

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

12²⁰¹⁷月号

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

..—すべては利用者さんのために—..



「“まんじゅう岩”と紅葉をバックにハイ!チーズ!」

通所事業所 南東北さくら館

ホームページ・リニューアルしました!

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

クッキングクラブで
フレンチトースト作り



南東北ロイヤルライフ館では、11月11日にクッキングクラブでフレンチトーストを作りました。食パンの耳を包丁で切り、そのパン生地を卵液に浸し、ホットプレートで焼いてその上に生クリームやカレースプレーを乗せて完成です。利用者さんは、職員と協力しながらフレンチトーストを作りましたが、「初めて作った」「初めて食べたけど美味しいね」との声が聞かれました。「いつもクッキングクラブが楽しみな」と利用者さん同士で話していました。



食パンの耳を切ります



フレンチトースト完成!



青空散歩

通所事業所
南東北さくら館

秋のぽかぽか陽気の中、利用者の皆さんと施設の敷地内を散歩しました。敷地内にある木々たちもすっかり秋の装いです。気温が20度近くあったこの日は、上着なしでも太陽の日差しが暑く感じるほど。芝生に広がった落ち葉の絨毯に手を伸ばし、カサカサと秋の音がする葉っぱにも季節が感じられます。雲のない澄んだ青空と、赤や黄色に色づいた木々のコントラストはとても美しく、利用者さんは「秋の空は高くて綺麗だね」「日和田もこんなに紅葉していたんだね」「あっちにも行ってみよう」とそれぞれの秋を感じ、散歩を楽しんでいました。これから寒さが厳しくなる中でも、また天気の良い暖かい日にはみんなで散歩を楽しみたいです。



真っ赤な落ち葉、みつけた!



影あそびのーコマ



あったかくて気持ちいい～



きれいに紅葉しているね

秋のスイーツツアー

11月に郡山の市街地へ、ケーキを食べに行ってきました。

店の裏にある色づいた木々たちを眺めながら中に入ると、まんじゅうを蒸す良い香りと、ケーキに使われているイチゴの甘酸っぱい香りでお腹がグーグーいつてます。

思い思いにケーキや和菓子を注文し、お店の奥にある食事スペースでいざ実食。福島名物のカフェ・オ・レを使ったシュークリームや定番のショートケーキ、お店の看板メニューであるまんじゅうなどを食べて、しばし至福の時。

食べ終わった利用者さんは「お母さんにお土産買っていいこう」「こっちで試食ができるよ」と店内を歩き回り楽しんでいました。

最後に、お店の外にある大きな「まんじゅう岩」と紅葉の下で記念撮影！

来年の秋はどこに行こうか、職員も計画するのが楽しみです。

店内にはケーキがずらり



早く食べようよ！



プリン大好き♡



モンブラン♡



ヘルプステーション だより



「調理実習を開催しました！～柔らかくて温まる3品～」

南東北日和田ホームヘルプステーション

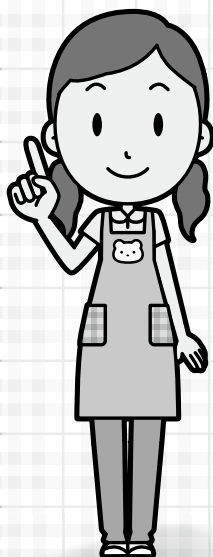
南東北日和田ホームヘルプステーションでは、調理実習を開催しました。年配の方にも食べやすく、おいしく味わってもらえるように、柔らかい食材やとろみをつけたメニューを考えて実施しました。調理の内容は、「タラのみぞれ煮」「カブのそぼろあん」「カボチャの茶巾」の3品です。カボチャの茶巾は少し柔らかくなりすぎて、茶巾のように包むことができませんでしたが、「人によってはこのぐらいが食べやすいかもしれないね」との声もあり、丁度良い固さについて話し合いながら実習を行うことが出来ました。完成した3品の試食を行い、「体が温まるね」「これなら、食べやすいから喜んでもらえるね」などの感想がありました。今後も利用者さんに満足してもらえる料理を提供できるように、メニューや調理法を工夫していきます。



調理実習の様子

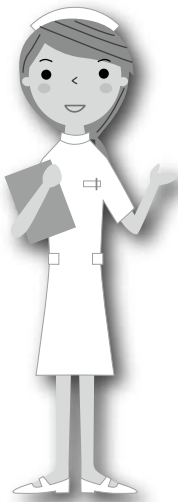


完成した3品



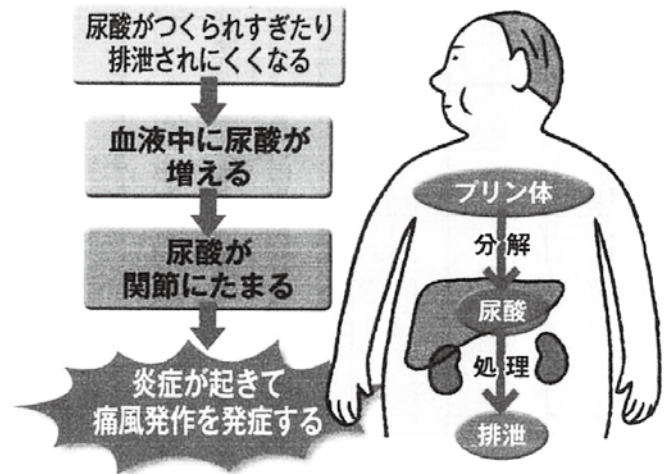
看護部から

高尿酸血症



痛風に苦しむ人は約 100 万人、その原因となる高尿酸血症がある人は 1,000 万人ともいわれています。主に足の付け根が腫れ、激しく痛むのが痛風（痛風発作）の症状です。この痛みを起こしているのは、血液中の尿酸という物質です。尿酸はプリン体が肝臓で分解されることで生み出され、腎臓の働きにより尿として排泄されます。しかし、作られる尿酸の量が多かったり排泄がうまくいかなかったりすると、血液中の尿酸が増えてしまいます。すると、血液中に溶けきれなかった尿酸の結晶ができ、関節などに溜まっていきます。それが何かの拍子に剥がれると、白血球が異物とみなして、攻撃を始めます。その結果、炎症が起こり、関節の腫れや痛みが引き起こされるのです。

痛風の多くは、足の親指の付け根部分の関節に起こります。そして痛風を繰り返すことで、結晶ができ、その部分の骨が変形してしまうこともあります。また、足の指以外に、手指やひじの関節などに起こることもあります。これらの部分は、あまり血流が豊富でないため、体の他の部分に比べて体温が低くなっています。その為、尿酸が血液に溶けにくく結晶ができやすのです。



痛風を起こす人の 95%以上が男性です。特に 30～50 歳代に多いことが分かっています。チェックリストにあるような尿酸値を上げやすい生活習慣が長く続いた結果、痛風を起こす様になると考えられています。

痛風 危険度チェックリスト

- | | |
|---------------|------------------|
| ①男性である | ⑦ジュースや清涼飲料水をよく飲む |
| ②30歳以上である | ⑧甘い物が好き |
| ③肥満がある | ⑨ストレスが多い |
| ④外食やコンビニ食が多い | ⑩家族に痛風を起こした人がいる |
| ⑤食事の時間が不規則 | |
| ⑥アルコール飲料をよく飲む | |
- ※上記のチェックリストで当てはまる項目が多いほど、痛風を起こす可能性が高くなる。

肥満がある人に多いのは、腎臓から尿酸を排泄する機能が低下するためです。肥満になりやすい食習慣自体も、痛風を起こしやすくなる原因になります。

アルコール飲料や清涼飲料水、甘い物の取り過ぎは、体内で作られる尿酸を増やすことにつながります。また、ストレスがあると過食やアルコール飲料の過剰摂取につながることもあります。

家族に痛風を起こした人がいると、発症する可能性が高まる事が分かっています。遺伝的な要因のほか、食生活が似ることも関係していると考えられます。

痛風が起きた時は、応急処置として患部を少し高くして冷やします。もんだりするとかえって痛む様になるので要注意です。

痛風は特に治療をしなくても、1～2 週間すれば治まります。しかし、体内の尿酸が多すぎる状態を改善しなければ、何度でも再発する可能性があります。必ず医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。血液中の尿酸の量を示す尿酸値が 7.0mg/dl を超えると溶けきれず結晶ができやすくなります。そこで、尿酸値が 7.0mg/dl を超える場合を高尿酸血症とし、治療の対象としています。高尿酸血症は、痛風を引き起こすだけでなく、他にも悪影響をもたらします。尿酸が腎臓内にたまることで腎臓の働きが低下し、腎臓病になる可能性があります。尿酸の結晶が尿路にできると、激しい痛みを伴う尿路結石を引き起こします。また、血液中の尿酸が多いと血管壁を障害して、動脈硬化を引き起こします。痛風の有無にかかわらず、高尿酸血症を改善することが大切です。

痛風を起こしていないけれど尿酸値が高い状態を無症候性高尿酸血症といいます。高尿酸血症のある人は約 1,000 万人。痛風のあるひとは 100 万人と推計されているので、およそ 9 割の人が無症候性高尿酸血症と考えられます。痛風がないために尿酸値が高い状態を放置してしまい、気付いたときには腎臓病が進行してしまっていることも少なくありません。痛風は起きていないけれど尿酸値が 7.0mg/dl 程度で合併症を起こしていない場合は、食生活の見直し、飲酒制限、適度な運動などの生活改善に取り組めます。痛風を防ぐには、尿酸値を 6.0mg/dl 以下に下げ、その状態を長期間維持することを目標にします。実現できれば、関節内にたまっていた尿酸の結晶は溶け、痛風はおこらなくなると考えられています。薬を使用している人も生活改善に取り組むことが大切です。

相談室より

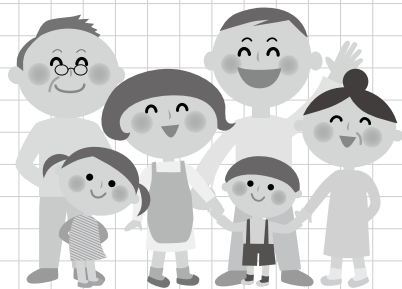
南東北さくら館のショートステイについて

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、及び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（主に身体に障害をお持ちの方）

○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。）

○ご利用の流れ：ご相談後、実態調査（聞き取り調査）を行い、利用可能となれば、契約を行います。



利用の希望・質問等
ございましたら、
下記まで、お気軽に
お問合せください。



お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館

生活相談員：遠藤（えんどう）、会川（あいかわ）

TEL：024-968-1017（生活相談員直通）024-968-1010（代表）

ワンポイント
リハビリ

『脳卒中を予防しよう!』



今回のワンポイントリハビリでは、冬場に多くみられる脳卒中について考えていきます。

脳卒中とは、脳内の血流が急激に途絶えることで、脳の神経細胞がダメージを受ける病気です。脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」があります。

脳卒中になると、脳が受け持つさまざまな心身機能の障がいが出現します。また、障がいの回復には長期にわたるリハビリテーション医療や介護が必要になります。そのため、**普段から脳卒中の予防に努めることが重要**です。

脳卒中を予防するには、危険因子の存在を知ることが大切です。危険因子の群は大きく3つに分けることができます。

① 治せる危険因子

高血圧、心臓病、糖尿病、脂質異常症

② 直せる危険因子

喫煙、多量の飲酒

③ 避けることができない危険因子

加齢による身体組織の変化、遺伝的素因

脳卒中は、高血圧、心臓病、糖尿病、脂質異常症などの病気や、かたよった食事、運動不足、ストレス、喫煙、過度な飲酒といった生活習慣の乱れと関係が深い病気です。これらを脳卒中の危険因子と呼びます。脳卒中の危険因子を理解して、治療・管理をすることが予防につながります。これを機に、生活習慣を見直して適度な運動を心がけるようにしましょう。

【脳卒中予防10カ条】

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には タバコをやめる 意思を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールを 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 見合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 予防が最も 重要だ



参考文献) 理学療法ハンドブック
総合南東北福祉センター 理学療法士 関根拓馬

介護職員 大募集!!



資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

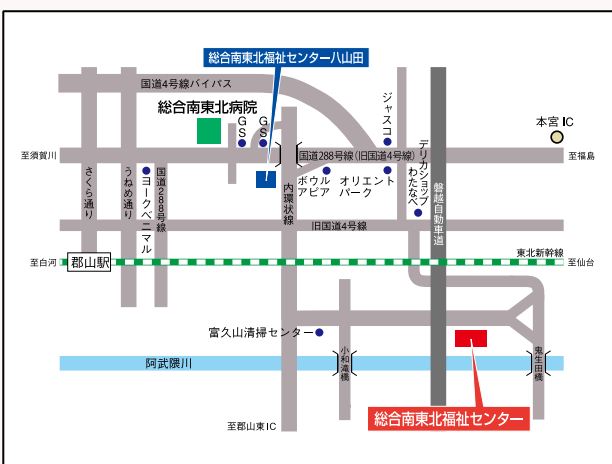
正職員

パート

- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **TEL (024)968-1010**
担当/今井(いまい)



日和田見聞録 2017年12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

元気の レシピ

便秘改善に

サツマイモの甘煮



効用

- ・炭水化物の代謝を促すビタミンB1を比較的多く含むので、エネルギーを燃焼しやすくなっています。加熱に弱いビタミンCですが、サツマイモの場合、加熱による損失が少ないのも特徴です。
- ・食物繊維では、便量を増やす効果の高いセルロースを多く含んでいます。便秘改善や血中のコレステロール低下作用、血糖値をコントロールする働きがあるので、大腸がんや動脈硬化、糖尿病予防にも役立ちます。
- ・サツマイモの切り口からにじみ出る樹脂状の白い液『ヤラピン』には、便をやわらかくする作用があり、食物繊維とともに便秘改善が期待できます。

材料

(4人分)

サツマイモ 300g みりん 15g
金時豆(水煮) 150g 塩 ひとつまみ
砂糖 30g しょうゆ 5g

作り方

- ①サツマイモは輪切りか半月切りにする。
- ②鍋にサツマイモがかぶるくらいの水と砂糖、みりんを入れ、落し蓋をして火にかける。
- ③沸騰したら火を弱める。サツマイモが柔らかくなったから金時豆を入れて5分ほど煮る。塩、しょうゆを加え煮汁が少し残る程度に煮る。

調理のポイント

サツマイモの旬は9~11月頃までですが、貯蔵してからある程度水分の蒸発した1~3月頃のもののが最も美味しいといわれます。また、紅イモは眼精疲労に効果があるアントシアニン含有量が多く、ペニハヤトはカロテン含有量が多いのが特徴です。サツマイモの加工品「蒸し切干」は、100gあたり5.9gもの食物繊維を含んでいるので、便秘気味の人やおやつとしておすすめです。手軽に食べられるので常備しておくといいでしょう。

参考: 食の医学館【小学館】