



- 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

## 南東北日和田デイサービスセンター

### ～みんなで梅沢神社へ初詣～

1月5日(木)～11日(水)の期間、新年会を開催しました。

今年の新年会は、初めに職員お手製の“梅沢神社”にみんなで初詣をしました。おもちゃの賽銭を入れて、それぞれに願い事をしていきます。その後、利用者さん全員におみくじを引いてもらいました。皆さん大吉を引けるよう、じっくりと選んでいました。大吉を引いた利用者さんは、「今年はいいことがありそう」と嬉しそうに話していました。

次に、職員が中に入った獅子舞が登場しました。利用者さんの間を練り歩き、厄除けのために頭をかんで回ります。獅子舞の絶妙な動きに、利用者さん自ら頭を差し出していました。

新年会の後は、利用者さん全員におしるこを提供しました。「甘くて美味しい」「体が温まるね」と、新年を満喫しました。



## 通所事業所 南東北さくら館

### ～新年会～

新年を迎え、今年も通所さくら館はコロナに負けないぐらい元気に活動していきますので、よろしくお願いします！  
1月9日(月)～14日(土)の間、新年会を開催しました。

職員の余興で『叩いてかぶってジャンケンポン』を行いました。ルールは簡単で、ジャンケンで勝ったら叩き、負けた方は素早く防御！瞬発力と判断力が試されます。ジャンケンに勝ったのにヘルメットをかぶったり、負けたのに叩いたりする職員もいて、白熱の戦いとなりました。利用者さんからは、熱い声援や大きな笑い声があちこちからあがり、とても盛り上がりました。

新年会の期間中は、甘酒やミルクティーなどをふるまいました。利用者さんは、好みの飲み物を飲みながら新年の行事を楽しんでいました。



## ヘルパーステーションだより



### 「権利擁護について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

権利擁護についての勉強会を開催しました。

昨今、施設内で起きた痛ましい虐待の報道を目にすることが多くなりました。また、家族などの養護者による虐待が多いのも現状です。高齢者や障害者の中には、自分の権利を表明することが難しく、権利を侵害された時に自分で拒否や訴えができない方もいます。

勉強会では、権利擁護について学び、『高齢者虐待防止法』『障害者虐待防止法』の再確認を行いました。

虐待が発生してしまう背景には、様々な要因があります。介護従事者として、利用者さんの権利を守る必要があることを再認識し、不適切なケアが虐待に繋がらないよう、利用者さんとの関わり方を見直しました。今後も、利用者さんが安心して自分らしく暮らしていけるように努めていきます。



# ワンポイント リハビリ

## 医食同源

### 「低栄養？」あなたの栄養状態はいかがでしょう？ 栄養は、あなたの身体のもと。

前回まで「口腔・嚥下」や「食事」についてお伝えしました。今回から、口腔・嚥下に結びつきの深い「栄養」についてフォーカスを当てていきます。

#### セルフチェック！あなたは「過栄養？」「低栄養？」

##### ●過栄養

###### □BMI(※)が25以上ですか？

※Body Mass Index = ヒトの体型を表す数値 (計算式)  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

表で簡単に自分の体型がわかりますので試してみてください。やり方は、自分の体重と身長をの線をたどり、2つの線が交わった点の場所で自分の今の体型が「やせ」「標準」「肥満」なのか判定されます。

例えば、体重が64kg、身長が170cmですと「標準」と判断されます。

###### □腹囲(へその位置で測定)が男性85cm以上、女性90cm以上ですか？

◎BMIおよび腹囲のいずれか、あるいは両方当てはまる場合、過栄養・肥満の恐れがあります。

##### ●低栄養

###### □過去3カ月で、食欲の低下や胃腸の不調、嘔み合わせ、 飲み込みなどの問題により食事摂取量が減っていませんか？

###### □6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

###### □BMIが18.5未満ですか？

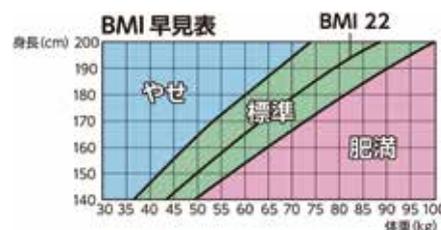
◎2つ以上当てはまる場合、低栄養・やせの恐れがあります。

(BMI 計算例)

身長 170cm

体重 64kg

$64 \div 1.7 \div 1.7 = 22.1$



#### 血液検査のデータも注意してみよう！

BMI や腹囲の値以外にも、血液検査のデータも重要になってきます。血液検査によってタンパク質や鉄分不足などがわかりますので合わせてみていきましょう。一例として、タンパク質や鉄分不足によるむくみは、体重の増加を引き起こします。体重が増えているから「過栄養」とも言えませんが、ぜひとも健康診断の際には血液検査の数値を確認し、専門家の意見を聞いてみましょう。

◆参考資料 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

## ケアハウス南東北ライフケア館では、入居者大募集中です！

### 令和5年2月現在、待機者3名です！

#### 利用対象者

自立した生活を送れる60歳以上(ご夫婦で入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

#### 入居までの流れ

①施設見学 入居希望のご本人様とご家族様に、実際の施設を見学していただきます。

②入居申込み書類の提出 施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどを提出していただきます。

③面談 入居申込み書類のご提出後、ご本人様・身元引受人様・連帯保証人様の3名で来所していただき、日常生活の様子を教

えていただきます。

④判定会 ケアハウスでの生活が可能かどうかを施設側で話し合い、申込みの受理・不受理を判定いたします。

⑤申込み受理、不受理 申込み受理の連絡を差し上げ、お部屋が空き次第ご案内いたします。

※お一人での生活が難しいと判断した場合、申込み不受理になる可能性があります。

⑥入居 入居の際のご契約は、ご本人様と保証人様の2名で実施いたします。

現在、コロナウイルス感染症対策のため、  
見学の際は事前にお問い合わせください。



お問い合わせ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL:024-968-1018(直通) 小堤・藤宮・吉田

こづつみ ふじみや よしだ



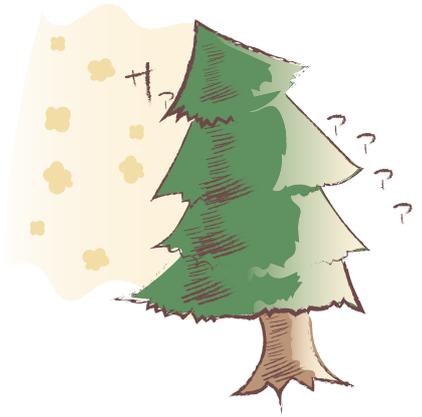
スギ花粉は1月から飛び始めていると言われてしています。花粉症の症状が出る前にしっかりと対策をしておきましょう。

## 1 薬は花粉が飛ぶ前から服用しましょう

花粉症の薬は、「症状が出てから服用する」人がほとんどだと思いますが、症状が出るということはアレルギーを起こしているという証拠。予防のためには、花粉が飛散し始める約2週間前から抗アレルギー薬を服用しましょう。

## 2 体免疫バランスを整えましょう

『免疫』とは、体内に異物が侵入した際に異物と闘って守ってくれる防御システムのこと。この免疫バランスが崩れると、花粉症などのアレルギー症状を発症しやすくなります。食生活や健康面のケアも大切ですが、1日の終わりに好きな音楽を聴いてリラックスする時間を作ったり、お笑い番組を見て心の底から笑ったりすることも、免疫バランスの維持に効果的です。



### 豆腐のきのこあんかけ

腸の働きを整えたい方におすすめ

- 【材料(4人分)】**
- ☆料理酒 20g
  - 絹豆腐 1丁 ☆和風だし 5g
  - えのきたけ 20g ☆砂糖 10g
  - 椎茸・しめじ各40g ☆醤油 20g
  - ☆片栗粉 15g
  - ☆万能ねぎ 4g

**【作り方】**

- ①豆腐は湯通しして温めておきます。
- ②えのきたけ、椎茸、しめじは、食べやすい大きさに切ります。
- ③☆の調味料、水180mlを鍋に入れてひと煮立ちさせます。
- ④②のきのこを加えて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器に豆腐を盛り、④をかけて、万能ねぎを盛りつけたら完成です。



### 日和田見聞録 2023年2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

## 2月 イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

- 2月8日(水) 節分
- 2月22日(水) クッキングクラブ

### 南東北さくら館

- 2月3日(金) 節分「豆まき」

### 南東北日和田デイサービスセンター

- 2月2日(木) ~ 2月8日(水) 節分「鬼退治」
- 2月13日(月) ~ 2月18日(土) レクリエーション(体ほかほか体操とカラオケ)
- 2月20日(月) ~ 2月25日(土) セレクトシャンプー  
飲み物フェア(アップルティー)

### 通所事業所 南東北さくら館

- 2月1日(水) ~ 2月7日(火) 節分「豆まき」
- 2月8日(水) ~ 2月14日(火) クッキング(パルンタイン・ホットチョコ)
- 2月15日(水) ~ 1月21日(火) イントロドン
- 2月22日(水) ~ 2月28日(火) ○×クイズ

### 南東北ライフケア館

- 2月4日(土) 出張コーヒーサロン
- 2月5日(日)・2月19日(日) 映画鑑賞会
- 2月8日(水) お茶会
- 2月12日(日) カラオケクラブ

