

- 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

～母の日感謝祭～

5月7日(水)に『母の日感謝祭』を開催しました。

まずは、利用者さんに手浴を行いました。入浴剤を入れた温かいお湯で手をマッサージした後、ボディクリームを手に塗り保湿をしました。温かいお湯に手を浸すことで、血行促進やリラックス効果が期待できます。入浴剤やボディクリームの匂いを嗅いで、「良い匂いだね」「手浴は気持ちいいね」と皆さん癒されている様子でした。

最後に職員から、日頃の感謝を込めて、女性の利用者さんにささやかなプレゼントを渡しました。



通所事業所 南東北さくら館

～ラーメンバイキング～

一日限定で『ラーメンバイキング』を行いました。

醤油、味噌、とんこつの三種類からスープを選び、好みのトッピングをして、オリジナルラーメンを作って食べます。麺もハーフサイズなので、「次はこの味」と色々な味を楽しむことができました。

利用者さんは「自分好みのラーメンが作れて良かった」「またこのイベントを開催してほしい」と話し、大好評でした。



ヘルパーステーションだより

「腰痛を予防しよう！」

腰痛予防についての勉強会を行いました。

介護労働者を含む社会福祉施設の労働災害は、腰痛などの『動作の反動・無理な動作』が全体の4割を占めています。訪問系サービスだけでも、『転倒』に次いで『動作の反動・無理な動作』が多い状況にあります。理学療法士の職員に講師を依頼し、腰痛が発生する要因と予防策を学びました。掃除、洗濯、調理などよくある家事の場面から、腰痛が起こり得るリスクの要因を確認し、イラストを用いてそれぞれのリスクへの対応策や腰に負担のかかりにくい体勢を学びました。

最後に、簡単に出来る腰痛予防体操を皆で行いました。

これからも元気に働き続けられるように、心と身体のメンテナンスを行いながら利用者さんの支援に努めていきます。



ワンポイント リハビリ

膝をいたわろう！

～3 医学的治療～



変形性膝関節症の治療は、保存療法と手術療法に分けられます。各々の適応時期の目安を以下に示します。

立ち上がり、歩きははじめなど動作の開始時のみに痛む。



保存療法

薬物療法

鎮痛剤

関節腔内注射

痛みを抑えたり、関節の動きを良くします。

装具療法

足底板

膝関節装具痛みを抑えます。

理学療法・生活指導

理学療法（運動療法・生活指導）
膝への負担を減らします。

正座や階段の昇り降りが困難。



関節鏡手術

関節鏡視下手術

関節鏡で膝関節の中を掃除します。

変性した半月板や軟骨、増え過ぎた滑膜や骨の棘（トゲ）を処理します。



高位脛骨骨切り術

高位脛骨骨切り術(HTO)

すねの骨を切って、正常な膝の形に戻します。

関節自体は変わらないため、正座が出来たりスポーツ・農業など仕事に復帰する方もいます。



安静時にも痛い、関節の変化が目立つ膝が伸びにくい、歩くのが困難。



人工関節置換術

人工膝関節置換術(TKA)

関節を金属や樹脂の人工物に入れ替えます。

入院期間が短く、手術後からすぐに立ったり、歩いたりすることが出来ます。



変形性膝関節症の初期症状は、立ち上がりや歩き始め等の動作開始時に痛みを感じます。

主に保存療法が用いられ、薬物療法・装具療法・理学療法と生活指導が適応となります。

・薬物療法は鎮痛剤の服用や関節腔内注射をして、痛みを抑え関節の動きを良くします。

・装具療法は足底板を用い、内側型の関節症には外側補高を付けたものを、外側型の関節症には内側補高をつけたものを使用します。

・理学療法・生活指導は日常生活で関節面に負担をかけないことを目標として、体重の減量、杖の使用、筋力強化（特に大腿四頭筋）を進めます。肥満がある場合の減量は非常に有効です。

中期症状は正座や階段の上り下りが困難となってきます。関節鏡手術や高位脛骨骨切り術の適応となります。

末期症状としては安静時にも痛みがあり、関節の変化が目立ち、膝が伸びにくい、歩くのが困難となり人工関節置換術が適応となります。

●次回は理学療法の内容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

・標準理学療法学・作業療法学 老年学 シリーズ監修 奈良勲 鎌倉矩子 医学書院発行 総合南東北福祉センター 理学療法士 高橋二美子

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申込について

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護3～5に該当する方が入所対象となりますが、要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合がございます。

入所するためには、まず申込書類（「入所申込書」・「個別状況調査票」・「介護保険証のコピー」）を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。その後、訪問調査を行い、施設での生活が可能かどうか検討させていただきます。空室ができ、順番となりましたらご連絡いたします。

申し込み書類の請求は、郵送または来所（事前予約必要）での対応となっております。

★申し込みの希望・質問等ございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ

南東北ロイヤルライフ館 生活相談員：横田、永田

TEL：024-968-1017（直通） 024-968-1010（代表）



脱水とは、体液が失われ、身体にとって不可欠な水分と電解質が不足している状態です。

脱水の症状

脱水の症状は、体重減少1～2%は軽度の脱水で、喉の渇きや尿量の減少がみられます。軽い下痢や嘔吐、微熱がみられることもあります。体重減少が3～9%は中等度の脱水で、全身の倦怠感や頭痛、嘔吐、めまい、痰を出しにくい、血圧低下、臓器の血流低下などがみられます。

体重減少10%以上は高度の脱水で、心臓・腎臓・呼吸機能不全がみられ、死に至ることもあります。

脱水の症状

○熱中症

高温の環境での運動や活動で汗が出ることで、水分や電解質が不足して脱水が起こります。

○下痢や嘔吐

感染症にかかったときや体調不良で、下痢や嘔吐によって体の水分と電解質が失われることで脱水が起こります。

○朝食を抜く

朝起きたときは夕食から時間が空いており、寝ているときの呼吸や発汗によって水分や電解質が失われている状態なので、朝食を抜くと脱水になる可能性が高まります。また、コーヒー1杯のみの朝食だと、利尿作用もあるため体液はさらに失われやすくなります。

○二日酔い

アルコールには利尿作用があるので体液が出ていきやすく、アル



コール代謝によって生成されるケトン体の影響で脱水が起こるといわれています。

○夜ふかし・寝すぎ

何も飲まずに活動している時間が長くなる夜ふかしや、寝る時間が長くなって水分を摂取する機会が減る寝すぎでも脱水は起こりやすくなります。

○発熱

発熱時には体熱が上がり身体の水分が失われがちになり脱水を起こしやすくなります。

○高温の室内環境

エアコンをつけない夏の室内や風通しの悪い室内は高温で汗をかきやすい環境となり、脱水が起こりやすくなります。

○ストレス

ストレスを受けると緊張状態となり、心拍数、呼吸回数が増え、体温も上がります。呼吸や体熱で水分が失われやすくなります。

○食べ過ぎ

食べ過ぎると消化管に血液が集中して全身の循環が悪くなり、末梢では脱水状態となります。

脱水の予防方法

・喉が渇く前に水をこまめに飲む。就寝前、起床時、運動・入浴・飲酒の前後に水を飲むようにする。

・暑さを避ける服装をする。

・空調を有効に使い、高温多湿を避ける。

・扇風機などを利用して部屋の空気の入替えを行う。

・外出時は首にスカーフを巻くなどして体温調節を行う。

・エアコンの環境では濡れタオルをかけるようにする。

・栄養バランスの整った食事を規則正しく摂り、体力を保持する。



しらす丼

【材料(4人分)】

しらす干し	40 g
万能ネギ	8 g
温泉卵	4 個
ご飯	適量
しょう油	適量



骨粗鬆症
予防に
おすすめ

【作り方】

- ①万能ネギは小口切りにします。
- ②器に、ご飯・しらす・温泉卵・万能ネギの順番で盛り付けて完成です。
- ③しょうゆを適量かけてお召し上がり下さい。

来月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・七夕祭り
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー



南東北さくら館

- ・納涼祭
- ・小旅行

南東北日和田デイサービスセンター

- ・七夕
- ・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

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
- ・お茶会



日和田見聞録 2025年6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