



- 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

～花より団子～

4月2日(水)～16日(水)の間、お花見に出かけました。天候に恵まれず場所が変更となる日もありましたが、晴れても雨が降っても、お花見を楽しみました。

お花見に参加した利用者さんは「今年も桜が見られて良かった」と喜ぶ一方で、「桜もきれいだけど、食べ物が美味しいね」と、桜よりも屋台の方に目がいく利用者さんが多かったようです。やっぱり“花より団子”でした。

終始笑顔が絶えない、楽しい花見となりました。もうすでに、利用者さんは来年のお花見が待ち遠しい様子です。



ケアハウス 南東北ライフケア館

～お花見に行ってきました～

4月10日(木)に、お花見ツアーで『花木団地(かぼくだんち)』へ出かけました。花木団地とは、郡山市西田町で販売用の樹木を育てている場所ですが、誰でも自由に観賞することができます。桜だけではなく様々な春の花が25,000本以上植えられていて、春には辺り一面に咲く花が楽しめます。

この日は風があり少し肌寒い天気でしたが、桜や木蓮がきれいに咲いていて、「きれいに咲いているね」と入居者さんは元気に散策していました。お花見の後は高屋敷稲荷神社にお参りし、芋甘酒を飲んで温まりながら一休みしました。

これから、気温も上がり暖かい季節になるので、どんどん外に出て元気に過ごしていきましょう。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～春爛漫！桜の開花を待っていました！～

今年も桜が開花しました。

利用者さんが毎年待ち望んでいる春のイベントの一つが『お花見』です。当施設には、敷地内に100本以上の桜の木があり、開花を毎年とても楽しみにしています。

穏やかな春の日差しの下、利用者さんと一緒に桜を観賞しました。車椅子の利用者さんも参加して、桜の美しさを間近で感じることができました。「こんなに近くで桜を見られるなんて嬉しいね」と笑顔で話していました。遠くへ外出するのが難しくなってくる利用者さんにとって、施設内のお花見は特別な思い出になったようです。昔の花見の思い出話に、花を咲かせる利用者さんもいました。

デイサービスに戻った後は、一口まんじゅうと飲み物を提供しました。「桜あん入りのまんじゅうだから、香りもいいね」と大喜びでした。

これからも、利用者さんに季節の移ろいを感じてもらえるような行事を続けていきます。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！ ～2 膝の健康度チェック～



皆さん、ご自身の膝の状態、気になりますよね？ 今回は、膝の健康度チェックをしてみましょう！

膝の健康自己チェック

東京女子医科大学東医療センター 整形外科・リウマチ科 引南

1	膝を曲げたりのばしたりしていると、膝の中でゴリッゴリッ、コツ コツ、ギュッギュッといった音がする	はい	いいえ
2	階段をおりているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう	はい	いいえ
3	和式トイレのあと、立ちあがるのが苦痛。正座も苦痛である	はい	いいえ
4	膝が完全にのびきらず、平らなところで足をのばしても膝の裏が床 にびったりつかない	はい	いいえ
5	以前は「がにまた」ではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると、 両膝のあいだがこぶし1つ分離れる	はい	いいえ
6	正座がまるっきりできない	はい	いいえ
7	運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れている ことが多い	はい	いいえ
8	膝を曲げると、おさらの上が張った感じがして、少し膝が腫れてい る感じがする	はい	いいえ
9	片手でふとももから膝に向けてしごいて、片方の手でおさら部分を 押すと、おさらがコツコツ浮いた感じがする	はい	いいえ
10	左右の膝のかたちが違う	はい	いいえ
11	おさらが外側にずれているような感じがする	はい	いいえ
12	膝がガクガクするので、いつも不安定	はい	いいえ

チェック 結果

1～3の症状は、半月板という膝の軟骨が断裂したときによくある症状です。

4～7の症状は、変形性膝関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。

8～10の症状は、膝の中に水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症や関節リウマチの典型的な症状です。

11～12の症状の場合は、膝の靱帯が切れている可能性があります。膝蓋骨亜脱臼や膝不安定状態のときによく見られます。

●次回は変形性膝関節症の治療方法について紹介します。

参考文献

理学療法ハンドブック シリーズ7 膝をいたわって 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

相談室より

障がい者に関するマークをご存じですか？ ②

前回に引き続き、障がい者に関するマークを紹介します。

① ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外部から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。



② 耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。聴覚障害者は見た目にはわからないために誤解や不利益をこうむるなど、社会生活上で不安が少なくありません。

このマークを提示されたときは、コミュニケーションの方法等への配慮(口元を見せゆっくりはっきり話す、筆談、身振りや手振りで表すなど)のご協力をお願いします。



③ ハート・プラスマーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。

このマークを着用しているの方を見かけた場合には、内部障害への配慮についてご理解・ご協力ををお願いします。



参考文献：内閣府「障害者に関係するマークの一例」

お問い合わせ

障がい者支援施設 南東北さくら館

TEL: 024-968-1017 (生活相談員直通)

生活相談員：遠藤、添田

TEL: 024-968-1010 (代表)



慢性硬膜下血腫は、頭部への打撲などが原因で脳を包む硬膜と脳の間に血液が溜まり、脳が圧迫されることで認知症のような症状を引き起こす病気です。脳に溜まった血腫を除去すれば、脳は正常な状態に戻ります。

原因

軽い頭部への外傷や打撲などが原因とされ、高齢者に多くみられる病気です。

外傷歴がはっきりしない場合もあり、酔った状態で転んだ、ドアに軽く頭をぶつけたなど、本人が覚えていない場合もあります。

その他にも血液を固まりにくくする薬を服用している場合や、肝機能障害、感染症などでも発症することがあります。

症状

慢性硬膜下血腫の症状はゆっくりと出現し、頭を打ってから症状が現れるのに数週間から数か月かかることがあります。

- ・持続的な頭痛や頭重感
- ・ものの忘れがひどくなり記憶障害が現れる
- ・尿失禁
- ・歩行が不安定になりふらつく
- ・片側の手足が動かしにくい、しびれが出るなど手足の麻痺症状が現れる
- ・言葉が出にくい、話しにくくなる
- ・ぼんやりして元気がない
- ・無気力や傾眠傾向
- ・性格の変化や反応の低下

治療

頭蓋骨に小さな穴を開け、溜まった血の塊を除去する手術を行います。(穿頭血腫除去術) 慢性硬膜下血腫は80～90歳代にも多くみられるといわれます。

高齢だから認知症とすぐ決めつけず、転倒や頭をぶつけたことがあったら脳神経外科で診察を受けてみましょう。

ワカメとアスパラのツナサラダ

【材料(4人分)】

カットワカメ	2g
アスパラガス	80g
ツナ	60g
中華ドレッシング	40g

【作り方】

- ①カットワカメは水で戻し、水気をきっておく。
- ②アスパラガスは斜め切りにし、塩ゆでし水で冷やし水気をきる。
- ③わかめとアスパラガスとツナを混ぜて、ドレッシングであえて完成。



疲労回復に
おすすめ

来月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・父の日感謝祭
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー



南東北さくら館

- ・テイクアウト
- ・小旅行

南東北日和田デイサービスセンター

- ・カラオケ大会
- ・外食ツアー
- ・セレクトシャンプー
- ・飲み物フェア

通所事業所南東北さくら館

- ・グルメツアー
- ・体験ツアー

南東北ライフケア館

- ・外出ツアー
- ・健康教室
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ



日和田見聞録 2025年5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