

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 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

・・・すべては利用者さんのために・・・



「笑顔で福笑い」

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

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

書き初め

昔を思い出しながら

南東北ロイヤルライフ館では、1月1日に『書き初め』を行いました。「正月」「元旦」と書かれたお手本を見ながら書いたり、自分で書きたい言葉を書いたり、皆さん一生懸命取り組んでいました。久しぶりの書道に、初めは戸惑っている様子もありましたが、次第に自ら筆を取り時間を忘れて取り組んでいました。書き初めをしながら「久しぶりに書く」と難しいね」「今年には成年なんだね」と、会話も楽しんでいる様子でした。書き初めをしたことで、「昔を思い出すな」と子供のころを懐かしみ、表情も生き生きとしていました。最後に出来上がった作品を持ち、職員と一緒に記念撮影を行いました。



上手に書けました！

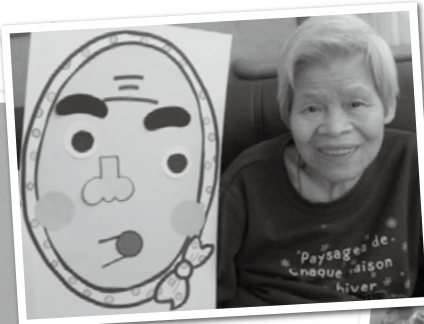
自分の
今年の目標を
書き初めで♪一生懸命
取り組んでいます完成した作品で
記念撮影！

新年会

南東北ロイヤルライフ館では、1月10日に新年会を行ないました。各棟ダイニングで、『福笑い』や『ダルマ落とし』『輪投げ』を楽しみました。福笑いは一人ひとり目隠しを付けて行い、「難しいけど面白い」と話していました。ダルマ落としや輪投げでは、「上手だね」と周りの利用者さんを褒めたり、「頑張れ」と皆で協力して行っていました。笑顔があふれ、楽しんでいる様子でした。その後、甘酒とおしるこを食べると、「久しぶりにおしるこを食べた」「美味しい」と楽しまれていました。最後に記念撮影をして、新年会は終了しました。利用者さん、職員共に健康で、充実した一年になるよう頑張つていきます。



おしるこ美味しいな！

福笑い
楽しかったな～

皆で協力して完成した福笑い



職員と一緒に写真撮影！

通所事業所

南東北さくら館

簡単！手作りの年賀状

今年はどんな年賀状が皆さんに届きましたか？プリンターを使ったもの、家族写真を載せたものなど様々で、届いた年賀状を見るのも楽しいですね。

昨年末のレクリエーションで利用者の皆さんと年賀状作りを行いました。手作り、手書きは時間がかかるという方に朗報です！準備したものは、マスキングテープ、スタンプ、年賀状用のシールです。年々、年賀状に使えるグッズが進化し、ユニーク、かつ、すぐできるものも増えました。シールを貼るだけで完成します。簡単なので、利用者さんもサクサクつと作ることができました。参加者が「シールが可愛くて迷っちゃうなあ」「早く完成しちゃったから手伝ってあげるね」と楽しみながら作った年賀状は、個性豊かだと思いが詰まった一枚となりました。



これで完成っと…



シールは私に任せて！



真剣な面持ち



どのシールにしようかな

ヘルパーステーション
だより

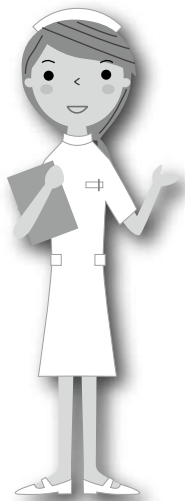
「雪道運転について勉強会を開催しました！」

南東北日和田ホームヘルパーステーション



南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、雪道運転について勉強会を開催しました。冬の訪問で、感染症とともに気をつけたいのが雪道の運転です。雪道を運転する際の基本的な備えや気をつけるべき路面状況、安全な運転操作について、動画を見ながら学びました。実際に事故が起きた場所の写真をしながら、訪問時に通る道で滑りやすい場所や路面が凍りやすい場所について話し合うことができ、危険を再認識しました。「雪よりも凍結した道路の方が怖いね」「あそこの道は滑りやすいから、訪問時に気をつけたいね」などの声がありました。今後も、安全運転を心がけ、元気に訪問していきます。





看護部から

心筋梗塞について

寒い季節は塩分や脂肪の摂取が多くなり、運動不足になりがちです。そのような時期に心配なのが心筋梗塞です。冬になると脳卒中に加え、心筋梗塞も増えることが知られています。心筋梗塞は心臓を養う血管（冠動脈）がつまって起こりますが、冬は夏に比べて2割以上増加することが報告されています。福島県では、脳卒中と同様に心筋梗塞で亡くなる人が多く、心筋梗塞による死亡は男女ともに全国第1位で、今後も増加することが心配されています。

心筋梗塞の症状の特徴

胸の広範囲（みぞおちや腹部のあたり）で圧迫感や焼けるような激しい痛みが30分以上続きます。痛みから呼吸が苦しくなり、冷や汗や脂汗がでたり吐き気や胃痛などの症状が表れます。

心筋は発作から15分後に壊死を起こし始め、2時間後には完全に死んでしまいます。壊死が進むと心臓が正常に機能しなくなりショック状態に陥ります。顔色は紫色（チアノーゼ）になり、血圧の低下や呼吸困難、冷や汗、嘔吐、意識障害等を起こします。なお、高齢者や糖尿病を併発している人の中には痛みを感じない人もいます。このような無症状の人でも、全身のだるさ、冷や汗、胸や腹にむかつきや違和感、めまい、吐き気、顔面蒼白といった症状が表れた時は、いそいで病院を受診しましょう。



心筋梗塞の原因

心筋梗塞の原因は、動脈硬化が進行することや血管内のプラークと呼ばれる脂肪などの固まりが破れて血栓ができてしまうことにあります。動脈硬化は、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣の違いによって大きく影響されることがわかっています。

また、動脈硬化は、動脈硬化の危険因子である高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、偏った栄養バランスの食事、アルコール、加齢、ストレスの有無などについて確認し、生活習慣を見直し、予防することが大切です。

心筋梗塞の予防 Ⅱ 動脈硬化の 予防について

1. 食事・食生活の改善、バランスのとれた食事を心がける
→高カロリー・高脂肪な間食中心の欧米型の食事は、体が酸化しやすい
2. 食物繊維を多くとる
3. ダイエットをして肥満を解消する
4. オメガ3の多い食事を心がける
→オメガ3脂肪酸の多い食事（青魚、えごま油、シソ油、亜麻仁油、くるみ、緑黄色野菜、豆類などの食品）を積極的にとる
5. ストレスを解消する
6. 規則正しい睡眠で休息をとる
7. 塩分のとりすぎに気をつける
8. 運動を行なう
9. お酒の飲みすぎに気をつける
10. タバコを控える
11. 体重・血圧を測り、自己管理を心がける
12. 定期的な検査をうける

…などに気をつけ、心筋梗塞を予防していきましょう。

相談室より

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
(当施設では、ショートステイ担当で作業療法士を配置しており、個別での機能訓練を実施しております。)

対象者 要支援1~2

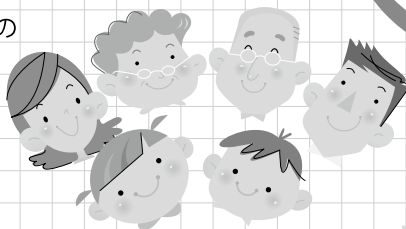
要介護1~5 のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

ショートステイはあくまでも自宅における生活を継続するために利用するサービスです。
利用の際は次の点にご注意ください。

- ・ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- ・連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は、要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

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。

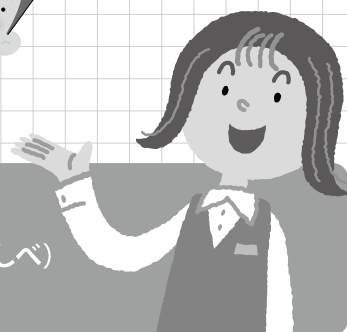


お問合せ

南東北ロイヤルライフ館

生活相談員:横田(よこた)・佐藤(さとう) 介護支援専門員:石部(いしべ)

TEL:024-968-1017(直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ

『腰の痛みを予防しよう!』



今回のワンポイントリハビリでは、腰痛について考えていきます。まずこの腰痛ですが、『国民の約80%が一生に一度は経験する』といわれているほど、身近なものです。腰痛には大きく分けて2種類あり、原因のはっきりしている**特異的腰痛**と、原因のはっきりしない**非特異的腰痛**があります。

特異的腰痛

腰痛のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしているものを特異的腰痛といいます。

具体的には、脊柱分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性があります。

非特異的腰痛

腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしないものを非特異的腰痛といいます。

過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因になるといわれています。もしも腰痛になったら、適切な検査・指導のもとづく運動を実施することをお勧めします。



腰痛予防のための生活習慣!

腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

①姿勢に気をつける

仕事などで長時間同じ姿勢をとり続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因となります。意識して背筋を正し、良い姿勢を保つように心がけましょう。

②腰への負担を減らす

前にかがんだ状態で作業を行うと腰に大きな負担がかかり痛みの原因となります。腰から曲げるのではなく、股関節や膝関節を使って作業を行うようにしましょう。

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**



日和田見聞録 2018年2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

風邪予防に

かぼちゃサラダ



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。西洋カボチャのほうが栄養的には上で、ゆでたものをくぐらべると、日本カボチャでは100g中830μgなのに対し、西洋カボチャは100g中4000μgも含んでいます。
- ・カロテンは体内で**ビタミンA**にか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。「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」といわれるのは、そのためです。
- ・**ビタミンE**を多く含む野菜でもあり、100g中に生で5.1mg、ゆでも4.8mg含まれており、ゆでたカボチャを4切れほど食べれば、ビタミンEの1日の所要量を満たせます。

材料

(4人分)

カボチャ 160g マヨネーズ 40g
 キュウリ 40g 塩 適量
 レーズン 20g こしょう 適量

作り方

- ①カボチャはゆでて、熱いうちに潰しておく。キュウリは、薄い輪切りにして塩もみをして置いておく。出てきた水気はよく絞る。
- ②ボウルに、潰したカボチャ、キュウリ、レーズン、調味料を入れて、混ぜ合わせる。

調理のポイント

西洋カボチャはホクホクとした粉質が特徴。お菓子やバタージュにむいています。日本カボチャは繊維が多く、粘り気が強いので型くずれしにくいのが特徴です。
 てんぷらやみそ汁の具、煮ものなどにむいています。
 豊富なカロテンを有効にとるには、油と一緒に摂ることです。てんぷらやソテーにすれば、吸収がよくなります。

参考：食の医学館【小学館】