

日和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

11 2018
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
- 指定特定相談支援事業所 南東北さくら館

・・ーすべては利用者さんのためにー・・



「敬老会～いつまでも元気で長生きしてください」

南東北日和田デイサービスセンター

最新情報はホームページに掲載！

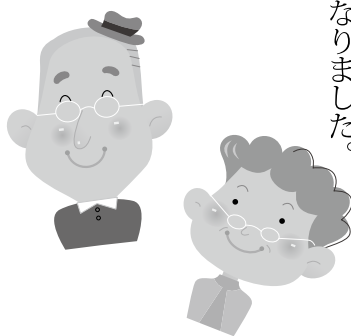
総合南東北福祉センター
ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



南東北日和田 デイサービスセンター

100円ショップで お買い物

9月6日(木)～8日(土)に100円ショップへ買い物に行きました。参加した利用者さんは、じっくり商品を吟味して選んでいました。事前に欲しい物をピックアップしてきたり、その場で気に入った商品を購入したりと、利用者さんによって楽しみ方は様々でした。「商品がたくさんあって楽しいので、また来年も100円ショップに来たい」との声もたくさんありました。楽しく買い物をしながら、たくさん歩くことができる、良い機会になりました。



きれいな飾りを見つけましたよ



みんなで、また来たいですね



さあ、どれにしようかね

敬老会

9月17日(月)～19日(水)に敬老会を開催しました。男女の長寿ランキング1位～3位の利用者さんに金・銀・銅のメダルを贈呈しました。また、最高齢の101歳2人、米寿11人、喜寿2人の利用者さんには、表彰状を授与しました。表彰された利用者さんに長寿の秘訣を聞くと、「食べ物を好き嫌いなく食べること」「デイサービスに来て皆とおしゃべりすること」などと話していました。職員余興のよさこい踊りでは、利用者さんも音楽に合わせてなるこを鳴らし、とても盛り上がりました。



米寿のお祝いに賞状と記念品



長寿ランキングで銀メダルを貰ったよ☆



100歳の
利用者さん!

障がい者支援施設

南東北さくら館

みんなで

塗り絵をしたよ

福寿草棟のレクリエーションで塗り絵を行いました。塗り絵用の紙にプリントしてあるキャラクターを見て、利用者さんは「このキャラクター知ってる」と嬉しそうに話していました。色鉛筆できれいに色を塗り、カラフルに仕上げていきます。何色にするか迷っている利用者さんがいると、「ここはこの色にしてみようか」と利用者さん同士で話し合っていて、塗る色を決めていました。塗り絵が完成すると、作品を見せ合いながら「とっても上手だね」「きれいにできたよ」とお互いに褒めていました。「この絵は持って帰ってもいいのかな？」と聞く利用者さんもいました。今回の塗り絵は好評で、「またやりたいね」「今度はどんなキャラクターになるのかな」と次回

の塗り絵を楽しみにしている様子でした。

ここはこの色にしよう



悩みどころだなあ

みんな上手



何色にしようかな

ケアハウス
南東北ライフケア館

豪華な昼食

「グルメツアー」

9月26日(水)にグルメツアーで豪華なお膳を食べに行きました。入居者さんの第一声は「こんなにボリュームがあるの!」と驚いた様子。しかし、いざ口にすると「美味しいね」「あつという間に食べてしまった」と皆さん完食。会話も弾んでいました。食後のコーヒーまでついた贅沢な昼食に、入居者さんは満足していました。その後は大型ショッピングセンターに行き、買い物を楽しみました。

今年の外出ツアーは残り1回となりました。次回も皆さんに喜んでもらえるように企画しますので、楽しみにしてください。



全部食べられるかな...



ボリューム満点!!

みんなで食べるとおいしいね!



メニューが盛沢山!

ワンポイント リハビリ

高齢者が「健康な脳」を維持するために 必要な運動量とは？

ここ数年、「どのくらい運動をすれば頭は良くなるのか？」というテーマがさかんに取り上げられています。例としてあげると、「1日10分の早歩きで脳の老化が防げる」とか、「運動を10日サボるだけで頭が悪くなる」など、様々なデータがあります。

近年の研究例では

- 35歳までは1日10分ずつの運動でも脳機能は向上する
- 50歳をすぎたら1回45分の少しキツめの運動を週2回はしたほうが良い

といったものは、ほぼ確実なようです。年齢によって運動量の差はありますが、まずは疲れすぎない範囲で体を動かしておく、脳の老化防止には効果的です。加えて、さらに新しい研究データでは「70歳すぎの高齢者が健康な脳をたもつために必要な運動量とは？」という実験を行っていますので、ご紹介します。

マイアミ大学の研究で、質が高い98件のデータから11,000人分のデータをまとめた分析です。

- 75歳以上の男女に限定
- 最低でも4週間以上のランダム化比較試験を行なっている（つまり信頼性が高い）
- 実験後に参加者の推論スキルをチェックしている

というものです。参加者のうち26%は軽度の認知症、15%は重度の認知症。ここで調べた運動は有酸素運動がメインで、サイクリング、ジョギング、ダンスなどを対象としています。一部の実験では無酸素系の筋力トレーニングも含んでいますが、「有酸素運動で頭は良くなるのか？」を調べた研究と考えてください。



まとめ

『6ヶ月間のうちに合計52時間の運動をすると脳の処理スピードが上がる』

このメリットは、認知症の人はもちろん健康な人でも得られたとのこと。一方で、6ヶ月間の運動合計時間が32時間以内だと大きなメリットはなかったとの結果もあり、目標としては、1日20分ほど体を動かせば達成できるラインです。

自分が高齢である場合はもちろん、自分の祖父祖母にも「半年に52時間の運動」をオススメしてあげると良いでしょう。

相談室より

南東北さくら館の生活介護【向日葵】について

生活介護サービスとは常に介護を必要とする方に対して、日中の時間に主に入浴・排せつ・食事等の介護など身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を行います。通所により様々なサービスを提供し、障がいのある方の社会参加を支援します。

【向日葵】は、身体に障がいをお持ちの方や医療的ケアが必要な方など在宅で生活されている方に、入浴・レクリエーション活動を中心として、日中「明るく・楽しく・健康に」過ごせる福祉サービスを提供いたします。

○対象者：18歳以上65歳未満で、市町村より生活介護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：若干名

○ご利用までの流れ：①申込み ②実態調査

③利用判定 ④契約 ⑤利用開始

○申込み方法：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。



下記まで、お気軽にお問合せください。

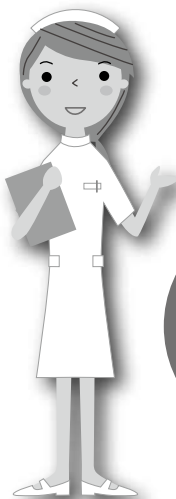


お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館

生活相談員：会川、遠藤

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



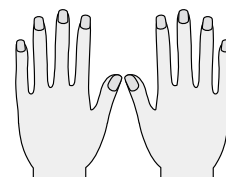
看護部から

爪の色で健康チェック

爪は健康を映し出す鏡！

自分で手軽にできる健康診断法をご紹介します。

みなさんは爪を、骨の仲間だと思っていませんか？爪は角質層が変化してきた皮膚の一部で、すぐ下には血液が豊富に流れています。そのため、体調によっては血液中のヘモグロビンが酸素や炭酸ガスと結合して色が変わったり、爪の形状が変化する事もあります。



それでは実際に爪をチェックしてみましょう。

まず、爪の中央がスプーンのように凹んでいたり、上から押さえてピンク色に戻らず白いままなら、それは貧血のサインです。鉄分を多くとる心がけましょう。

また、爪にできる横スジは不規則な生活や過去の病気の名残なので、生活習慣の見直しをおすすめします。縦のスジは病気とはあまり関係なく、爪の乾燥や老化現象からくるものと考えられます。

ほかにも、昔の時計皿のように、中央が異常に盛り上がり指先を包み込むように伸びた「時計皿爪」には、肺や心臓の病気である可能性が考えられますので、医師へ相談する事をおすすめします。

爪が急に変形したら要注意です。あなたの健康と深い関わりのある爪を、これからは健康チェックを兼ねて注意深く観察してみてくださいはいかがでしょうか。



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

- 職員用保育所完備
- 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**



日和田見聞録 2018年11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

元気レシピ

風邪の予防・冷え症の緩和に

パンプキンシチュー



効用

- ・カボチャの特徴といえば、なんといっても**カロテン**が豊富に含まれていることです。カロテンは体内でビタミンAに変わって肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけます。
- ・また、カボチャはビタミンEを多く含む野菜でもあります。ビタミンEには強力な抗酸化作用があり、活性酸素の害から体を守って、老化防止や動脈硬化の予防が期待できます。血行を改善する働きもあるので、冷え症や肩こりなどの症状をやわらげる効果もあります。

材料

(4人分)

カボチャ	200g	グリーンピース	20g
鶏もも肉	200g	シチューの素	40g
玉ねぎ	120g	牛乳	200ml
人参	80g	水	700ml
マッシュルーム	40g	バター	20g

作り方

- ①カボチャ・人参・鶏もも肉は一口大、玉ねぎはくし型に切ります。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒め、水を注いでやわらかく煮ます。
- ③シチューの素・牛乳を加え、とろみがつくまで煮て、マッシュルームを加えます。
- ④皿に盛り付けたらグリーンピースをちらして完成です。

調理のポイント

～カボチャの種～

カボチャの種は高たんぱく、高エネルギーで、ミネラル、ビタミン類も豊富な栄養価の高い食品といえます。カボチャの種をおいしく食べるには、フライパンを熱して、いったん火を止め、ひとつかみのカボチャの種を入れてから炒ります。軽く塩をふって味付けをして食べましょう。

参考：食の医学館【小学館】