



- 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

## 通所事業所 南東北さくら館

### ～紅葉狩り～

10月上旬に、紅葉狩りを開催しました。秋の季節を感じられる紅葉狩りは、利用者さんに大好評の行事です。

昼食を食べた後、午後から市内の公園へ出発です。公園に着くと、たくさんの木々が色づき、赤、黄色、緑と風に揺られる美しい紅葉を見ることができました。参加した利用者さんは「わぁ、綺麗だね」「写真撮りたい」と話し、笑顔が溢れていました。公園内を散策しながら、記念撮影をしました。

その後は、利用者さんお待ちかねの、近くのカフェへ行きました。クレープやパンケーキ、パフェなど、メニューには迷ってしまうほどの種類が並び、目移りしてしまいました。軽食を食べながら会話も弾み、思い出に残る紅葉狩りになりました。



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>



## 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

## ～文化祭～

11月1日(水)に文化祭を行いました。

ロイヤルライフ館からは、貼り絵や編み物などを出品しました。表彰式では、ショートステイの利用者さんが作った『コースター』が優秀賞、木蓮棟の利用者さんが作った『マフラー』が施設長賞を受賞し、各棟の利用者の皆さんで作った『ラーメン食べたいなあ』が最優秀賞を受賞しました。

最優秀賞のラーメンは、丸めたお花紙を貼り付けてどんぶりを作り、チャーシューは毛糸で立体感を出しました。代表で賞状と記念品を受け取った利用者さんは、「素敵な賞状をありがとうございます」と喜んでいました。

夕方には花火を打ち上げました。施設の前から澄んだ夜空に上がる大きな花火を見ながら、「たまやー」と掛け声を掛けたり手拍子をしたりして楽しみました。



## ヘルパーステーションだより

## 「腰痛予防について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

作業療法士の職員に講師を依頼し、腰痛予防についての勉強会を行いました。

腰痛には、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、検査をすると原因がある『特異的腰痛』と、検査をしても原因疾患がはっきりしない『非特異的腰痛』があります。良くない姿勢や持ち上げ動作といった腰への物理的負担だけでなく、ストレスや不安などの心理的な要因で腰痛が発生することもあります。

勉強会では、腰痛の原因や起こりやすい条件、腰に負担のかかりにくい姿勢について学び、腰痛予防体操を行いました。

今後も腰痛予防に努めて、元気に訪問していきたいと思っております。



# ワンポイント リハビリ

## 心臓病を予防しましょう！ ～⑤予防の三本柱～



### ◆予防の三本柱～運動・薬・食事

前回お伝えしたように、心臓リハビリテーションは、チームアプローチ(※1)となっています。その理由として、**心疾患の予防は、適切な運動、薬、食事が重要**になっているからです。この三本柱にバランスよく取り組みましょう。とはいえ、バランスよく取り組むことは難しいと思います。一つ一つできることから取り組み、迷ったり悩んだりした際は、身近な専門家(※2)に相談しましょう。

心筋梗塞に対しては、“冠危険因子”と呼ばれる**高血圧・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症などのコントロールが重要**になります。心不全に対しては、もともとの心臓病の治療に加えて、薬や食事により水分管理や塩分管理を行い体に水が貯まることを防ぐ必要があります。

※1 医師や看護師、リハビリ(P.T・O.T・S.T)、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士などから構成される

※2 かかりつけの医師やケアマネなどの他に※1で挙げた職種



## 運動

- 強すぎる運動は心臓病を悪化させるため、身体に無理な負担をかけないように注意しましょう。
- ウォーキングのようなやや息が弾むような運動、1回に20分から60分の有酸素運動が効果的です。



## 薬

- 血圧を下げる薬、血管を拡げる薬、尿を出す薬などがあります。
- 医師、薬剤師の指示通り正しく内服しましょう。
- 服薬している薬が合わないと思っても自己判断で中断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。



## 食事

- 脂質、糖質、塩分、水分の管理が重要。
- 脂身の多い肉は注意
- 塩分一日6g未満(計量スプーン小さじ約1杯分)
- 心不全の場合は水分のとりすぎにも注意  
(気になる時は医師に相談)
- 栄養不足にも注意  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維を意識してバランスよく)

<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  
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人

次回は、心臓病の発症予防や  
再発予防のための運動療法を紹介します。

## 相談室より

## ～「認知症サポーター養成講座」について～

「認知症サポーター養成講座」で認知症に関する正しい知識を理解して、「認知症」に備えることができます。

### 認知症サポーターとは？

「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症のことを理解し、認知症の方やご家族を温かく見守ることができる存在です。

- |      |   |
|------|---|
| 対象者  | 郡山市民または市内に勤務されている方<br>※過去に受講した方も再受講できます |
| 内容   | 認知症について、認知症の方との接し方など                    |
| 費用   | 無料                                      |
| 配布物  | 受講者には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」をお渡しします。   |
| 受講方法 | 定期開催に御参加いただくか、<br>出前講座をお申込みください ※事前予約   |

### 定期開催

- |   |   |
|---|---|
| 会場：星総合病院メグレスホール<br>(郡山市向河原町159番1号)<br>時間：午後4時～5時30分<br>定員：60名 | 会場：郡山市郡山公会堂<br>(郡山市麓山一丁目8-4)<br>時間：午後2時～3時30分<br>定員：30名 |
|---|---|

### 出前講座

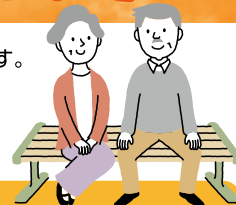
地域住民、職場、学校等に講師が出向いて、認知症サポーター養成講座を実施します。  
開催予定の1か月前までにご連絡をお願いいたします。

参照：郡山市公式HPより

### お問い合わせ

郡山市地域包括ケア推進課  
日和田・西田高齢者あんしんセンター

☎024-924-3561  
☎024-958-6878





## 腸の働きとは？

腸活と聞くと「お通じの改善」をイメージすると思いますが、それ以外にも大事な目的があります。

- ①免疫機能の維持
- ②栄養の吸収
- ③便を作る(お通じ改善)

## 注目される腸の免疫機能

毎日とる食事は口から入り、栄養が吸収され残りは便になりますが、消化管は1本で繋がっているため「腸は食べ物と一緒に入ってくる細菌やウイルスと常に接している場所」であるということです。

腸には身体の免疫にかかわる細胞の約70%が集まっています、最大の免疫器官と呼ばれています。

## 大腸がんと食事の関係

現在は日本人2人に1人が「がん」と診断される時代です。大腸がんの死亡率は女性で1位、男性で3位となっており、この20年間で大腸がんによる死亡数が1.5倍に増加しています。原因の一つに、食生活の欧米化(高脂肪、低繊維食)が挙げられます。

## 腸内環境を良好に保つ

私たちの身体は食べた物から作られているため、腸内環境は身体を作ることに更には筋肉やお肌にも影響を及ぼします。良好に保つことは、お通じだけではなく、免疫機能の維持、病気の予防、美容にも必要不可欠です。

## 今日から実践！！

腸内には約1000種類100兆個の細菌が生息しており、これらの中で善玉菌をいかに増やすかが重要であり、そのために2つの考えがあります。

- ①善玉菌そのものを摂って増やす→善玉菌は主にヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・味噌などの発酵食品に含まれているので、これらを積極的に摂取する方法。
- ②善玉菌を増やす餌を取り入れる→食物繊維やオリゴ糖は善玉菌を増やす餌となり、主に野菜・果物・海藻・豆類などに含まれ、これらを積極的に摂取することで善玉菌を増やす方法。

全年齢で食物繊維が不足しているという調査報告があります。積極的に食物繊維と発酵食品を摂取し、腸活を続けましょう。

## 鶏肉の唐揚げ丼

免疫力アップにおすすめ

### 【材料(4人分)】

- |          |      |         |      |
|----------|------|---------|------|
| 鶏肉       | 240g | 貝割れ     | 12g  |
| ★しょう油・酒  | 各18g | 人参      | 40g  |
| ★おろしニンニク | 5g   | ●水・しょう油 | 各50g |
| ★おろし生姜   | 5g   | ●酒      | 30g  |
| 片栗粉      | 30g  | ●砂糖     | 15g  |
| 小麦粉      | 20g  | ●みりん    | 30g  |
| キャベツ     | 120g |         |      |



### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、★の調味料を混ぜ30分以上漬け込む。
- ②①に片栗粉・小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③キャベツ・人参は千切り、貝割れは3cmの長さに切り、混ぜ合わせる。
- ④鍋で●の調味料を煮詰めてタレを作り、②の唐揚げと和える。
- ⑤器にご飯・③の野菜・唐揚げの順に盛り、タレを適量かけて完成。



## 日和田見聞録 2023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

# 12月 イベントカレンダー

## 総合南東北福祉センター

### 南東北ロイヤルライフ館

- 12月2日(土) クッキングクラブ
- 12月20日(水) クリスマス会

### 南東北さくら館

- 12月18日(月)～12月23日(土) ゆず湯
- 12月20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11日(月)～12月16日(土) セレクトジャンプー
- 12月19日(火)～12月25日(月) クリスマス会  
飲み物フェア
- 12月26日(火)～12月30日(土) カラオケ紅白歌合戦

### 通所事業所 南東北さくら館

- 12月1日(金)～12月7日(木) 雪だるま作り競争(曜日対抗)
- 12月8日(金)～12月14日(木) 創作活動(クリスマス会に向けて)
- 12月15日(金)～12月18日(月) クリスマス飾り付け
- 12月19日(火)～12月25日(月) クリスマス会
- 12月26日(火)～12月30日(土) 門松作り

### 南東北ライフケア館

- 12月3日(日)・12月17日(日) 映画鑑賞会
- 12月9日(土)・12月16日(土) 創作活動
- 12月10日(日) カラオケクラブ
- 12月25日(月) 忘年会

