



- 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

～楽しいお買い物～

10月12日(土)に、本宮市にあるショッピングセンターへ買い物に行きました。車に乗って移動している時から、「久しぶりのお出かけ楽しみ」と利用者さんもわくわくした様子でした。

到着すると、事前に作った『買う物リスト』を見ながら買い物を始めましたが、「この洋服可愛い」「これも買っていい？」とリストになかった物まで欲しくなっていました。買い物を終えると、「普段は外でお買い物できないから、本当に楽しい」「早く帰って買った服とか見たい」と喜んでいました。車での移動時間も旅行気分で、利用者さんも大満足でした。

さくら館に戻ってから、買ってきたおやつを食べました。「美味しいね」「また行きたい」と早くも次回が楽しみな様子でした。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～美味しかった芋煮会！～

10月10日(木)～12日(土)の間、毎年恒例の芋煮会を行いました。

デイサービスで育てた愛情たっぷりのニンジンとネギを加えて、調理をしました。利用者さんに野菜を切ってもらったり、味を見てもらったり、調理の一部をお手伝いしてもらいました。包丁さばきは皆さんさすがで、手際よく作業を進めていました。

普段はあまり食事が進まない利用者さんも、「美味しいからもう一杯」とおかわりをするほど喜んでいました。野菜から出る自然のだしが特に美味しく、「いい香りがするよ」と大好評でした。

みんなで一緒に作った芋煮は、心も体も温めてくれる美味しい一杯でした。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～日頃からの防災意識を～

総合南東北福祉センターでは、年に2回防災訓練を実施しています。

シェイクアウト訓練では、その場にとどまり1分間じっとして自分の身を守る姿勢をとります。皆さん、放送の指示に従って「頭を隠しましょう」と声をかけあい、卓球台の下に隠れていました。

薬や水などをリュックにまとめておくことで、いざという時スムーズに避難することができます。火災の際は出火場所によって避難先が変わってくるので、よく放送を聞いて日頃から防災意識を高めていきましょう。

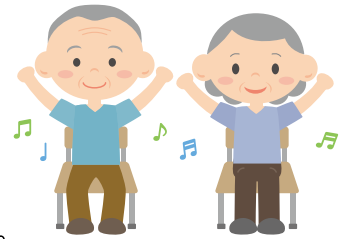


ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～7 認知症の予防に役立つ運動～

今回は、認知症予防に効果的な、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。



スクワット

スクワットは、椅子に座るような動きをする運動です。

認知症予防との関係

- ・体を大きく動かすことで、脳への血流が増えます。
- ・脳に酸素や栄養が行き渡り、脳の健康維持に役立ちます。

やり方

1. 椅子の前に立ちます。
 2. 足を肩幅に広げ、良い姿勢をとりましょう。
 3. 5秒かけて腰を落とします。
 4. 椅子に座る直前で止まり、5秒かけて元に戻ります。
 5. これを10～15回繰り返します。3セットを目標に行いましょう。
- ※大変ですが、頻度は週3回を目標に頑張りましょう！



毎日少しずつ続けることで、認知症予防の効果が期待できます。ただし、体調に合わせて無理のない範囲で行うことが大切です。運動を始める前に、かかりつけの医師や理学療法士に相談することをおすすめします。楽しみながら体を動かして、いつまでも元気に過ごしましょう！

参考資料：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

人生会議(ACP)～今の自分の気持ちを整理してみよう～

まずはどうしたらいい？

アドバンスドケアプランニング(ACP)とは、人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、本人と家族などの身近な人、医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取り組みのことです。

私たちが病気やけがによって命の危機にさらされたとき、およそ70%の患者は医療やケアについて自分の希望を他者に伝えたり、これから受ける医療やケアを自分で決めたりすることができなくなってしまうといわれています。郡山市では2023年8月に「わたしの未来ノート」という冊子を作成し普及を開始しています。

日本の国民性から、最期に関する話は「縁起でもない」と避けられがちです。そういった中でどのように普及していくかは、課題の一つと考えられます。

この話を聞いたすべての人が、スムーズに進められるわけではありません。人にはそれぞれ今まで歩んできた人生があり、その過程でどういった事に触れてきたか、現在、どのような生活を送っているかによって感じ方や捉え方は違います。

そこで、今回おすすめしたい方法としては「今の自分の気持ちを知ること」から始めてみてください。できれば、触れたくない最期についてですが、そんな話題を遠ざけすぎずのではなく、無理のない範囲で会話や話題にもいれて気軽に話しておくことで、少しずつ身近なことにしておくことも大切であったりします。

まずは、この記事を見たら「今の自分の気持ち」を確認してみることから始めてみてください。

説明会や講演会も行っていますので、気軽にご参加ください。



インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。毎年11月下旬頃から12月上旬頃に流行が始まり、翌年の1～3月頃にピークを迎えます。感染力が強いため、ひとたび流行が始まると、短期間で感染が拡大します。

主な症状

38℃以上の発熱
せき・悪寒・のどの痛み・関節痛・全身倦怠感・頭痛など

主な感染経路

①くしゃみやせき(飛沫感染)

感染原因の多くがくしゃみやせきです。1～1.5mの距離であればウイルスは直接吸い込んでしまいます。

②接触感染

ウイルスが付着したドアノブや照明のスイッチなどに触れた手で、鼻や口に触っても感染する可能性があります。

③空気感染

閉め切った空間では、感染者と同じ空間にいただけでも、ウイルスが周囲に拡散し感染する可能性があります。

インフルエンザの予防・対策ポイント

①基本は手洗い

手や指についたウイルスを物理的に除去するには、流水・石けんによる手洗いが有効です。アルコール手指消毒薬も効果があります。

②咳エチケット

くしゃみやせきによる飛沫感染を防ぐため、マスクをしましょう。マスクをしていないときにくしゃみやせきが出そうになったら、ティッシュや手で口と鼻を覆い、しぶきを周囲に飛ばさないように心がけましょう。

また、手で口や鼻を覆った場合はすぐに手を洗いましょう。

③部屋の加湿と換気

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が下がり、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度は50～60%に保ち、こまめに部屋の換気をしましょう。

④ワクチン接種

流行前のインフルエンザワクチン接種は有効な対策の一つです。接種すれば絶対にかからないわけではありませんが、感染後の発症を抑える効果と、発症後の重症化を防ぐ効果があります。



豚キムチ

疲労回復に
おすすめ

【材料(4人分)】

豚バラスライス180g ごま油・醤油 各4g
ニラ・もやし 各40g コショウ 適量
玉ねぎ 80g 塩 適量
白菜キムチ 80g

【作り方】

- ①豚バラ肉を、分量外のごま油をひいたフライパンでよく炒める。
- ②玉ねぎ、もやしを①に加え、しっかりと炒める。
- ③豚肉にしっかりと火が通ったら、白菜キムチを入れ炒める。
- ④ニラを加えさっと炒め、ごま油、調味料で味を整える。



日和田見聞録 2024年11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

11

イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

11月11日(月) 文化祭

南東北ロイヤルライフ館

11月16日(土) クッキングクラブ
11月27日(水) 外出ツアー

南東北さくら館

11月9日(土)・11月20日(水) 買い物ツアー
11月27日(水)

11月13日(水) 小旅行「ラーメン館」
11月21日(木) 回転寿司
11月25日(月) 外出支援

南東北日和田デイサービスセンター

11月4日(月)～11月9日(土) セレクトシャンプー
11月11日(月)～11月16日(土) ○×クイズ
11月13日(水) お寿司の日
11月18日(月)～11月20日(水) 運動会
11月18日(月)～11月23日(土) 飲み物フェア(はちみつ紅茶)
11月29日(金) けやき棟クッキング「おしるこ」

通所事業所 南東北さくら館

11月1日(金)～11月2日(土) 文化祭の作品見学
11月4日(月)～11月9日(土) コップボウリング大会
11月11日(月)～11月16日(土) 園芸活動
11月18日(月)～11月23日(土) クイズ大会
11月21日(木) 寿司バイキング
11月25日(月)～11月30日(土) クッキング(さつま芋)

南東北ライフケア館

11月3日(日)・11月17日(日) 映画鑑賞会
11月8日(金) 健康教室「私の未来ノート」
11月10日(日) カラオケクラブ
11月16日(土) 転倒予防教室

