



- 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

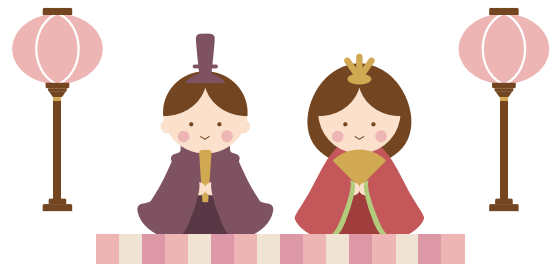
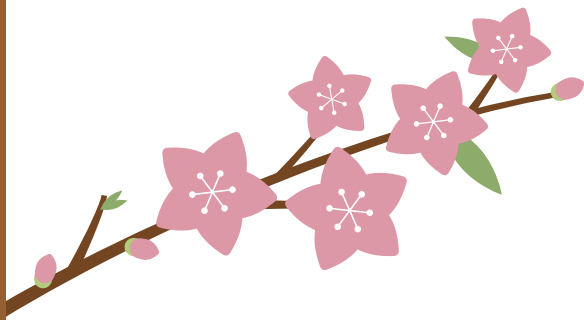
通所事業所 南東北さくら館

～ひな祭り～

3月6日(月)～11日(土)の期間、ひな祭り行事で写真撮影会を開催しました。2月から、創作活動でひな祭りに向けた準備を着々と進めていましたが、ついに完成品のお披露目です。女雛と男雛のパネルを作製しました。このパネルを使って、通所さくら館オリジナルの写真を撮影します。

皆で思い出を作るために、「一緒に写真を撮ろう」と利用者さん同士や職員と一緒になど、たくさんの写真を撮りました。カメラマンの職員は、大忙しの日でした。

撮った写真は、年度末の創作活動で作製する一年間のアルバムにも使用します。どんな写真が撮れているか、今から楽しみです。



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

～今日は楽しいひなまつり～

3月1日(水)に『ひなまつり』の行事を行いました。

職員は、着物とカツラでおめかしです。経験のある利用者さんに着付けをお願いしましたが、慣れた手つきであっという間に完成させていました。男性職員が、ひなまつりにふさわしい“女性”に生まれ変わりました。

この日は、女性の利用者さんたちが、職員と一緒に好きな色のマニキュアやチークを選んでお化粧を楽しみました。職員と一緒に記念撮影をすると、「きれいに撮ってね」「ちょっと恥ずかしいな」と話しながら、皆さんとても喜んでいました。

いつもとは違った華やかな雰囲気、少し早い春の訪れを感じられたようです。



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

センター職員の理学療法士を講師に迎え、腰痛予防についての勉強会を開催しました。勉強会では、パワーポジションを基本とした腰に負担がかからない姿勢を学び、『腰痛を引き起こす習慣チェック』で生活習慣の見直しを行いました。

その後、腰痛予防体操として、骨盤体操や四股の姿勢で行う四股前傾・捻転、足やお尻のストレッチなどを行いました。職員からは、「毎朝ストレッチをしているよ」「腰だけではなく膝も痛いんだよね」といった様々な声があがりましたが、講師に質問しながら、身体に無理のない範囲で体操を行うことができました。

最後に、訪問時や日常生活で家事を行う際の、腰に負担がかかりにくい工夫や動作方法を学びました。

今後も利用者さんのニーズに応じていけるよう、腰痛予防を取り入れて、これからも健康管理に努めていきます。



ワンポイント リハビリ

「医食同源」～2～

医食同源とは、健康の増進のためには医療も食事も本質的に同じで、ともに重要とする考え方です。
ヒトは、栄養を食事で取り入れることでエネルギーや筋肉などを作ります。
健康を維持するには、運動と栄養が重要であり、「おいしく、楽しく食べる」ことを意識しながら、
バランスの良い食生活を心がけましょう。

重要な栄養素

健康維持のためには、5大栄養素と呼ばれる『炭水化物』『脂質』『たんぱく質』『ビタミン』『ミネラル』の栄養素を摂取することが重要です。

カルシウム、鉄などがあり、骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整える



筋肉や内臓、皮膚、爪、毛髪など体を作る材料となる



運動時のエネルギー源となる細胞膜やホルモンなど成分となる

糖質や脂質、たんぱく質の代謝を助けたり、身体の調子を整えたりする



糖質は、生命維持や活動、脳のためのエネルギー源となる
食物繊維は、腸内環境を整え、便通を促進する



◆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

障がい者マークを知っていますか？

障がい者に関するマークには、主に次のようなマークがあります。町で見かけたこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

① 障害者のための国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建築物や施設であることを示す、世界共通のシンボルマークです。

すべての障がい者を対象としたもので、車いす使用者に限定するものではありません。



② ほじょ犬マーク(盲導犬・介助犬・聴導犬)

身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。他人に吠えないなど補助犬としての能力を認定された身体障害者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)が、公共の施設や交通機関、デパートやホテル・レストランなどの民間施設でも同伴できることを知ってもらうためのマークです。補助犬はペットではありません。体の不自由な方の体の一部となって働いています。社会のマナー訓練・衛生面もきちんと管理されています。



③ ハート・プラスマーク

身体内部(心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能)に障がいを持つ人を表すマークです。内部障がいのある人は、日常生活に大きな支障があっても、外見からは分かりにくい様々な誤解を受けることがあります。このマークを目にしたら、内部障がいについて理解し、携帯電話の使用を控え、公共交通機関の優先席の利用などの配慮をお願いします。



お問い合わせ

障がい者支援施設 南東北さくら館

TEL: 024-968-1017 (生活相談員直通)

生活相談員: 遠藤、永山

TEL: 024-968-1010 (代表)



『4月病』は病名ではなく、4月に起こるメンタル的な不調を指す造語です。

特に4月は、新生活・新環境など大きな変化を迎える人が多く、変化による緊張や不安などのストレスや、新しいことへの挑戦で頑張りすぎる、などで心身が疲弊してしまうことが主な原因といわれています。

- ・体のだるさを感じる、すぐに疲れる
- ・不安が頭を離れない
- ・頭痛、肩こり、めまいがある
- ・寝つきが悪い、眠れない

などがあるときは要注意です！

また、3日寒さが続いたら4日温かい日が続く「三寒四温」といわれる春先特有の気候の変動も、自律神経の乱れを引き起こしやすく、不調の要因となりえます。



4月病の予防方法

1. オン・オフの切り替えをしっかりとる

適度にセーブして「休むときは休む」を心掛けましょう。

2. 生活リズムを整える

生活リズムを整えることは＝自律神経を整えることにつながり、ホルモンバランスの安定や代謝アップ、肌や免疫力の向上にもなります。

深呼吸をすると、副交感神経に働きを促し、リラックス効果が高まります。

特に睡眠は、疲労回復のためには必須です。毎日の就寝時間や起床時間はできるだけ一定にして、睡眠の質をあげましょう。また、食事や入浴時間もある程度一定にすると、さらに効果的です。

3. 栄養バランスの良い食事をする

「主食・主菜・副菜」といった栄養バランスの整った食事を摂り、体と共に脳にも栄養がしっかり届く様に心掛けましょう。特に、キャベツやトマトに多く含まれるビタミンCは、ストレスで消耗するホルモンの合成をサポートする役割もあるので、少し意識して摂ってみましょう。普段の飲み物を、イライラを鎮め精神を安定させる“ジャスミン茶”に変えてみるのも良いかもしれません。

ロールキャベツ

【材料(4人分)】

キャベツ	450g	A コショウ	少々
ひき肉	240g	B コンソメ	2g
玉ねぎ	60g	B 塩	2g
グリーンピース	適量	C トマトピューレ	40g
A パン粉	12g	C バター	8g
A 卵	20g	C 小麦粉	8g



胃腸の弱い方におすすめ

【作り方】

- ①キャベツは、ゆでて冷ます。玉ねぎは、みじん切りにして炒めておく。
- ②ひき肉に玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜる。
- ③キャベツに②をのせて、きっちりと包む。爪楊枝で止める。
- ④平鍋に③を並べ、Bと水320mlを入れて煮込む。
- ⑤④の煮汁200mlとCを合わせてソースを作る。
- ⑥器に④を盛り、⑤のソースをかけ、お好みでグリーンピースをちらす。



APRIL 4月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

4月3日(月)	4月6日(木)	お花見ドライブ
4月5日(水)		クッキングクラブ
4月26日(水)		外出ツアー

南東北さくら館

4月3日(月) ~	4月8日(土)	お花見
4月13日(木) ~	4月15日(土)	お花見
4月26日(水)		小旅行「アクアマリンふくしま」

南東北日和田デイサービスセンター

4月10日(月) ~	4月15日(土)	お花見週間
4月17日(月) ~	4月22日(土)	レクリエーション「カラオケ大会」
4月24日(月) ~	4月29日(土)	セレクトシャンプー 飲み物フェア(はちみつ紅茶)

通所事業所 南東北さくら館

4月1日(土)		ビンゴ大会
4月3日(月) ~	4月8日(土)	田んぼ作り
4月10日(月) ~	4月15日(土)	映画鑑賞
4月17日(月) ~	4月22日(土)	お花見
4月24日(月) ~	4月29日(土)	園芸活動

南東北ライフケア館

4月2日(日)	4月16日(日)	映画鑑賞会
4月7日(金)		お花見ツアー
4月9日(日)		カラオケクラブ
4月19日(水)		出張コーヒーサロン



日和田見聞録 2023年4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