



- 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

~サイダーカクテル~

蒸し暑い日が、毎日続いています。少しでも涼しくなるようにと、通所さくら館ではサイダーカクテルを作って利用者さんに提供しました。

炭酸のすっきりしたサイダーとカルピスの2種類のドリンクを準備し、6月から7月にかけて、利用者さんと楽しみました。「今日はどっちのジュースにしようかな」と、悩む利用者さんもいました。器にブドウやオレンジのゼリーとミックスベリーを入れ、そこに選んだドリンクを注ぐと、色鮮やかなカクテルが完成しました。ミントも添えて、とても涼し気です。

利用者さんは、「美味しそうだね」「色がとても綺麗だね」と見た目で大満足。味も申し分なかったようです。ミックスベリーとゼリーの食感もあり、暑さや和らぐ飲み物になりました。



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

～七夕祭り～

7月5日(水)に七夕祭りを開催しました。『金魚すくい』と『的当て』の屋台を行い、利用者さんとお祭り気分を味わいました。

金魚すくいは、職員お手製の池の中に紙で作った金魚を泳がせ、利用者さんにすくってもらいました。夢中ですくい、かごがいっぱいになるまで楽しんでいました。的当ては、こちら職員が作った的に、ボールを投げて当ててもらいました。体を前のめりにして真剣な様子で的を狙い、見事に命中すると「上手に投げられた」と笑顔で話していました。

屋台を楽しんだ後は、景品のタオルを選んでもらい、職員からプレゼントしました。利用者さんは「今日はとても楽しかった」「また、参加したいです」と、とても喜んでいました。



ヘルパーステーションだより

「緊急時の対応について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

高齢になると、様々な身体の機能が低下していたり、多くの病気を抱えたりしている方が増えてきます。そのため、日々の訪問の中で、思いがけない事故や急変に遭遇することもあります。そういった場面でも、あわてずに迅速かつ適切な対応ができるよう、緊急時についての勉強会を行いました。

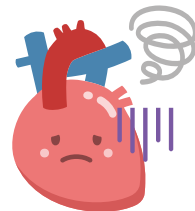
勉強会では、意識確認・状態観察のポイントや急変時の救急搬送までの流れを学びました。また、看護師の指導の下、蘇生術練習用の人形とAEDを使用してBLS(一時救命処置)の実践練習を行いました。

緊急事態にいつ遭遇するかは分かりません。いち早く利用者さんの変化に気づき、冷静に落ち着いて行動できるように、今後も努めていきます。



ワンポイント リハビリ

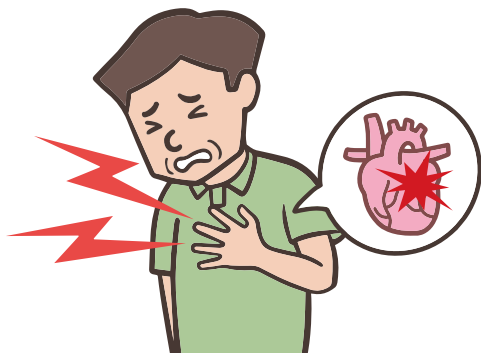
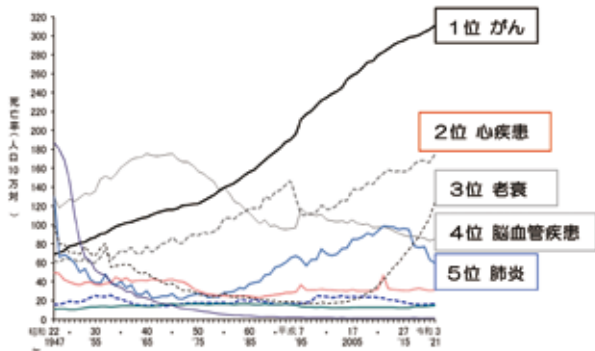
心臓病を予防しましょう！



心臓病(心疾患)とは？

心筋梗塞などの心疾患は命にかかわる病気で、令和3年度の日本人の死亡原因の第2位です。また、心不全は年々増加しています。

主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



心筋梗塞などの心疾患には心臓リハビリテーションが有効

心筋梗塞や心不全は、一度発症すると再発する危険性の高い病気なので、予防することが大切です。運動療法を中心とした心臓リハビリテーションを行うことで、発症や再発を予防することができます。

左下の図は、心臓リハビリテーションを実施した人たちと実施していない人たちの比較の表です。心臓リハビリテーションの実施の有無によって、3年後の生存率に約20%の差があります。右下の図では、運動療法を実施した人たちと実施していない人たちでは、500日後の比較で約10%の差があることがわかります。このように、心筋梗塞などの心疾患には、心臓リハビリテーションが有効です。

心臓リハビリテーションとは、心臓病の再発を予防するための取り組みで、自分の病気を知ることから始まり、運動療法、再発危険因子の管理、心のケアなどを行います。

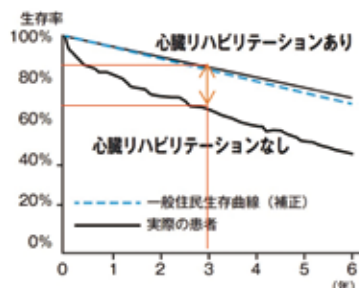


図 心筋梗塞患者の心臓リハビリテーションの有無による一般住民との死亡イベントの比較
WittBJ et al. J Am Coll Cardiol. 44:988-96. 2004
より一部改変

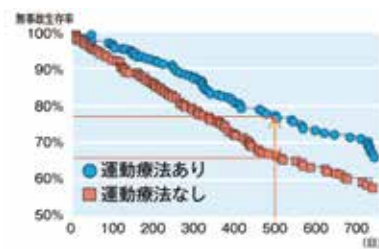


図 心不全患者の運動療法の有無による死亡と入院イベントの比較
ExtraMATCH Collaborative. BMJ. 328:189-192. 2004
より一部改変

次号からは、心筋梗塞や心不全の症状や心臓リハビリテーション、自宅でできる運動について順を追って紹介していきます。

◆参考資料

- 1) 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
- 2) 厚生労働省 令和3年度 人口動態調査

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

南東北日和田デイサービスセンターについて

デイサービスとは、地域の高齢者が健康的な生活ができるよう、運動や入浴、食事など必要な介護サービスを提供する施設です。施設で他の利用者とは接することで、地域交流や閉じこもり防止にもつながります。利用対象者は、65歳以上で要介護・要支援認定を受けた方となります。また、40歳～64歳までの方で、特定疾病が原因で介護が必要となり、認定を受けた方も対象です。

○日和田デイサービスセンターの利用定員(1日): 通常型: 45名 けやき(少人数型): 15名

○営業日: 日曜日及び年末年始(12/31～1/3)を除く全日

受付時間: 月～土 8:30～17:00

サービス提供時間: 月～土 10:00～15:05(送迎時間を含みます)

施設見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

※コロナウイルス感染症にて対応が変更となる場合もあります。予めご了承ください。



お問い合わせ

南東北日和田デイサービスセンター TEL: 024-968-1011(直) 斎藤・薄井まで



寝つきが悪いとは？

入眠までに30分から1時間以上かかり、なかなか眠れない状態を指します。
心配事やストレスが原因で起こりやすく、一度眠ってしまえば多くの場合そのまま朝まで眠れます。

寝つきを良くするには？

①「体内時計」を整える。早朝に光を浴び、夜は強い刺激の光を避ける。

朝に日光を浴びると、14～16時間後に自然と体が眠気を催します。

②睡眠時間には個人差があるため、こだわらない。

健康の維持に必要な睡眠時間は人によって様々です。睡眠時間の目標を立てたり、他人の睡眠時間と比べたりする必要はありません。

③軽い運動を取り入れる。できれば習慣化する。

身体や脳の疲労感には、眠気を誘う作用があります。軽い運動や労働を継続的に行うことで、眠りやすくなります。

④リラックスできる時間を設ける。

身体がリラックスすることで、眠りの準備が整いやすくなります。ぬるめのお風呂に入浴する、本を読む、音楽を聴くなど、リラックスできる時間を設けましょう。

ただし、お酒を飲むことは睡眠が浅くなる原因となるため、注意が必要です。

⑤ストレスをためないように自分に合った方法を見つける。

ストレスは入眠の大敵です。不安や心配事、人間関係などのストレスをため込まないよう、自分なりの発散方法を見つけておきましょう。

⑥睡眠環境をととのえる。

睡眠時に使用する寝具や寝間着も、自分に合ったものを選びましょう。また、室温は20℃前後、湿度は40～60%が睡眠に適しているといわれています。

できることから取り組み、快眠を目指しましょう。



オクラと長芋の和え物

免疫力アップ
疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

オクラ 40g
長芋 160g
めんつゆ 20g



【作り方】

- ①オクラはたっぷりの塩をふってこすりつけるようにもみ込み、そのまま熱湯でさっと茹で、冷水にとり水気を切って薄く切る。
- ②長芋は1cm角切りにする。
- ③①と②をめんつゆで和えたら完成です。



日和田見聞録 2023年8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

9月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

8月9日(水) 納涼祭
8月16日(水) 外出ツアー
8月23日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

8月5日(土)・8月19日(土) 買い物ツアー
8月30日(水)  スイカ割り
8月9日(水)  スイカ割り
8月23日(水)  食事イベント「親子丼」

南東北日和田デイサービスセンター

8月3日(木) 親子丼の実演
8月7日(月)～8月12日(土) スイカ割り大会
8月14日(月)～8月19日(土) セレクトシャンプー
8月24日(木) 外出ツアー

通所事業所 南東北さくら館

8月1日(火)～8月5日(土) 創作活動「射的的的作り」
8月7日(月)～8月12日(土) ビンゴ大会
買い物ツアー
8月14日(月)～8月19日(土) 創作活動
8月14日(月)～8月26日(土) グルメツアー
8月21日(月)～8月26日(土) 夏祭り「射的」
8月28日(月)～9月2日(土) 夏祭り「輪投げ」

南東北ライフケア館

8月6日(日)・8月20日(日) 映画鑑賞会
8月13日(日)  カラオケクラブ
8月31日(木) 外出ツアー