



- 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

南東北日和田デイサービスセンター

～卵の殻の創作活動～

けやき棟の創作活動で、卵の殻を使い、干支の“辰”を創作しました。なかなか上手に貼れず苦戦する利用者さんもありましたが、全体の創作は順調に進みました。色々な色の絵の具で殻をぬり、一人ひとりが「また良い一年になるといいね！」という思いを込めて作製しました。作品はデイサービス内に飾り、「龍が今にも動きそうだ！」「大したものができる！」と完成した作品についての話で盛り上がりました。



障がい者支援施設 南東北さくら館

～フラワーアセスメントとは？～

皆さんは『フラワーアセスメント』を知っていますか？簡単に説明すると、花をモチーフにして好きなものや好きなこと、家族など、その人の楽しみを目に見える形に表したものです。

さくら館では、このフラワーアセスメントを用いて終末期のケアを行っています。職員は、フラワーアセスメントの花びらに書かれている好きなことの話をしたり、好きな歌を流したりして、その人らしい楽しい生活を続けてもらえるよう支援しています。

職員も、一目で利用者さんの好きなものなどが分かり、「○○さんは相撲が好きだから番組を相撲にしよう」と対応することができ、コミュニケーションの幅も広がり、より良いケアを提供することができています。



通所事業所 南東北さくら館

～節分 豆まき～

節分に合わせて一週間、豆まきを行いました。

現在では立春の前日を節分としています。春の始まりに、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害、予期せぬ出来事などを鬼に見立て、豆をまいて追い払うことで邪気を払い無病息災を願う意味が込められています。

通所さくら館でも、利用者さんが鬼に扮した職員めがけて、「鬼は外～、福は内～」の掛け声でお手玉をぶつけました。職員も鬼になりきり、思いっきりお手玉をぶつけられていました。

鬼を退散させると、「鬼をやっつけたー！」と歓声があがりました。一年間、健康に暮らせそうです。



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(筋トレ編)～

心臓病予防の“自宅でできる運動療法”には、大きく分けて2つあり、有酸素運動と脚の筋力強化です。

先月は、“有酸素運動で体力を向上させよう！”をお伝えしました。今回は、“脚の筋力をみっちりさせよう”です。



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。痛みがある場合は、無理せずに。
- ・血圧や脈拍を計り、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放散痛、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(横にな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)の症状がある場合は、医師や理学療法士などに相談してください。

準備運動
(5～10分)

有酸素運動
(20～30分)

筋力トレーニング

整理運動
(5～10分)

- ◆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)
- ◆筋力トレーニングの回数は、“ちょっときつい”と感じるまで行いましょう。
- ◆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)

脚の筋力を鍛えよう！

①体重を支える筋力を鍛える

- ・足を肩幅に開いて立ち、スクワットをします。
- ・膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします。
- ・上げる時はすばやく上げます。
- ・立てない方は、手すりをもって立ち座り運動を。



②ふくらはぎの筋力を鍛える

- ・足を肩幅に開いて立ち、背伸びをします。
- ・かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします。
- ・立てない方は、座って運動を。



③お尻の筋力を鍛える

- ・イスなどを持ち、足を後ろにゆっくりあげます。
- ・体が前に倒れないようにしましょう。
- ・ゆっくり動かせる範囲いっぱい動かします
- ・立てない方は、座ってお尻の穴を開ける運動を。



④足を開く筋力を鍛える

- ・イスなどを持ち、足をゆっくり外に開きます
- ・体が横に倒れないようにしましょう
- ・体が傾かない程度で、ゆっくり動かします。
- ・立てない方は、座って行いましょう。



<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3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

こつみ うすい よしだ



難聴は認知機能の低下を引き起こす危険因子のひとつです。
認知機能低下の危険因子のうち、予防可能な危険因子は9つあり、その筆頭に難聴があげられます。

9つの危険因子

- 難聴
- 喫煙
- 抑うつ
- 幼少期の教育
- 運動不足
- 高血圧
- 社会的孤立
- 肥満
- 糖尿病

難聴の人は徐々に社会的な孤立状態になり、その結果認知症のリスクが上がると考えられます。そのため、早期に聞こえを改善することが重要です。

認知機能低下の危険因子である難聴に関して、従来から行われている介入方法としては、補聴器の適切な活用があります。補聴器を購入するときには、正しい理解と継続的なケアが必要です。耳に馴染まない補聴器を有効活用できない場合もあります。そのようにならないためにも、販売店で正しい情報提供と継続的なケアを受けることが大切です。

認知症診断に関わる者が、難聴に気づき早期に介入を行うことで認知機能の低下を抑えられる可能性が高まります。



サワラの梅味噌焼き

皮膚トラブルや目の疲れにおすすめ

【材料(4人分)】

- サワラ 8g ～塗りタレ～
- 料理酒 0.8g ★味噌 20g
- 塩 12g ★梅干し 12g
- 梅干し ★料理酒 12g
- ★みりん 12g



【作り方】

- ①サワラは料理酒、塩、梅干しに漬けて下味をつける。
- ②★を混ぜ合わせ、塗りタレを作る。
- ③サワラに②のタレを塗り、焦げないように焼く。
- ④お好みで付け合わせを添えて、完成。



日和田見聞録 2024年3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

MARCH 3月 イベントカレンダー



南東北ロイヤルライフ館

- 3月6日(水) ひな祭り
- 3月27日(水) クッキングクラブ

南東北さくら館

- 3月1日(金)～ 3月2日(土) ひな祭り「写真撮影」

南東北日和田デイサービスセンター

- 3月1日(金)～ 3月7日(木) ひな祭り
- 3月11日(月)～ 3月16日(土) セレクトシャンプー
- 3月18日(月)～ 3月23日(土) 飲み物フェア(ルイボスティー)
- 3月25日(月)～ 3月30日(土) レクリエーション「ことわざクイズ」

通所事業所 南東北さくら館

- 3月1日(金)～ 3月2日(土) ビンゴ大会
- 3月4日(月)～ 3月9日(土) 創作活動「ひな祭り」
- 3月11日(月)～ 3月16日(土) カウントバレー
- 3月18日(月)～ 3月23日(土) イントロドン
- 3月25日(月)～ 3月30日(土) 創作活動「イースターエッグ作り」

南東北ライフケア館

- 3月17日(日) 映画鑑賞会
- 3月27日(水) ケーキバイキング

