

- 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

通所事業所 南東北さくら館

～新年の創作活動～

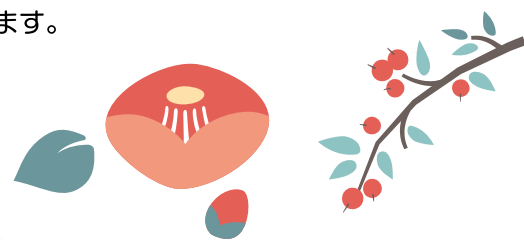
新年を迎え、絵馬作りと書き初めを行いました。

利用者さんは「今年も元気に過ごす」「美味しいものをたくさん食べたい」「イケメンに会いたい」など、思い思いに一年の目標や願い事を絵馬に書いていました。

書き初めでは、自分の好きな言葉や抱負などを、職員と一緒に考えながら一生懸命書いていました。

今年も、楽しいイベントやレクリエーションを毎週開催していきます。

利用者さんが一年間元気に過ごせるように、全力でサポートしていきます。



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>



特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

～新年会～

1月8日(水)に新年会を行いました。

職員が各棟を回り、利用者さんの前で獅子舞を披露しました。獅子舞を見て、初めは驚いていた利用者さんも、途中から笑顔で手拍子をしながら楽しんでいました。その後は、利用者さんの頭を噛んで回り、厄除けをしました。

新年のお祝いで、昼食にはちらし寿司、おやつにはケーキを食べました。「とても美味しいです」「2個も食べられて良かった」と嬉しそうに話していました。

最後に獅子舞と記念撮影をして、楽しい新年会は終了となりました。



ヘルパーステーションだより

「登録ヘルパー大募集！！」

南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、登録ヘルパーを大募集しています！登録ヘルパーとは、訪問介護の働き方の1つで、訪問介護事業所へ登録し、希望する曜日や時間帯で働くヘルパーのことです。

事業所へ出勤する必要はなく、基本的には自宅から利用者さん宅へ直行直帰になるので、短時間から働くことができ、時間的にとても自由度の高い働き方です。

ヘルパーの仕事は、利用者さんの暮らしを支え、たくさんの人々に感謝されるとてもやりがいのある仕事です。ニーズが高まる一方で、訪問介護業界では深刻な人手不足が続いています。

ヘルパーに興味のある方、人の役に立つ仕事をしたい方、やりがいのある仕事をしたい方は、ぜひ、南東北日和田ホームヘルパーステーションまでご連絡ください！



ワンポイント リハビリ

認知症を予防しよう！

～10 認知症予防と有酸素運動～



認知症予防と有酸素運動

有酸素運動は認知機能の維持・向上に非常に効果的です。定期的な運動は脳の血流を改善し、新しい神経細胞の生成を促進します。これにより、記憶力や思考力の低下を予防し、認知症のリスクを軽減することができます。

研究結果によれば

71～93歳の2257人の一日の歩行距離とその3年後、6年後の認知機能を調査した結果、1日に3.2km以上歩く集団に比べて、1日に400m～1.6kmしか歩かない集団では、認知症の発症率が1.8倍高くなりました。

安全に運動を始めるためのアドバイス

1. かかりつけ医に相談し、健康状態を確認する
2. 徐々に運動時間や歩行距離を増やす
3. 適切な水分補給を心がける
4. 運動前後にストレッチを行う
5. 体調が優れない日は無理をせず休養する



運動の効果を高めるポイント

1. **継続性**: 定期的に運動することが重要です
2. **楽しむ**: 好きな音楽を聴きながら、または友人と一緒に運動すると継続しやすくなります
3. **多様性**: 複数の運動を組み合わせることで、飽きずに続けられます
4. **目標設定**: 具体的な目標を立てることで、モチベーションを維持できます

運動の効果を高めるポイント

- **頻度**: 週3～5回
- **時間**: 1回10～30分(途中で休憩を入れても大丈夫です)
- **強度**: 軽く息が弾む程度
- 歩幅を少し広げて、少し速めに。
- ひじを大きく振りましょう。
- 視線は5mくらい先におきましょう。

ウォーキングは最も取り組みやすい有酸素運動です。自然の中を歩くことで、ストレス解消にも効果があります。有酸素運動には、認知症予防だけでなく、心臓病や糖尿病のリスク低減、気分の向上など、多くの健康上の利点があります。ぜひ、この機会に運動習慣を身に付けましょう！

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

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！

令和7年1月現在、待機者4名です。

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

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ください。

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、コロナウイルス感染症対策のため、見学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)

横田・小堤・薄井



人の体の約60%は水分といわれており、普段ふつうに過ごしていても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。その中には、皮膚や呼吸から失われる「不感蒸泄」があります。不感蒸泄は汗以外の水分喪失ですが、安静時で1日約900ミリリットルと言われており、冬の空気の乾燥した環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増える事が報告されています。脱水症によって血液が濃くなると血栓ができやすくなり、その血栓が脳や心臓の血管に詰まると脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

『かくれ脱水』の初期症状

- ☐ 頻繁にのどが渇く
- ☐ 食べ物がのどを通りにくい
- ☐ 手足が冷える
- ☐ トイレが近く、尿の色が濃くなっている
- ☐ 指先を中心に皮膚がカサつく
- ☐ 口の中がねばつく・唾が少ない
- ☐ 足のすねがむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残る
- ☐ 疲労感、だるさ
- ☐ 頭がボーっとする



かくれ脱水を予防するには？

【こまめに水分補給する】

- ① 就寝前にコップ一杯の水を摂取することで、睡眠中の脱水予防につながります。
- ② ゼリーや牛乳、ヨーグルト、甘酒を間食にすると、水分だけでなく栄養補給もできます。
- ③ トイレに行った後は必ず水分を摂取する。

【室内の湿度を上げる】

加湿器を利用したり、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干したりすることも、乾燥予防に効果があります。

【肌からの水分蒸発を防ぐ】

保湿クリームで肌を保湿したり、露出の少ない服装で肌から水分喪失することを防ぎましょう。空気から肌を守ることが大切です。

鶏肉の唐揚げ丼

【材料(4人分)】

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| 鶏肉 | 240g | ●水・しょう油 | 各50g |
| ★しょう油・酒 | 各18g | ●酒 | 30g |
| ★おろしにんにく | 5g | ●砂糖 | 15g |
| ★おろし生姜 | 5g | ●みりん | 30g |
| 片栗粉 | 30g | | |
| 小麦粉 | 20g | | |
| キャベツ | 120g | | |
| カイワレ | 12g | | |
| 人参 | 40g | | |



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、★の調味料を混ぜ30分以上漬ける。
- ② ①に片栗粉・小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ キャベツ・人参は千切り、カイワレは3cmの長さに切り混ぜ合わせる。
- ④ 鍋で●の調味料を煮詰めてタレを作り、②の唐揚げと和える。
- ⑤ 器にご飯・③の野菜・唐揚げの順に盛り、タレを適量かけて完成。

免疫力
アップに
おすすめ

2月 イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

- | | |
|----------|----------|
| 2月5日(水) | 節分 |
| 2月26日(水) | クッキングクラブ |

南東北さくら館

- | | |
|---------|----|
| 2月3日(月) | 節分 |
|---------|----|

南東北日和田デイサービスセンター

- | | |
|---------------------|------------------|
| 2月6日(木) ~ 2月8日(土) | 節分 |
| 2月10日(月) ~ 2月15日(土) | 飲み物フェア(いちごミルク) |
| 2月17日(月) ~ 2月22日(土) | セレクトシャンプー |
| 2月19日(水) | けやき棟クッキング「お好み焼き」 |
| 2月22日(土) ~ 2月28日(金) | カラオケ大会 |

通所事業所 南東北さくら館

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 2月1日(土) | 節分「豆まき」 |
| 2月3日(月) ~ 2月8日(土) | おやつデー&ゆっくり入浴しましょう |
| 2月10日(月) ~ 2月15日(土) | バレンタインイベント「午後のティータイム」 |
| 2月17日(月) ~ 2月22日(土) | レクリエーション「しりとりゲーム」
体重測定 |

2月24日(月) ~ 2月28日(金) ひな祭り創作活動

南東北ライフケア館

- | | |
|------------------|------------|
| 2月2日(日)・2月16日(日) | 映画鑑賞会 |
| 2月9日(日) | カラオケクラブ |
| 2月13日(木) | お茶会(意見交換会) |



日和田見聞録 2025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