



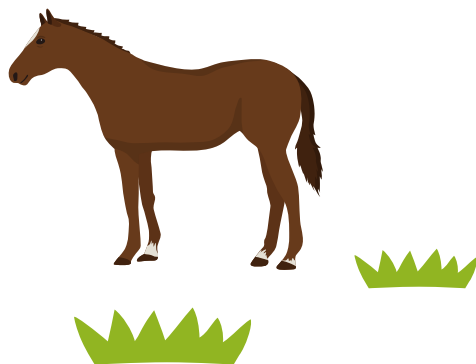
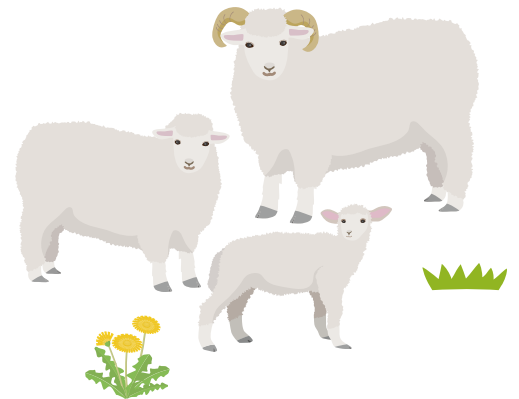
- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルパーステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館

障がい者支援施設 南東北さくら館

～みんなで牧場だ！～

5月31日(水)に、外出ツアーで牧場に出かけました。天気にも恵まれ、絶好の外出日和でした。直接動物に触れることは、なかなかできませんでしたが、動物の声にテンションが上がり手を振ったり一緒に声を出したりと、利用者さんはそれぞれの方法で牧場を楽しんでいました。自前のカメラを持って行き、動物の写真を撮る利用者さんもいました。

新型コロナウイルスの影響で外出が制限されていたため、久々の外出に笑顔が絶えず、職員が「また行きたいですね」と話し掛けると、大きく頷いていました。少し日焼けをした利用者さんたちは、とてもうれしそうでした。



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>



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～外食ツアーに行ってきました！～

5月15日(月)と25日(木)に、外食ツアーへ行ってきました。デイサービスで外食に出かけるのは、実に4年ぶりです。

今回訪れたお店は、定食にサラダセットを注文すると、大きなテーブルに用意しておかずをビュッフェ形式で食べることができます。おかずは、おひたしやサラダ、煮物など利用者さんの好きな物ばかりで、食べたいおかずを選んで皿に盛り付けていました。中には、何度もおかわりする利用者さんもいて、「美味しいものばかりだったよ」「おなかいっぱいになった」と、みなさんとても満足した様子でした。

また利用者さんに喜んでもらえる外出行事を企画し、少しずつ外出の機会を増やしていきたいです。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～身体までつかりたいわ～～

5月26日(金)に、足湯ツアーで磐梯熱海へ行ってきました。

この日は、穏やかな天気です。足湯日和でした。参加した入居者さんは、足湯に到着するとさっそくお湯につかり「足だけじゃなくて、身体までつかりたいわね」「身体までポカポカして、足が軽くなったね」と、日頃の疲れを癒していました。

その後、本宮市でランチを食べました。「できたてホヤホヤのご飯はとっても美味しい」「毎日食べてもいいわね」「ミニサイズのご飯もあって、完食できた」と、お腹も満たされました。

ツアーの最後は、ショッピングセンターでおやつを買って帰りました。「去年は足湯だけのツアーだったけど、今年は食堂でご飯を食べたり買い物もできるようになって、とても満足です」と、充実した一日を過ごしました。



ワンポイント リハビリ

自宅でできる運動療法2～低栄養の方へ～

“やせ”の状態になると、疲れやすい体質や骨折などしやすくなります。前回の予防編に引き続き、今回はBMIなどで低栄養“やせ”と診断された方へお届けします。大切なことは、筋力をつけることと栄養をとることです。

C 筋力を維持しましょう(筋力維持運動)

「楽」と感じる程度で回数を決めて下記の運動を行いましょう。

①膝を伸ばす運動

片方の膝をゆっくり10～20回
曲げ伸ばししましょう。
反対側も行いましょう。



②かかとを上げる運動

足裏が床面に着いた状態で、
かかとをゆっくり10～20回
上げ下げしましょう。



③腕をあげる運動

両手をゆっくり10～20回
上げ下げしましょう。
最後まで腕を伸ばしましょう。
余裕があれば背もたれから体を
離しましょう。



●適切なたんぱく質摂取量(片手にのる分をとる)



鶏胸肉(焼き)50g(約13g) 鶏(焼き)70g(約20g) 牛乳180g(約6g) 卵50g(約6g) 納豆50g(約8g)

**片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質は
[1.0～1.2(g)]×体重(kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)**

筋肉量を増やすためには、適切なたんぱく質摂取量を心がけましょう。たんぱく質が豊富な肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品を、片手に乗る程度の量を1日の目安として摂取しましょう。腎不全などでたんぱく質摂取制限がある場合は、それに従ってください。

運動をしている場合は、もう少し増やしてみましょう。朝食、昼食、夕食のたんぱく質摂取量を均等にすると、筋肉の合成が増える可能性があります。

栄養をとること(栄養介入)

●食事バランスの改善

多くの種類の食品を摂ろう！ 合言葉は「さあにぎやかにいたく！」	品名	1日の摂取目安	毎日の食事でも7点以上を目指しよう！						
			1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
① かな	鶏肉(焼き)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② ぐら	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ く	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ ゆうにゆう	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ さい	野菜(1回)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ いそう	豆腐(1回)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ も	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ まご	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ いず	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ だもの	日本酒(1杯)	1日1回/毎食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	その日のノ合計		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

●食欲がない場合

1回の食事であまり食べられない方は、1回の量を減らし食事回数を増やしてみましょう。間食として、少量でも栄養価の高い食品や栄養剤を活用してみましょう。うまく体重が増えない場合は、医師や管理栄養士に相談してください。

●水分摂取

水分も重要な栄養素です。十分な食事をしている人では、1日あたり、1.2リットル(コップ6杯分)を目安に取りましょう。

◆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

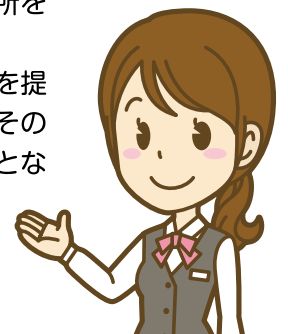
特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申し込みについて

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、基本的には要介護3～5に該当する方が入所対象となります。

入所するためには、まず申込書類(「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」)を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。その後、訪問調査を行い、施設での生活が可能かどうか検討させていただきます。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

申し込み書類の請求は、郵送または来所(事前予約必要)での対応となっております。

★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い合わせください。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：永田、横田
TEL: 024-968-1017 (直通) TEL: 024-968-1010 (代表)



高温、多湿、風が弱い、輻射熱(地面や壁などから伝わる熱)があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ体温や体液の調節機能が破綻します。それが原因で起きる障害を『熱中症』といいます。特に、高齢者や子供などは熱中症に陥りやすく、注意が必要です。死に至る危険性がありますが、予防の方法を知っていれば防ぐことができます。

○熱中症の症状

「暑熱環境にさらされた」という条件が明らかで、立ちくらみ、こむらがり、倦怠感といった症状がみられれば熱中症の疑いがあります。ひどくなると、意識がもうろうとしたり、体温が極端に高いなどの症状もみられます。また、気温が低くても、湿度が高い場合は同様の症状がみられる場合があります。

○手当

できるだけ早く、風通しの良い日陰や冷房が効いている室内などに避難させます。原則として水平にしますが、本人が楽な体位にします。厚い衣服は脱がせて、体からの熱の放散を助けます。意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をさせます。経口補水液、スポーツ飲料、薄い食塩水などを飲ませます。

胸や腹に水をかけたり、濡れたタオルで覆ったりした後、うちわや扇風機などで扇ぎます。市販のアイスパックなどがあれば、それを首、脇の下、大腿の付け根や股関節部に当てて、皮膚の下を流れている血液を冷やします。頬、手のひら、足の裏を冷やすことも有効です。体の冷却は、できるだけ早く行います。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。

水分が補給できない、症状が改善がみられない、様子がおかしい、全身のけいれんがあるなど、手当の判断に迷う場合は、直ちに119番通報をします。119番通報後も、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。

○予防

- ・屋外では日陰を選び、屋内では扇風機や空調(エアコンなど)を使用します。
- ・濡れたタオルなどでこまめに汗を拭き、吸汗・速乾素材や通気性のある衣類を選び、帽子を着用するなど暑さを回避します。
- ・喉が渇いた時はもちろん、喉が渇く前、暑い所に出る前からこまめに水分補給をします。ただし、アルコールは身体の水分を排泄するため、注意が必要です。
- ・日頃から、運動で汗をかく習慣を身につけ、暑さに備えた体づくりを心がけます。



鶏肉の梅焼き

疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

- | | | | |
|------|------|-------|-----|
| 鶏もも肉 | 240g | A 味噌 | 15g |
| 料理酒 | 8g | A 料理酒 | 15g |
| 塩 | 少々 | A 砂糖 | 5g |
| | | A 梅肉 | 15g |
| | | 油 | 適量 |
| | | 大葉 | 4枚 |



【作り方】

- ①鶏肉に料理酒と塩で下味をつける。大葉は刻んでおく。Aの調味料を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。焼き色がついたらAを加え、火が通るまで炒める。皿に盛り付け刻んだ大葉を飾り完成。
※付け合わせは材料外です。



日和田見聞録 2023年7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

7月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- | | |
|----------|----------|
| 7月5日(水) | 七夕祭り |
| 7月26日(水) | クッキングクラブ |
| 7月29日(土) | 外出ツアー |

南東北さくら館

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 7月5日(水) | 納涼祭 |
| 7月8日(土)・7月22日(土) | 買い物ツアー |
| 7月12日(水) | 小旅行「アクアマリンふくしま」 |
| 7月15日(土)・7月29日(土) | カラオケ大会 |

南東北日和田デイサービスセンター

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 7月3日(月)～7月8日(土) | 昔懐かしい遊び体験 |
| 7月10日(月)～7月15日(土) | 納涼会 |
| 7月24日(月)～7月29日(土) | 買い物ツアー
飲み物フェア(サイダー)
セレクトシャンプー |

通所事業所 南東北さくら館

- | | |
|-------------------|------------------|
| 7月1日(土) | クッキング(サイダーカクテル) |
| 7月3日(月)～7月8日(土) | カウントバレー |
| 7月10日(月)～7月15日(土) | ○×クイズ
買い物ツアー |
| 7月17日(月)～7月22日(土) | イントロドン
グルメツアー |
| 7月24日(月)～7月29日(土) | クッキング(かき氷) |
| 7月31日(月) | カウントバレー |

南東北ライフケア館

- | | |
|------------------|---------|
| 7月2日(日)・7月16日(日) | 映画鑑賞会 |
| 7月9日(日) | カラオケクラブ |
| 7月24日(月) | 転倒予防教室 |
| 7月27日(木) | 外出ツアー |