなってきました。暑さも和らぎ、気温も心地よくなってきたため、園芸活動を行いました。

利用者さんと職員が協力して、花壇やプランターに『チューリップ』や『なでしこ』『シクラメン』などの花を植えました。利用者さんは「綺麗だね」「華やかになる」と話し、久しぶりの外での活動でリフレッシュできた様子でした。

秋の訪れとともに、綺麗な花が利用者さんを出迎えてくれそうです。



ヘルパーステーションだより

「クレーム対応について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

クレーム対応についての勉強会を行いました。

日々、利用者さんの心に寄り添った日常生活の支援に努めていますが、時には厳しい指摘を受けることもあります。人それぞれ価値観や考え方が違うため、クレームや苦情はどうしても発生してしまうものですが、真摯に受け止め対応することで事業所の改善へとつながります。勉強会では、苦情とクレームの違いや、信頼関係を再構築するためのクレーム対応の仕方を学びました。

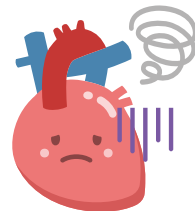
“クレーム”と聞くと悪い印象を受けてしまいますが、クレームを解決することは、その要因となった背景にある利用者さんのニーズに対応していくことになります。「クレームはニーズの表現」と考え、今後も利用者さんが満足できるサービスを提供できるよう努めていきます。



ワンポイント リハビリ

心臓病を予防しましょう！

～③心不全～



心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

心不全の原因となる疾患は様々で、主に3つに分類されます。①虚血性心疾患などの心筋の異常によるもの、②高血圧などの血行動態の異常によるもの、③心房細動など不整脈によるもの、があります。

これらを予防するためには、いずれにしても、規則正しい食事、運動、睡眠が肝要です。

心不全の症状

血液の渋滞により全身の臓器に十分な血液が送れなくなり、さまざまな症状が出現します。

心不全への対応

※早期受診することで活動できる期間が長くなります。



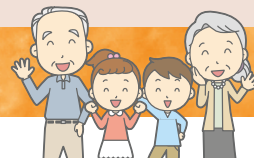
もし、心不全症状が疑われたときは、早期受診することで治療がスムーズになります。入院加療が必要となっても、安静が必要となる治療期間が短くなります。したがって、安静によって生じる筋力や体力の衰えが少なくなることで、身の周りの動作を行える期間が長くなります。

<参考資料>理学療法ハンドブック シリーズ 4 心筋梗塞・心不全 公益財団法人日本理学療法士協会発行

日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン：急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版) 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

居宅での暮らしを支える



要支援1～2、要介護1～5の認定を受けると、介護保険を利用して住宅改修を受けることができます。手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修を行った場合、改修費用の上限を20万円としてその費用の7割から9割を支給します。

◆介護保険で住宅改修するときの注意点◆

- ・事前の申請となりますので、必ず工事を行う前にケアマネジャーなどに相談し、市へ提出する書類を揃えましょう。
- ・新築や増築工事は支給の対象になりません。工事を必要としない手すりやスロープを使用する場合は、介護保険の福祉用具貸与の対象になっていません。
- ・介護保険被保険者証に記載されている住所に住んでいる方が対象となります。

◆サービス費用のめやす◆

要介護状態区分にかかわらず、現住居につき限度額は20万円となり、その1割～3割が利用者負担となります。いったん改修費用の全額を利用者が負担し、介護保険担当窓口申請することで、保険給付分が後日支給されます。ただし、事前申請時に交付した【給付券】を利用することで、支払い時に1割～3割負担で済む制度を郡山市では行っていますのでご利用ください。

◆対象となる主な改修工事◆

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止、移動の円滑化のための床材の変更
- ④引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤洋式便器などへの便器の取り替えなどの小規模な改修

お問い合わせ

南東北日和田居宅介護支援事業所・センター
日和田・西田地域包括支援センター

☎024-958-4551
☎024-958-6878



「夜寝ていて突然起こる」「伸びをすると起こる」など、急に足がつってしまうのは、筋肉の縮みすぎによるものです。ここでは、足がつる原因や注意が必要な症状、対策などを紹介します。

足がつりやすくなる原因

① 筋肉の疲労

- ・負荷の大きい運動
- ・筋肉量や筋肉の柔軟性の低下 など

② 神経のトラブル

- ・椎間板の飛び出しや背骨の変形 など

③ その他の原因

- ・血液の流れの低下
- ・脱水などによる水分やミネラルの不足
- ・妊娠
- ・薬の副作用 など



足がつる



対策

- ・ストレッチ:足を伸ばして床に座り、足の裏の上半分をもって膝を伸ばしながらふくらはぎの筋肉を伸ばす
- ・漢方薬:筋肉の緊張を和らげる働きのある漢方薬を内服する

「足がつる」のに合わせて生じると注意が必要な症状

体中がつる

水分やミネラルの不足、熱中症など⇒
内科、救急外来を受診

体重の増減、多汗、倦怠感

甲状腺機能の異常など⇒内分泌科を受診

片足が冷える、青白くなる、歩くと痛む

抹消動脈疾患など⇒循環器科を受診

腰痛、足のしびれ、歩くとむくむ

脊髄管狭窄症、椎間板ヘルニアなど⇒整形外科を受診

酢豚

食欲低下、
疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

豚肉	160g	椎茸	40g
●しょう油	8g	パプリカ	40g
片栗粉	20g	ピーマン	40g
タケノコ	80g	パイナップル	40g
玉ねぎ	200g	しょう油	20g
人参	80g	☆砂糖	12g
		☆酢	24g



【作り方】

- ①●のしょう油に豚肉を漬け込んでおきます。
- ②玉ねぎはくし形、人参・ピーマン・パプリカ・タケノコは乱切り、椎茸はそぎ切り、パイナップルは一口サイズに切ります。
- ③①に片栗粉をまぶして、多めの油で炒めます。
- ④③へ②の具を加えたら☆を加えて煮立たせ、さらに酢を加えて完成です。



日和田見聞録 202310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

10 イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

10月20日(金) 福祉センターまつり

南東北ロイヤルライフ館

10月18日(水) クッキングクラブ

10月25日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

10月14日(土) ふれあいピック

10月18日(水) 小旅行「石釜ふれあい牧場」

南東北日和田デイサービスセンター

10月2日(月)～10月7日(土) 芋煮会

10月9日(月)～10月14日(土) 飲み物フェア(梅昆布茶)

セレクトジャンプ

10月11日(水)・10月14日(土) 外出ツアー

10月23日(月)～10月28日(土) ご当地名産クイズ

通所事業所 南東北さくら館

10月2日(月)・10月7日(土) クイズ大会

10月30日(月)

10月3日(火)～10月6日(金) 紅葉狩り

10月14日(土)

10月9日(月)～10月14日(土) 栗拾いゲーム

10月16日(月)～10月21日(土) 芋煮会

10月23日(月)～10月28日(土) 収穫祭「さつま芋掘り・稲刈り」

外出ツアー

10月31日(火)



ハロウィンパーティー

南東北ライフケア館

10月1日(日)・10月15日(日) 映画鑑賞会

10月8日(日) カラオケクラブ