

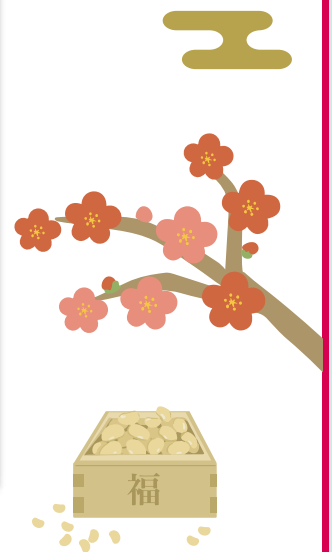


- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルパーステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～ちぎり絵を作りました～

檜棟にてちぎり絵づくりを行いました。職員と一緒に色を選び、小さくちぎった色とりどりの折り紙を台紙に貼り付けて、赤鬼とおかめが並んだ節分の絵を作りました。参加した利用者さんは「去年も豆まきやったね。もう一年になるんだね」「今年も一年元気に過ごしたいね」と話していました。



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>



通所事業所 南東北さくら館

～書初め～

年が明け、最初の創作活動として、通所さくら館では一週間書初めを行いました。書初めは年が明けて初めて字や絵を書く行事です。字の上達を祈願する、抱負や目標を書くという意味があるそうです。新しい年明けと共に、今年一年の目標や抱負を皆さんに書いてもらいました。昨年達成できなかったことをまた目標にする利用者さんや今年こそはやりたいこと、頑張りたいこと、それぞれ皆さんの思いを込めて書いていました。今年の干支である「たつ年」と書く利用者さんもいました。書くことができない利用者さんは、職員が代わりに書き、それぞれの思いを書初めに残しました。

令和6年も皆様にとって良き年になりますように。



ヘルパーステーションだより

「権利擁護についての勉強会」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

権利擁護について勉強会を行いました。

介護現場における権利擁護とは、利用者さんが安心して自分らしく暮らす「権利」を「守る」ことです。

利用者さんの多くは高齢・障害・病気などにより自分の権利を表明することが難しいため、介護従事者である私たちが本人の代わりに権利を守る必要があります。

勉強会では、高齢者・障害者虐待防止に関する法律や虐待の現状・発生要因について学びました。

近年では、県内の介護従事者による高齢者虐待が増えており、その背景には組織運営、負担・ストレスと組織風土、ケアの質、チームアプローチなどが相互に関係しています。

利用者さんを守る立場であることを心に留め、利用者さんに対しても職員同士でも「気遣いの心」を持ち、良き支援者を目指していきます。

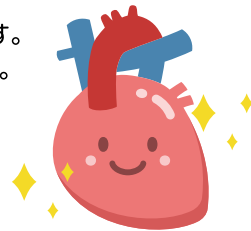


ワンポイント
リハビリ

心臓病を予防しましょう！

～⑦自宅でできる運動療法(有酸素運動編)～

今回は、「自宅で出来る運動療法」です。運動の内容は、大きく分けて2つあり有酸素運動と脚の筋力強化です。今月は、「有酸素運動で体力を向上させよう！」そして来月は、「脚をみっちりさせよう」をお伝えしていきます。



運動を行う前の確認

- ・食事の前後、30分間は運動を控えましょう。
- ・血圧や脈拍、できればSpO2を計り、適正な範囲のときに運動をしましょう。
- ・激しい胸の痛みや肩の痛み、冷や汗や吐き気、息苦しさがある場合は、速やかに運動を中止して、救急車！
- ・心不全の症状(寝るより起きている方が呼吸しやすい、疲労感が強い、むくみなど)がある場合は、医師や理学療法士などに相談してください。



- ◆まずは準備運動から始めていきましょう! (ラジオ体操など5~10分程度)
- ◆次に体力に合った運動を選びましょう。“息が弾むくらいの運動”を目安に。(5~10分×1日2回程度から始めて、20~30分/日程度へ徐々に増やす。)
- 例: 自転車こぎ、エアロビクス、ウォーキング、水中ウォーキング
- ◆運動後はストレッチなどの整理運動をしましょう。ストレッチは反動をつけず、じわーっと伸ばす(5~10分程度)



運動の際のポイント

- ・運動の強さは、“息が弾むくらいの運動”を目安にしましょう。自分が「楽である」「ややきつい」と感じるくらいの運動です。
- ・体力に合わせて2回に分けて実施してもよいでしょう。
- ・週3~4回、可能なら毎日行いましょう。
- ・運動習慣のない方は、自分が続けられるペースで徐々に増やしていきましょう。継続は力なり。スケジュールを組み、目標を決めて取り組む事。目標も自分がやや背伸びすれば達成できる目標を立てましょう。無理なく行うことが大切です。
- ※ご不明な点はかかりつけの医療機関の医師または理学療法士にご相談ください。

<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

ケアハウス南東北ライフケア館では、入居者大募集中です！

利用対象者

自立した生活を送れる60歳以上(ご夫婦で入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

令和6年2月現在、
待機者3名です。

入居までの流れ

- ①施設見学
入居希望のご本人様とご家族様に、実際の施設を見学していただきます。
- ②入居申込み書類の提出
施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどを提出していただきます。
- ③面談
入居申込み書類のご提出後、ご本人様・身元引受人様・連帯保証人様の3名で来所していただき、日常生活の様子を教えていただきます。
- ④判定会
ケアハウスでの生活が可能かどうかを施設側で話し合い、申込みの受理・不受理を判定いたします。
- ⑤申込み受理、不受理
申込み受理の連絡を差し上げ、お部屋が空き次第ご案内いたします。
※お一人での生活が難しいと判断した場合、申込み不受理になる可能性があります。
- ⑥入居
入居の際のご契約は、ご本人様と保証人様の2名で実施いたします。

現在、感染症対策のため見学ご希望の際は事前にお問い合わせください。

お問い合わせ

ケアハウス南東北ライフケア館

TEL: 024-968-1018 (直通) 小堤・薄井・吉田



自律神経失調症は自律神経の調節機能が乱れることでおこる症状の総称です。

自律神経は、心拍数や血圧、消化活動、体温調節など身体機能を制御する神経の一部であり、交感神経と副交感神経のバランスによって調節されています。

バランスが乱れると、身体のさまざまな機能が正常に制御されなくなります。自律神経失調症の原因は明確にはわかりませんが、ストレス、遺伝、環境などが関与しています。

自律神経を整えるためには、以下の方法が効果的です

① ストレス管理

ストレスは自律神経に大きな影響を与える要因です。リラックスするための方法やストレス解消の活動(瞑想、ヨガ、深呼吸、ウォーキングなど)を取り入れることで、ストレスを軽減し自律神経のバランスを整えることができます。

② 良質な睡眠

睡眠不足や質の悪い睡眠は自律神経に悪影響を与えます。十分な睡眠時間を確保し、快適な寝具や寝室環境を整えることで睡眠の質を改善しましょう。

③ 適切な食事

バランスの取れた食事を摂ることが重要です。栄養豊富な食品や健康的な食事習慣を心掛け、食事の時間や量にも気を配りましょう。カフェインやアルコールの摂取を控えることも自律神経のバランスを整える上で効果的です。

④ 適度な運動

適度な運動は自律神経の正常化に役立ちます。有酸素運動・ストレッチ・ヨガなどの運動を定期的に行い、血液循環を促進しストレスを軽減しましょう。

⑤ リラクゼーション

忙しい生活の中でリラックスする時間を取ることは、自律神経を整えるために重要です。趣味や好きなことが出来る時間を確保し、自分にとってリフレッシュできる時間を意識的に作りましょう。



豆腐ステーキとぼろあんかけ

肝機能を高めるのにおすすめ

【材料(4人分)】

木綿豆腐	240g	しょう油	20g
小麦粉	8g	みりん	10g
玉ねぎ	80g	料理酒	10g
人参	40g	だし	2g
絹さや	20g	片栗粉	4g
豚ひき肉	80g		



【作り方】

- ①人参は千切り、玉ねぎはみじん切ります。
- ②絹さやは茹でて、一口大に切っておきます。
- ③水切りした豆腐に小麦粉をまぶして、熱したフライパンに油をひき、両面を焼きます。
- ④豚ひき肉を炒めて火が通ったら、人参と玉ねぎを炒めます。
- ⑤④にしょう油、みりん、酒、だしを入れてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑥③の豆腐に⑤のあんをかけて、彩りで絹さやをのせたら完成です。

2月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- 2月10日(土) 豆まき
- 2月21日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 2月3日(土) 豆まき

南東北日和田デイサービスセンター

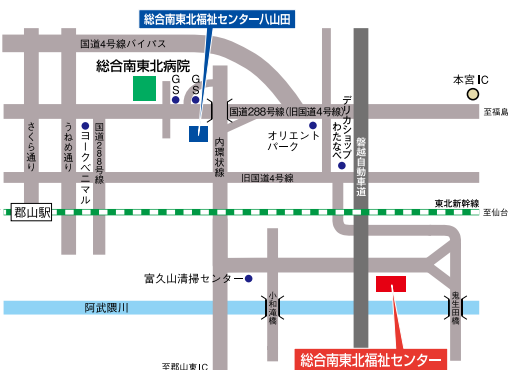
- 2月1日(木) ~ 2月7日(水) 節分
- 2月12日(月) ~ 2月17日(土) セレクトシャンプー
飲み物フェア(コーヒー・ココア 生クリーム)
- 2月19日(月) ~ 2月24日(土) カラオケ大会

通所事業所 南東北さくら館

- 2月1日(木) ~ 2月3日(土) ○×クイズ
- 2月5日(月) ~ 2月10日(土) 節分「豆まき」
- 2月12日(月) ~ 2月17日(土) ホットチョコ
- 2月19日(月) ~ 2月24日(土) パタパタゲーム
- 2月26日(月) ~ 2月29日(木) ビンゴ大会

南東北ライフケア館

- 2月4日(日)・2月18日(日) 映画鑑賞会
- 2月9日(金) 健康講座「日和田デイサービスについて」
- 2月11日(日) カラオケクラブ
- 2月21日(水) お茶会



日和田見聞録 2024年2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