



- 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プステーション
- 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

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～文化祭～

11月11日(月)に、文化祭を行いました。

センター内の交流ホールに職員や利用者さんが集まり、各部署の作品を鑑賞しました。利用者さんは、「きれいだね」「凄いね」と展示された作品に感心していました。優秀な作品は表彰され、施設長から表彰状と記念品を受け取りました。

また、『一藤会』の皆さんが慰問に訪れ、歌や三味線の演奏で参加者を楽しませてくれました。

夕方には打ち上げ花火を行い、みんなで外に出て鑑賞しました。

来年の文化祭にはどんな作品が出展されるか、今から楽しみです。



通所事業所 南東北さくら館

～芋煮会～

10月22日(火)～28日(月)の間、芋煮会を開催しました。

肉を炒めた後、野菜を入れて煮込みます。調理が進むと、芋煮のいい香りが風に乗ってフロア内に漂い、食欲を誘います。利用者さんは「今日はどんな味かな」「たくさん作ると美味しいよね」と話し、出来上がりが待ちきれない様子でした。

完成した芋煮は、昼食に提供しました。「美味しい」と好評で、普段はあまり食の進まない利用者さんもおかわりをするほどでした。

秋の味覚を満喫しました。



ヘルパーステーションだより



「安心・安全なケアを行うために」

リスクマネジメントについての勉強会を行いました。

勉強会では、初めにリスクマネジメントについての動画を鑑賞し、ヒヤリハット報告書の重要性や記入方法について学びました。介護の現場におけるリスクマネジメントとは、職員が安心して働ける環境と利用者さんの安全を守るために、リスクを把握・共有し、事故が起きないように管理していくことです。事故を未然に防ぐためにも、「ヒヤリ」や「ハッ」とした“気付き”をヒヤリハット報告書に記入し、原因分析し情報共有することが大切です。

ただ、どれだけ気を付けていても、事故を100%防ぐことは難しいため、いかに危険や損失を最小限に抑えられるかが重要になります。

今後も小さな“気付き”を大切に、利用者さんの安心・安全なケアに努めていきます。



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～9 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。



かかと上げ(カーフレイズ)

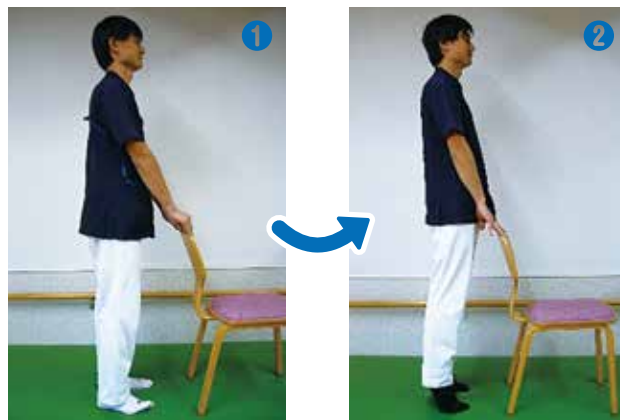
かかと上げは、その場でつま先立ちをする運動です。

認知症予防との関係

- 下肢の血流を改善し、全身の循環を促進します。
- バランス能力を向上させ、転倒予防にも効果があります。

やり方

1. 椅子や壁に軽く手をついて立ちます。
2. ゆっくりとかかとを上げ、つま先立ちになります。
3. 2-3秒保持してから、ゆっくりとかかとを下ろします。
4. これを5-10回繰り返します。



注意点

- ・バランスを崩さないよう、必ず何かにつかまって行いましょう。
- ・足首に痛みがある方は、無理をせず小さな動きから始めてください。
- ・できるだけ、椅子によりかからない。真上に伸びるように伸ばしましょう。

運動の頻度

- ・週に2-3回、体調の良い日に行いましょう。
- ・各運動を5-10回ずつ、1-3セット行います。
- ・徐々に回数を増やしていきましょう。

まとめ

紹介した運動は、脳と体の健康維持に役立ちます。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

チームオレンジ～いつまでも自分らしくいるために～

① 同じ地域で暮らす認知症サポーターと認知症当事者の方がチームを組み、見守りや支援を行う活動になります。

② チームオレンジとして活動する上で重要なのは、認知症当事者の方のニーズ(思い)を調査することであり、本人と一緒にチームオレンジを作り上げていくのがポイントです。

③ メンバー構成としては、ボランティア団体などに声を掛けることもできますが、あくまでも本人主体でのチーム構成であるため、本人を取り巻く周囲の人たち(家族や友人、知人)を巻き込んでいくことが効果的です。

④ 現在の課題としては、チームオレンジを結成したとしても、認知症当事者の方と繋がる機会がないなど、マッチング面での課題があります。

具体的に何をしていくの？

本人が地域とつながりを持ち続け、安心して希望ある生活を送ることが目的の一つに挙げられます。「認知症になったとしても役割をもって生活したい」といった声も聞かれます。

まずは本人のニーズ(思い)を聞き、役割をもって参加しやすい環境やサポート体制を作ること、認知症になったとしても住みなれた地域での生活、活動を続ける事に繋げていきます。

活動の側面には認知症の正しい理解の普及も含まれており、日和田・西田高齢者あんしんセンターでもチーム結成に向け準備を進めています。

お問い合わせ

日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL:024-958-6878



1 帯状疱疹の特徴

身体のどちらか一方に、ピリピリと刺すような痛みと、それに続いて赤い斑点と小さい水疱が帯状にあらわれる病気です。この症状に由来して「帯状疱疹」という病名がつけられました。

2 水ぼうそうと帯状疱疹の関係

はじめて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。しかし、水ぼうそうが治ったあとも、ウイルスは体内の神経に潜んでいます。加齢やストレス、過労などが引き金となってウイルスに対する免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し、帯状疱疹として発症します。

3 発症年齢

60歳代を中心に50歳代70歳代に多く見られる病気ですが、過労やストレスで若い人に発症することも珍しくありません。複数回発症することもあります。50歳以上の方は帯状疱疹の予防接種を受けることができます。

4 発症部位

一般に、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に現れるのが特徴です。胸から背中にかけて最も多くみられ、全体の半数以上が上半身に発症します。また、顔面、特に目の周囲も発症しやすい部位です。

5 合併症

発熱や頭痛がみられることがあります。また、顔面の帯状疱疹では目の角膜や結膜の炎症などを起こすことがあります。他の合併症として、まれに耳鳴り、難聴、顔面神経麻痺などを生じることがあります。

6 気をつけるべき後遺症

通常、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、その後もピリピリするような痛みが持続する場合があります。これを帯状疱疹後神経痛といいます。これは急性期の炎症によって神経に強い損傷が生じたことによって起こります。

7 帯状疱疹の治療

抗ヘルペスウイルス薬を中心に行われます。ウイルスの増殖を抑えることにより、急性期の皮膚症状や痛みなどをやわらげ、治るまでの期間を短縮します。抗ヘルペスウイルス薬は、発病早期に服用を開始するほど、治療効果が期待できます。

8 日常生活の注意

できるだけ安静にしましょう。十分な睡眠と栄養をとり、精神的・肉体的な安静を心がけることが回復への近道です。患部が冷えると痛みがひどくなります。できるだけ温めて血行をよくしましょう。水疱が破れると、細菌感染が起こりやすくなります。化膿を防ぐためにも患部は触らないようにしましょう。帯状疱疹が他の人にうつることはありませんが、水痘ワクチンを接種しておらず、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児は水ぼうそうを発症させる可能性があるため、接触は控えましょう。

豆腐のきのこあんかけ

腸の働きを整えたい方におすすめ

【材料(4人分)】

絹豆腐 1丁 ☆砂糖 10g
えのきたけ 20g ☆醤油 20g
椎茸・しめじ 各40g ☆片栗粉 15g
☆料理酒 20g ☆万能ねぎ 4g
☆和風だし 5g



【作り方】

- ①豆腐は湯通しして温めておきます。
- ②えのきたけ、椎茸、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ③☆の調味料、水180mlを鍋に入れて、ひと煮立ちさせます。
- ④②のきのこを加えて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑤器に豆腐を盛り、④をかけて、万能ねぎを盛りつけたら完成です。



日和田見聞録 2024年12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

12月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

12月18日(水) クッキングクラブ
12月25日(水) クリスマス会

南東北さくら館

12月9日(月)・12月14日(土) テイクアウト
12月16日(月) 買い物イベント
12月18日(水) クリスマス会
12月25日(水) クリスマス会



南東北日和田デイサービスセンター

12月9日(月)～12月14日(土) カラオケ大会
飲み物フェア(ココアチョコ)
12月19日(木)～12月21日(土) クリスマスビンゴ大会
12月23日(月)～12月28日(土) セレクトシャンプー
12月26日(木) けやき棟クッキング「フルーツゼリー」

通所事業所 南東北さくら館

12月2日(月)～12月7日(土) 枯れ木に雪を降らせましょう
12月9日(月)～12月14日(土) 雪だるまを作ろう
12月16日(月)～12月21日(土) クリスマスツリー飾り付け
12月23日(月)～12月28日(土) クリスマス会
12月30日(月) 大掃除



南東北ライフケア館

12月1日(日)・12月15日(日) 映画鑑賞会
12月8日(日) カラオケクラブ
12月14日(土)・12月21日(土) 創作活動
12月23日(月) 健康教室「補聴器について」

