



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

～総合南東北福祉センターまつり～

9月28日（土）に、総合南東北福祉センター祭りを開催しました。

センター駐車場に設けた特設会場に、食べ物やゲーム、物販の模擬店が並び、買い求める来場者で大盛況でした。また、ステージでは『ボランティア紙ふうせん』『NGB99』『郡山女子大附属高等学校マーチングバンド部』の皆さんがパフォーマンスを行い、盛り上がりました。

5年ぶりに入場制限をせずに行った祭りには、利用者さんやご家族様だけではなく、たくさんの地域住民の方々も来場し、コロナ禍前の賑わいを取り戻したようでした。

普段は食べられないような屋台フードを食べ、射的や水ヨーヨー釣りなどのゲームを楽しんだ利用者さんたちは、皆さん一様に「楽しかった」と話し、会場には笑顔が溢れていました。

来年以降も、笑顔溢れる祭りを継続していきます。



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>



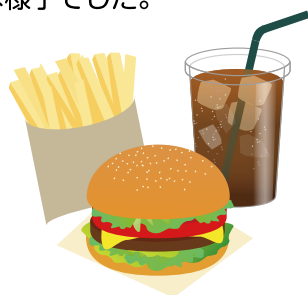
通所事業所 南東北さくら館

～満足度100%!!～

通所さくら館では、利用者さんの希望に合わせて、個別に外出を支援しています。

8月は、三春ダムで散歩を楽しんだり、ショッピングセンターで買い物をしました。出かけた日は夏真っ盛りのとても暑い日でしたが、利用者さんは、ダムの周辺を気持ちよさそうに散歩していました。

散歩や買い物を楽しんだ後は、待ちに待った昼食です！うどんやしゃぶしゃぶ、ハンバーガーなど、本格的なお店の味に舌鼓を打ち、「ずっと食べたかったの」「美味しい！」と大満足な様子でした。



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～敬老会～

9月11日(水)に、敬老会を開催しました。

今年は、百寿2人、白寿1人、米寿2人、喜寿2人の利用者さんをお祝いしました。皆さんに表彰状の授与を行い、記念品を贈呈しました。

その後、敬老会のために来所した太鼓やオカリナの演奏者が、お祝いの演奏を披露しました。利用者さんは、普段なかなか見られない演出を、手拍子をしながら楽しんでいました。

式典が終わってから、表彰された利用者さんと職員で記念撮影をしました。いつまでも元気で長生きしてください。



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～7 認知症の予防に役立つ運動～



1 デュアルタスク運動

体を動かしながら頭を使う運動です。脳を活性化させる効果があります。

例:

- ・歩きながら計算をする
- ・バランスボールに座りながら手を使う
- ・音楽に合わせて色や数字を声に出す

2 きっこう運動

左右の手や足を使って同時に別々の動きをする運動です。左右の脳どちらも刺激します。



例:

- ・片手で円を描き、もう片方の手で直線を描く
 - ・手拍子をしながら足踏みをする
 - ・右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動
- ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます

3 リズム運動

音楽に合わせて体を動かす運動です。楽しく脳を活性化させます。

例:

- ・音楽に合わせてステップを踏む
- ・ダンスや体操をする

まとめ

これらの運動を定期的に行うことで、認知症の予防に役立ちます。楽しく続けて、心と体を元気に保ちましょう！
いずれも、「ちょっと難しいな…少しの努力でできそうだな」と思うレベルで行うことをおすすめします。
最初は簡単なところから始め、徐々に難しくすることで無理なく継続することができます。

理学療法ハンドブック シリーズ 8 認知症 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

認知症と歯周病の深～い関係

- ① 口腔内の歯周病菌が歯茎から血管内に侵入、脳まで流れ着き脳出血を引き起こし、神経細胞にダメージを与えることで脳血管性認知症を発症するといわれています。
- ② 認知症の約7割を占めるアルツハイマー型認知症は、「アミロイドベータ」という異常なたんぱく質が脳に蓄積されることで発症します。歯周病菌がその蓄積速度を速めてしまいます。
- ③ 歯が抜けている本数が多い方、そのままの状態では放置している方ほど認知症を発症しやすいので、義歯などを使用して正しく噛めるようにすることが大切です。
- ④ 毎日のブラッシング、定期的な歯科検診によって歯周病を予防することが、認知症のリスクを確実に減らすといえます。



歯科通院が困難な人はどうしたらいい？

訪問歯科診療があります。身体的、精神的理由で歯科診療所に通院できない方に対し、歯科医師、歯科衛生士が自宅や介護施設、病院等に訪問し、歯科診療や専門的口腔ケアを行う制度です。

歯科治療をはじめとする口腔機能の維持管理は、食べるという機能ばかりでなく、生きる力やQOLの向上に寄与することが明らかになってきました。身近なかかりつけの歯科医などに相談し、外来受診が困難な場合であっても治療をあきらめないことが重要です。

お問い合わせ

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センター
日和田・西田地域包括支援センター

☎024-958-4551
☎024-958-6878

カビがもたらす健康への影響

私たちの身の回りには数十万種類ものカビが存在し、胞子の状態で常に空気中を浮遊しています。カビはすべてが有害という訳ではありません。チーズや酒、鰹節などの製造にはカビは欠かすことはできません。また、抗生物質のペニシリンはアオカビから発見されたものです。

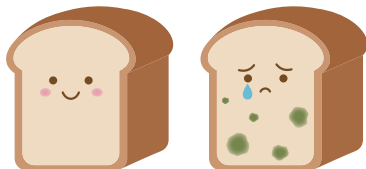
一方、一部のカビ(300種程)は、菌糸で「カビ毒」と呼ばれる毒素を作ります。これを食べると食中毒などを引き起こしたり、カビの胞子を大量に吸い込むとアレルギー反応や肺炎などの感染症を引き起こしたりします。

カビは、気温が20℃～30℃で湿度が70%を超えると活発に増殖するようになります。気温が上がってジメジメする梅雨の時期や30℃を超える夏の暑さが一段落する10月は、大気中にカビが多い時期になるため注意が必要です。



カビを体内に入れない対策

カビが生えてしまった食品は、食べずに丸ごと捨てる。
野菜や果物は、冷蔵庫に入れていても1週間以内に食べる。



室内でカビを増やさない対策

掃除

乾燥

換気

さつま芋サラダ

便秘の改善に
おすすめ

【材料(4人分)】

さつま芋 160g マヨネーズ 40g
キュウリ 40g 塩 適量
レーズン 20g コショウ 適量

【作り方】

- ①さつま芋は茹でて、熱いうちに潰しておきます。
- ②キュウリは薄い輪切りにして塩もみし、出てきた水気はよく絞ります。
- ③ボウルに、潰したさつま芋、キュウリ、レーズン、調味料を入れて、混ぜ合わせて完成です。



日和田見聞録 2024年10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



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

10月9日(水) クッキングクラブ
10月23日(水) 運動会
10月30日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

10月2日(水)・10月9日(水) 買い物ツアー
10月5日(土)・10月12日(土) 外出支援
10月19日(土)
10月23日(水)・10月30日(水) 小旅行「ラーメン館」

南東北日和田デイサービスセンター

10月5日(土) 外食ツアー
10月10日(木)～10月12日(土) 芋煮会
10月14日(月)～10月19日(土) セレクトシャンプー
10月17日(木) けやき棟クッキング「フルーチェ」
10月21日(月)～10月26日(土) 飲み物フェア(ミルクティー)
10月26日(土) 外出ツアー

通所事業所 南東北さくら館

10月1日(火)～10月7日(月) 文化祭の作品作り
10月4日(金)・10月7日(月) 個別外出支援
10月8日(火)
10月8日(火)～10月14日(月) 収穫祭
10月15日(火)～10月21日(月) 園芸活動
10月22日(火)～10月28日(月) 芋煮会
10月29日(火)～10月31日(木) 文化祭の作品見学

南東北ライフケア館

10月6日(日)・10月20日(日) 映画鑑賞会
10月13日(日) カラオケクラブ
10月21日(月) 芋煮会
10月25日(金) 外出ツアー
10月30日(水) 健康教室

