



- 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

～スイカ割り大会～

8月9日(水)に『スイカ割り大会』を行いました。

スイカを割るための道具は、くじ引きで決めました。利用者さんは、おもちゃの剣やバット、棒などを手に持ち、目隠しをして挑みます。なかなかスイカに当たらず、利用者さん同士で「もうちょっと前だよ」「強くなりたいー」などと声を掛け合いながら楽しみました。職員が少しだけサポートをして、見事に大きなスイカを割ることができました。

割ったスイカは、フルーツミックスとサイダーを足したフルーツポンチにして、かき氷と一緒におよつ時間に提供しました。「スイカ、甘い！」「美味しい！！夏にぴったりだね」と、大満足な様子でした。夏の思い出が、また一つ増えました。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～健康寿命をのばそう！～

センターの理学療法士を講師に迎え、7月24日(月)に転倒予防教室を開催しました。

夏バテを防止する食べ物の紹介から始まり、転倒リスクチェックシートを用いた15項目のチェック、握力測定やバランス保持運動、柔軟体操を行いました。講師からは、足の筋力低下が握力と深い関係があること、有酸素運動や筋力強化運動が大切なこと、握力は男性で25kg以上、女性で20kg以上が目標となること、などを学びました。

握力測定を実施した入居者さんは「前回よりも握力が弱くなった」と話し、足の筋肉を鍛えるための正しいスクワットのやり方を教わり、「さっそくやってみよう」と熱心にメモをしながら説明を聞いていました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～祝！初収穫！～

デイサービスの畑を耕して植えた苗が、毎日水やりをしているため、どんどん成長しています。利用者さんが、デイサービスを利用するたびに「大きくなったね」「まっすぐのびてるよ」と成長を見守ってくれたおかげで、とても立派になりました。

7月に、食べごろになったキュウリとミョウガを収穫しました。今年最初の収穫です。早速、浅漬けを作りました。「新鮮で獲れたての野菜だから、切りやすいわ」と、利用者さんが手際よく調理してくれました。

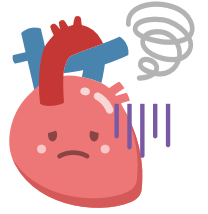
昼食の時間に、みんなで出来立ての浅漬けを食べました。「あのキュウリを浅漬けにしたのかい？うまいはずだわ」と、絶賛の出来栄でした。

これからも、収穫と調理を行い、畑の作物を楽しみたいです。



ワンポイント リハビリ

心臓病を予防しましょう！ ～②心筋梗塞～



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。

心筋梗塞とは？

心筋梗塞とは、図1の心臓の血管(冠動脈)が詰まって心筋が壊死した状態を指します。心臓は筋肉のかたまりで心筋とよばれ、その心筋を動かすには酸素や栄養が必要です。急性心筋梗塞では約30%の人が死亡しており、命にかかわる重大な病気です。

この血管が詰まる原因は、図2のように冠動脈内にできたプラークの被膜が破れ、血栓化することにより血管の中が完全に詰まってしまうことです。その部位より先の心筋は壊死してしまいます。

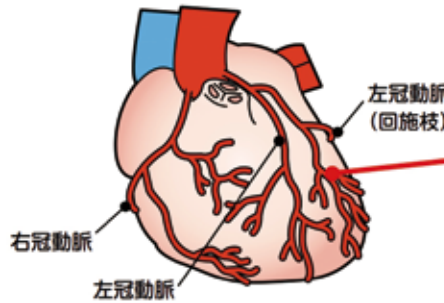


図1 心臓と冠動脈

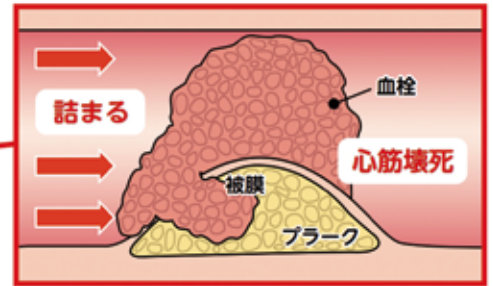


図2 心筋梗塞のしくみ

心筋梗塞の症状～この症状がでたらすぐに119番通報～

激しい胸の痛みが
30分以上続く

冷や汗や吐き気
息苦しさを伴う
場合がある

安静または
薬の使用で発作が
改善しない



肩や背中、首などにも
痛みが放散する場合がある

最も多いのは、左肩
左腕への放散痛



以上の症状がでたら、すぐに119番で救急車を呼んでください。心筋梗塞は、早期発見・早期治療が重要です。ですから普段から「胸のくるしさ」や「胸のあたりの圧迫される痛み」などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。図2の血管が詰まる前の状態、つまり冠動脈の中が狭くなり、血液の流れが悪くなっている可能性があります。

次号は、心不全の症状について紹介していきます。

◆参考資料

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

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

相談室より 南東北日和田デイサービスセンター1日の流れについて

南東北日和田デイサービスセンターには、通常型(1日45名定員)、けやき(1日15名定員)の2カ所があります。

1日の流れ

8:30～10:00 朝の送迎

10:00～12:00 健康チェック・水分補給・入浴・リハビリ・創作活動など

12:00～13:00 昼食・口腔ケア

13:00～15:05 レクリエーション・行事・集団体操・水分補給など

15:05～16:30 帰りの送迎

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。

通常型では、リハビリのマシンを使用したパワーリハビリや、ホットパック・メドマーなど個人の状態に合わせたリハビリを行っています。

けやきでは、1日の利用人数が15名と少人数のため、創作活動やレクリエーション、生活動作維持訓練(立ったり座ったりする、トイレに行くなど)を行っています。

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

つらい肩こりはなぜ起きる？



原因と対処法を知って上手に付き合おう！

不快な症状の上位に挙がる『肩こり』、日常的によく経験する割には、放置している人も多いのではないのでしょうか？特に思い当たる原因もないのに、こりや痛みで肩の動きが悪くなったりします。

なぜ肩こりになる？

肩こりとは、首筋や首の付け根から肩・背中にかけての筋肉のこわばり、だるさや重さ、疲労感、痛みなどを感じる症状のことです。

肩こりには①本態性肩こり②二次性肩こりがあります。

② 二次性肩こりとは？

本態性の肩こりとは異なり、病気の症状の一つとして現れます。原因となる病気は、変形性頸椎症や四十肩、五十肩、噛み合わせの異常や歯の食いしばり、などです。

○肩こりの予防法・対処法

筋肉の疲労による肩こりは、血行をよくすることで解消されます。入浴の際に浴槽やシャワーで肩や首をよく温めることが、一番手軽にできる対処法です。

また、ストレッチも効果的です。気持ちよさがあっても、痛みを感じる場合は伸ばしすぎなので軽く伸ばすようにしましょう。

ストレスをため込まない、目の疲労をとる、バックはいつも同じ側にかけない、長時間同じ姿勢を続けない、体を冷やさない、などを心がけると肩こりの予防や症状の軽減につながります。

毎日の生活の中に適度な運動習慣を取り入れ、肩こりを起こしにくい身体づくりを心がけましょう

① 本態性肩こりとは？

肩こりの多くは、病気が原因ではない本態性肩こりです。姿勢の悪さや運動不足、冷え、ストレス、疲労、寝不足などが要因と考えられています。

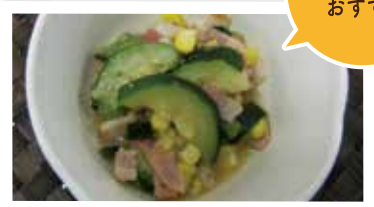


ズッキーニのコンソメ煮

風邪予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

- ズッキーニ 240g
- ベーコン 80g
- コーン 40g
- コンソメ 4g
- コショウ 0.1g



【作り方】

- ①ズッキーニは5mm厚さの半月切りにします。
- ②ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③鍋に水1カップ、調味料、ベーコン、ズッキーニ、コーンを入れて火にかけます。
- ④10分ほど煮たら完成です。



日和田見聞録 2023年9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

- 9月6日(水) 敬老会
- 9月20日(水) クッキングクラブ
- 9月27日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

- 9月4日(月)・9月25日(月) 外出支援
- 9月30日(土)
- 9月6日(水)・9月13日(水) 買い物ツアー
- 9月27日(水)
- 9月16日(土)・9月20日(水) 小旅行「石筍ふれあい牧場」

南東北日和田デイサービスセンター

- 9月4日(月)～9月9日(土) 飲み物フェア
- 9月11日(月)～9月16日(土) クイズ
- 9月18日(月)～9月23日(土) セレクトシャンプー
- 9月18日(月)～9月23日(土) 敬老会
- 9月27日(水)・9月29日(金) 外出ツアー「足湯」

通所事業所 南東北さくら館

- 9月1日(金)～9月2日(土) 夏祭り「輪投げ」
- 9月4日(月)～9月16日(土) 創作活動
- 9月18日(月)～9月23日(土) 外出ツアー
- 9月18日(月)～9月23日(土) 園芸活動
- 9月25日(月)～9月30日(土) 秋のカラオケ大会

南東北ライフケア館

- 9月3日(日)・9月17日(日) 映画鑑賞会
- 9月10日(日) カラオケクラブ
- 9月13日(水) 敬老会
- 9月21日(木) 健康教室

