



総合南東北福祉センター

- 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

～外出支援～

利用者さんが待ちに待った『個別外出支援』が始まりました。利用者さんの行きたい場所に、職員が付き添って外出する行事です。

今回は、ショッピングモールで食事と買い物を楽しみました。「いつお出かけできる？」「天気はどうかかな？」と、何日も前からとても楽しみに待っていました。まずは、お昼ご飯にラーメンと餃子。そして念願のビール！「あー、やっと飲める。うれしい！」と満面の笑みです。洋服や雑貨選びも可愛い物が多くて、どれにしようかと悩みな



がら選びました。

店舗の入口に見たこともない大きなクマを見つけ、一緒に記念撮影をしました。「ガオー！」と言わんばかりの迫力です。

普段味わえないことばかりで、最高の思い出になりました。



通所介護 南東北日和田デイサービスセンター

～買い物を楽しみました～

8月の外出支援は、近隣の100円ショップへ買い物に出かけました。

日用品や雑貨など、たくさんの商品が並んでいて、利用者さんは店内をゆっくり歩きながら、気になる商品を手に取って買い物をしていました。「これにしようかな」「こっちもいいね」と商品を選ぶ表情はとても楽しそうで、気が付けば買い物袋をいくつも抱えて帰ってくる利用者さんも。

季節の花の造花を選んだ利用者さんもいて、「家に飾るの」と嬉しそうに話していました。自宅でも季節を感じられる、素敵な買い物になったようです。

たくさん歩いて、たくさん選んで、楽しい買い物の時間を過ごすことができました。



ヘルパーステーションだより

「ボディメカニクスで腰痛予防」



安全に介助を行い、長く安心して働き続けられるよう、腰痛予防についての勉強会を実施しました。勉強会では、ボディメカニクスの基本8原則について研修動画を視聴しました。

ボディメカニクスとは、人間が動作するときに関節、筋肉、骨などの相互関係で起こる身体の動きの仕組みを利用し、最小限の力で安全かつスムーズに行う介助方法です。

動画内で実際にボディメカニクスを活用した介助方法を視聴し、介助時の姿勢や利用者さんとの距離、重心の位置などのポイントや、腰への負担を軽減しつつ安全で効率的に介助できる方法を学びました。

また、家事援助では掃除や洗濯、調理などで前かがみや中腰の姿勢が続きやすく、腰に負担がかかる場面が多くあります。そのため、家事援助における腰痛リスクとその予防方法についても学び、日々の業務で実践できる工夫を職員同士で共有しました。

今後も、日頃の身体の使い方や作業姿勢を意識し、安全で質の高いサービスの提供に努めていきます。



ワンポイント リハビリ

健康増進普及月間

～健康寿命をのばそう～

運動週間で
健康寿命を
のばそう!

健康増進普及月間とは、国と自治体が行う全国的な健康キャンペーンです。毎年9月1日から30日までの1か月間で、生活習慣病の予防と「健康寿命を延ばす」ことを目的としています。運動、食事、禁煙など、日々の生活習慣を見直して『一次予防』に力を入れることが重視されています。生活習慣病の特性や改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、全国的な啓発活動を実施しています。

「みんなで楽しく健康寿命をのばそう!」をテーマに、健康づくりを始めたい方に適した運動を紹介します。

有酸素運動

ウォーキング



- ・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を『有酸素運動』といいます。有酸素運動は、体力や筋力を向上させるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足を上げ、膝をのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方の膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な、背中からふともも裏側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって、一方の足を1・2・3・4と数えながら後ろにゆっくりあげる。
- ・ひざを直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



参考文献:理学療法ハンドブック シリーズ1 健康寿命 公益財団法人日本理学療法士協会発行

相談室より

南東北日和田デイサービスセンターについて

デイサービスとは、地域の高齢者等が健康的な生活を送れるよう、運動や入浴、食事などの必要な介護サービスを提供する施設です。施設で他の利用者と接することで、地域交流や閉じこもり防止にもつながります。利用対象者は、65歳以上で要介護・要支援認定を受けた方です。また、40歳～64歳までの方で、特定疾病が原因で介護が必要となり、認定を受けた方も対象です。

利用までの流れ

施設の職員が聞き取り調査を行い、その後契約、利用となります。

利用開始の流れ

- ①申し込み…直接お申し込み頂くか、担当の介護支援専門員を通してお申し込み下さい。
- ②実態調査…心身の状況、送迎状況の確認に自宅に伺います。
- ③通所サービス計画書の作成…目標に応じたサービス内容、介護方法の計画書を作成します。
- ④利用開始

施設見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

南東北日和田デイサービスセンター

TEL:024-968-1011(直通) 斎藤・石井まで





疲労感とは、心や体がだるい、動くのがつらい、休みたいと感じる状態のこと。
(日本疲労学会では、過度の活動や病気によって体がうまく動かなくなるサインと定義されています)

疲労感(だるさ)の原因

① 睡眠の質が悪い

- ・時間は寝ているが疲れが取れない人は、睡眠の質が悪い可能性が高い。
- ・寝る直前までスマホを見る・夜遅い食事・寝る時間がバラバラ、など。

対策

- ・寝る1時間前はスマホを見ない。
- ・毎日同じ時間に寝る、起きる。
- ・部屋を暗くして寝る。
- ・さらに余裕があれば、ぬるま湯のお風呂に入る。

② 栄養が悪い

- ・食事が適当な人は要注意。特に不足しやすいのは、タンパク質(筋肉やエネルギーの材料)・鉄分(酸素を運ぶ)・ビタミンB群(エネルギーを作る)。これらが足りないと、体はすーっと省エネモードになり疲れやすくなります。

対策

- ・毎日、どこかでたんぱく質を取る。
- ・朝ご飯を抜かない。
- ・インスタント食品ばかりにしない。
- ・おすすめは、朝食に「おにぎり」と「ゆで卵」。

③ 運動不足

- ・「疲れているから動かない」は、疲れを貯める原因→血流が悪く酸素が体の隅々に届きにくくなる。

対策

- ・1日10-15分歩く。
- ・朝、軽く体を動かす。
- ・ストレッチをする。
- ・特に、朝少し動くだけで1日の体の軽さが変わります。

④ ストレス

- ・ストレスが溜まると、自律神経が乱れます。すると、「寝ても回復しない」「ずっと疲れている感じがする」という状態になります。

対策

- ・好きなことをする時間をつくる。
- ・スマホやSNSから少し離れる。
- ・深呼吸をする。など

⑤ 水分不足。

- ・意外と見落としがちなのが水分。水分が足りないと、血液が濃くなり疲れやすくなります。

対策

- ・1日1.5~2リットルを目安に水分を取る。
- ・朝起きて、コップに1杯の水を飲む。

⑥ 疲労の蓄積

- ・毎日の小さな疲れが積み重なると、常に疲れている状態になります。特に、休みが少ない、ずっと気を張っている人は要注意。

対策

- ・週1回はしっかり休む。
- ・何もしない時間を作る。
- ・予定を詰めすぎない。

*疲れが抜けない人は、この6つをチェックしてみてください。

10月のイベント予定

南東北ロイヤルライフ館

- ・ハロウィン
- ・クッキングクラブ
- ・外出ツアー

通所事業所南東北さくら館

- ・収穫祭
- ・園芸活動
- ・芋煮会

南東北さくら館

- ・芋煮会

南東北ライフケア館

- ・芋煮会
- ・健康教室(転倒予防教室)
- ・映画鑑賞会
- ・カラオケクラブ

南東北日和田デイサービスセンター

- ・芋煮会
- ・外食支援
- ・外出支援

じゃじゃ麺風うどん



食欲減退時に
おすすめ

【材料(4人分)】

ゆでうどん	800g	A 砂糖	6g
A 豚ひき肉	240g	A 中華スープの素	6g
A 干しシイタケ	4g	A 水	400ml
A ニンニク	少々	A 片栗粉	4g
A 味噌	60g	キュウリ	80g
A 醤油	20g	白髪ネギ	適量

【作り方】

- ① Aの材料で肉みそを作ります。干しシイタケは戻して、みじん切りにします。ニンニクもみじん切りにします。フライパンに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、シイタケの順に炒めます。調味料・スープを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ② キュウリは千切りにします。うどんは茹でたら水洗いし、よく水気を切ります。
- ③ 器にうどん、キュウリ、肉みそ、白髪ネギの順に盛り付けます。お好みで紅生姜を添えて完成です。



日和田見聞録 2026年9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