



- 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

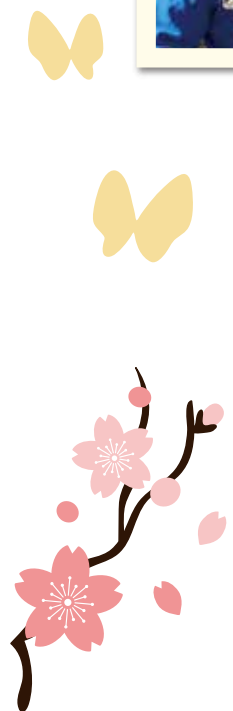
障がい者支援施設 南東北さくら館

～お花見～

暖かい春の日差しが降り注ぎ、待ちに待ったお花見の季節がやってきました。施設内の桜も満開になり、利用者さんも春の陽気にウキウキです。

今年は、施設の桜を眺めた後、屋台の美味しい食事をテイクアウトしてみんなで食べました。普段の食事とは、やはりひと味違うようで、皆さん満面の笑み！この日は、アルコールを楽しむ利用者さんもありました。

幸せなひと時を過ごすことができました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～春の公園散策！ In 日和田町～

長い冬の寒さもやわらぎ、春の風が心地よくなってきた3月末に、今年最初の外出ツアーに出かけました。

日和田町にある大きな公園の中には、松ぼっくりやドングリが落ちていて、歩いているだけでも楽しい気分になります。奥へと進むと、東北新幹線の線路が公園のすぐ横を通っている場所があり、ベンチに座していると大きな音が近づいてきて『はやぶさ』や『こまち』が目の前を通過していきます。大迫力の新幹線に、利用者さんも同行した職員も大興奮でした。

これから暖かい季節がやってくるので、利用者さんと一緒に外出する機会を増やしたいと考えています。



ヘルパーステーションだより



「それってハラスメント？」

ハラスメントについて、研修動画を視聴しました。

ハラスメントとは、相手に不快感や精神的苦痛を与える行為全般のことで、現代社会では価値観の変化や働き方の多様化により、様々なハラスメントが存在します。

勉強会では、職場で起こり得る5つのハラスメント(パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、マタニティハラスメント、モラルハラスメント、カスタマーハラスメント)について、ハラスメントに該当する行為や受けた人への影響と予防対策などを学びました。「そういうつもりはなかった」と思った言動であっても、相手が自分と同じように感じるとは限りません。一人ひとりがハラスメントに対する理解を深め、意識することが大切です。

当事業所では、毎年ハラスメントに関する職員アンケートを行い、ハラスメント防止に努めています。今後も、誰もが安心して働ける職場を目指して、ハラスメントの予防に取り組んでいきます。



ワンポイント リハビリ

今日からできる簡単体操③

～バランス運動～



今回は、バランス運動について紹介します。

バランス能力は、適切な姿勢を保つ重要なボディコントロール能力の一つです。高齢者にとっては、しっかりと「立ち」「歩く」生活機能上の重要な一要素になります。転倒の予防という点においても重要です。

【運動を行う際の注意】

○バランス運動は応用的な反面、運動中にバランスを崩して転倒してしまう危険性もあるので、安全面への配慮が必要です。

バランスを崩したときに備えて、壁や手すりなどをすぐにつかめる環境で行いましょう。

○個人によって適切な運動量は異なります。過度な運動は、他の部位に支障をきたします。軽めの運動から始めましょう。

少しの運動でも継続することが大切です。長く続けられる運動を取り入れましょう。

○動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

① つぎ足歩行



【方法】つま先と踵をしっかりと合わせるように、直線上（屋内では廊下の板一本の間隔や、畳の縁などを目安に）をゆっくりと歩く。10歩以上続けて歩けることが一応の目安です。



※つぎ足歩行は、十分なバランス能力が必要であり、転倒リスクが少ない一般の人でも難しいケースがありますので、十分に注意して行いましょう。

② 片脚立ち



【方法】

壁に向かって片脚でしっかりと立つ。左右の脚が接触しないようにしながら、左右とも30秒間続けて立っていられることが一応の目安です。

【ワンポイントアドバイス】

座ってできるバランス運動
～片足前出し～

- ・椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
- ・片脚を前に伸ばし、つま先を上に向ける
- ・5秒キープして戻す



③ 交差歩行



【方法】

脚を前後に交差させながら、ゆっくりと横歩きを行う。前から脚を交差する方法や後ろから交差する方法、交互に交差しながら歩く方法がある。



参考資料・ここまでできる高齢者の転倒予防 総監修武藤芳照 日本協会出版会発行
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

南東北さくら館のショートステイについて

自宅で介護を行っている方が病気やその他の理由により介護を行うことができない場合に、障がいのある方が一時的に入所し、入浴、排せつ、食事の介護などの必要な支援を行うサービスです。

- 対象者**：18歳以上65歳未満の方で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方（主に身体に障がいをお持ちの方）
- 定員**：10名（予約制※毎月15日より2カ月先の予約を開始します。）
- ご利用までの流れ**：ご相談後、実態調査（聞き取り調査）を行い、利用可能であれば、契約を行います。
- 申込み方法**：ご利用を希望される場合は、お電話にて受付いたしております。

利用の希望については下記まで、ご相談ください。
比較的平日は予約が取りやすい日程がありますので、お気軽にお問合せください。



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、石澤

TEL：024-968-1010（代表）



過ごしやすい季節となりましたが、5月は湿度が低く肌が乾燥しやすいため、自覚症状がないままに体液が失われ血液の粘度が高まりやすい時期です。特に高齢の方は脱水状態になりやすいため『隠れ脱水』に注意しましょう。

隠れ脱水のセルフチェック

- 口腔内の乾燥** 舌の表面が白く乾いている、または唾液が粘ついている。
- ツルゴール反応の低下**
手の甲の皮膚をつまみ、元の平らな状態に戻るまでに2秒以上かかる(皮膚の弾力低下)。
- 尿の性状変化** 回数が減るだけでなく、色が濃縮されて濃い黄色や茶褐色になっている。
- 微熱や頻脈**
明らかな感染症状がないのに、体温が37度前後まで上昇したり脈拍が速くなったりしている。

隠れ脱水を防止するための工夫と対策

- 喉が渇く前に水分補給**
こまめな水分補給を心がけましょう。基本は水または麦茶がおすすめです。一度に大量の水を飲むと胃腸に負担をかけ、尿として排出されやすくなります。利尿剤などのお薬を服用されている方は特に注意が必要です。
- 時間で決め飲み**
起床時、各食事、入浴前後、就寝前など、コップ半分(約100ml)程度を摂るよう習慣化しましょう。
- 食事からの水分摂取**
食欲が落ちている時は、お粥やスープ、ゼリーなど「食べる水分」を意識的に取り入れましょう。
- 電解質のバランス**
大量に汗をかいた場合は、水だけでなく経口補水液(ORS)やスポーツ飲料を活用し、ナトリウム等の電解質を補うことも大切です。

隠れ脱水が起きる理由

- 暑熱順化(しょねつじゅんか)の遅れ**
冬から春にかけて寒さに耐えていた体は、まだ「暑さを逃がす準備」ができていません。急な気温上昇に対し、自律神経による発汗の調節や皮膚血管の拡張が追いつかず、体内に熱がこもりやすくなります。
- 不感蒸泄(ふかんじょうせつ)の増大**
5月は湿度が低く乾燥しているため、自覚のないままに皮膚や呼吸から水分が蒸発し続けています。成人は1日に約900mlの水分をこの形で失いますが、乾燥した春先にはその量が増加し、自覚症状のないままに体液が減少します。
- 細胞内液(貯水槽)の減少**
人間の体の水分を蓄える最大の場所は「筋肉」です。筋肉量が減少している高齢者は、若年層に比べて体内の水分の保持量が少ないため、わずかな水分喪失でも、即座に循環血液量の減少(脱水)に直結します。
- 口渇中枢の感受性低下**
脳の視床下部にある「喉が渇いた」と感じるセンサーは、加齢により鈍化します。細胞レベルで脱水が始まっても、脳が「水分を摂れ」という指令を出すのが遅れるため、気づいた時には中等度以上の脱水に陥っているケースが少なくありません。
- 腎機能の生理的变化**
加齢に伴う腎臓の濃縮能低下により、体内の老廃物を出すためにより多くの水分を必要とします。「トイレが近くなるから」と水分を控えると、腎不全のリスクを高めるだけでなく、血圧低下や頻脈を誘発し、循環器系の大きな負担となります。



6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

- ・国内旅行気分

南東北日和田デイサービスセンター

- ・カラオケ大会
- ・外出ツアー
- ・外食ツアー

通所事業所南東北さくら館

- ・小旅行
- ・個別外出

南東北ライフケア館

- ・外出ツアー
- ・健康教室
- ・映画観賞会
- ・カラオケクラブ



日和田見聞録 2026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

しらす丼



骨粗鬆症
予防に
おすすめ

【材料(4人分)】

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

【作り方】

- ①万能ねぎは小口切りにします。
- ②器に、ご飯・しらす・温泉卵・万能ねぎ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。

