



### 総合南東北福祉センター

- 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

## 総合南東北福祉センター

### ～はじめの一步～

今年も、新たな職員が仲間入りしました。

総合南東北福祉センター(日和田)に4人、総合南東北福祉センター八山田に2人の新入職員が入職し、4月1日(土)に辞令を交付された後、6日(木)まで新入職員研修を受けました。研修では、社会人としての心構えから介護に関わる内容まで、多岐に渡る内容を学習しました。また、車椅子の操作方法や送迎車両の乗降方法、AEDの使い方や利用者さんの体位交換など、実践を通して介護技術の基本も学びました。

『はじめの一步』を踏み出した新入職員たち。現在は、配属先の事業所で一人前になれるよう日々奮闘中です。

多くの就職先の中から、介護業界を選んだ大切な仲間です。先輩職員も全力でサポートしていきます。温かい目で、応援よろしくをお願いします。



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>



## 障がい者支援施設 南東北さくら館

## ～お花見～

4月3日(月)から、利用者さんとお花見に出かけました。暖かい日が続いていたため、散歩をするには気持ちの良い気温でした。利用者さんは「満開だ!!」「最高の花見日和だ!」と話しながら、満開の桜を見上げて散歩していました。

帰り道にはコンビニエンスストアに立ち寄り、希望する利用者さんは団子やビール、おつまみにギョーザなどを購入し、施設に戻って食べました。職員には、「お酒を飲んで、ギョーザ食べたんだ」「また行きたい」と嬉しそうに話しかけていました。普段は選ばないような食べ物、飲み物を購入する利用者さんもいて、職員にとっても新しい発見となりました。

“花”と“団子”を両方楽しみ、久しぶりのお花見を満喫しました。



## 通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

## ～お花見に出かけました!～

4月10日(月)～4月15日(土)に、利用者さんとお花見に出かけました。桜は散っていましたが、『花桃』の花がきれいに咲いていました。4年ぶりの外出行事で、利用者さんはソフトクリームを食べたり家族へお土産を買ったりと、久しぶりのお出かけを満喫していました。カメラを向けると、思い思いのポーズで写真に納まっていた。

帰り道は、花が咲いている場所を選んでドライブしました。「出かけるのは楽しいね」「桜のソフトクリーム、美味しかった」「桜よりきれいな花が咲いていたよ」と、皆さん満足した様子でした。天気にも恵まれ、ピンクや黄色の花を楽しむことができました。

これからは、利用者さんが楽しめる外出の機会を増やしていきたいです。





# ワンポイント リハビリ

## 栄養障害になるとどうなる？

前回、「5大栄養素やバランスの良い食事を心がけ、美味しく、楽しく食事をしましょう！」とお伝えしました。今回は、バランスの良い食事を怠ってしまうとどうなるか？ということ、**「過栄養」**や**「低栄養」**状態についてお伝えします。

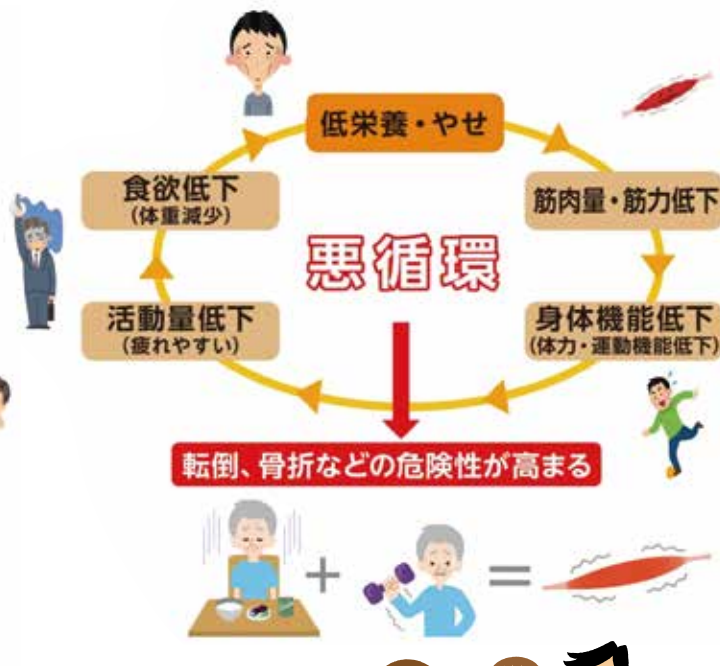
### 過栄養・肥満

過栄養により、糖尿病、高脂血症、痛風、心臓病、脳卒中などの危険性が高まります。また、膝痛、腰痛なども生じやすく、活動量が低下することで、肥満が進行する可能性があります。



### 低栄養・やせ

低栄養により、筋肉量低下や骨粗鬆症などが進行し、転倒や骨折の危険性が高まります。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったりします。さらに、低栄養状態での過度な運動により、かえって筋肉量が減少する場合があります。



今回は、栄養障害についてお伝えしましたが、適切な運動やライフスタイルの変更も、健康を維持する上で重要です。次回は、自宅でできる運動療法を紹介します。

#### ◆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

## 南東北さくら館のショートステイについて

自宅で介護を行っている方が病気やその他の理由により介護を行うことができない場合に、障がいのある方が一時的に入所し、入浴、排せつ、食事の介護などの必要な支援を行うサービスです。

- 対象者**:18歳以上65歳未満の方で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方(主に身体に障がいをお持ちの方)
- 定員**:10名(予約制 ※毎月15日より2カ月先の予約を開始します)
- ご利用の流れ**:ご相談後、実態調査(聞き取り調査)を行い、利用可能となれば、契約を行います

利用のご希望・ご質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問合せください。



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: 永山、遠藤

Tel: 024-968-1010 (代表)



気象病とは、天候や気温、気圧、湿度などの変動によって起こるさまざまな体の不調のことです。

昔から、気候によって体調変化をきたすことは多くの人に知られており、近年認知され、気象病という言葉がよく聞かれるようになりました。

## 原因

気圧・気温・湿度などの変化により自律神経が乱されるために起こると考えられています。

気圧の変化による影響が大きいといわれており、気圧が低下するときに症状が出現することが多いようです。

1日の寒暖差の大きい日や雨が降る前、台風や梅雨の時期などに注意が必要です。

## 症状

多種多様な症状があり、人によっても違います。

めまい、頭痛、疲労感、吐き気、眠気、首や肩の凝り、低血圧、関節の痛みや手足のしびれ、喘息発作や狭心症の悪化なども起こることがあります。

また、気分の落ち込みやいらだち、やる気が出ないなど、うつ病に似た症状がみられることもあります。

## 対策

**・耳のまわりをマッサージして血流を促す**  
耳を軽くつまみ上下横に数秒引っ張ります。また、引っ張ったままゆっくりと回します。

**・規則正しい生活で自律神経を整える**  
早寝早起きを心がけましょう。バランスのよい食事を摂り、適度な運動でストレスをためないようにしましょう。入浴して身体をリラックスさせ、良質な睡眠を十分とりましょう。

**・寒暖差を小さくする**  
屋外と室内の温度差が7℃以上あると、自律神経が乱れ不調が出やすくなるといわれています。冷暖房機器の温度設定に注意し、服や掛け物などで調整しましょう。

## しらす丼

骨粗鬆症  
予防に  
おすすめ

### 【材料(4人分)】

- しらす干し 40g
- 万能ねぎ 8g
- 温泉卵 4個
- ご飯 適量
- しょう油 適量



### 【作り方】

- ①万能ねぎは小口切りにします。
- ②器に、ご飯・しらす・温泉卵・万能ねぎの順番で盛り付けて完成です。
- ③しょう油を適量かけて、お召し上がり下さい。



## 日和田見聞録 2023年5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

## MAY イベントカレンダー

### 南東北ロイヤルライフ館

- 5月10日(水) 母の日感謝祭
- 5月17日(水) クッキングクラブ
- 5月31日(水) 外出ツアー

### 南東北さくら館

- 5月11日(木) クッキング「抹茶ババロア」
- 5月23日(火) 外出支援
- 5月27日(土)・5月31日(水) 外出支援「石筍ふれあい牧場」

### 南東北日和田デイサービスセンター

- 5月1日(月)～5月6日(土) 飲み物フェア(梅昆布茶)
- 5月8日(月)～5月13日(土) 母の日感謝祭  
セレクトシャンプー
- 5月15日(月)・5月25日(木) 外食ツアー
- 5月22日(月)～5月27日(土) 漢字クイズ

### 通所事業所 南東北さくら館

- 5月1日(月)～5月6日(土) 映画鑑賞
- 5月8日(月)～5月13日(土) 園芸活動「田植え」
- 5月15日(月)～5月20日(土) てるてる坊主作り  
外出ツアー
- 5月22日(月)～5月27日(土) 園芸活動「野菜苗植え」
- 5月29日(月)～5月31日(水) てるてる坊主飾り付け

### 南東北ライフケア館

- 5月7日(日)・5月21日(日) 映画鑑賞会
- 5月11日(木) 足湯ツアー
- 5月14日(日) カラオケクラブ
- 5月18日(木) 健康教室「口腔ケア」

