

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 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・・・



「春に向けてのお花作り」
南東北日和田デイサービスセンター

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>



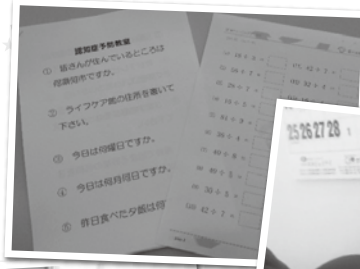
ケアハウス 南東北ライフケア館

認知症予防に 努めよう

ケアハウス南東北ライフケア館では、2月14日（水）に認知症予防教室を行いました。

認知症予防をするには①バランスのよい食事をとること②週3日以上運動すること③人とよくお付き合いすること④読み・書きをすること⑤起床後2時間以内に太陽の光を浴びて、昼寝は30分未満にすること に取り組みと良いそうです。入居者さんからは「今日からできることだね」「食事は3食残さず食べないとね」と言った声がありました。その後の思い出しトレーニングでは、3文字以上の野菜の名前を答えたり、昨日の出来事を思い出したりと、たくさん頭を使いました。最後の割り算問題では、「計算で一番割り算が苦手」「久々に割り算やるから

今回出した問題集



全問とけた！

解けるかな」と不安な様子でしたが、いざ解いてみると、あっという間に解き終わってしまいました。次回は、入居者さんの希望で「漢字をやってみよう」との話があったので、少し難しい問題を用意したいと思います。



久々の
計算問題だ



昨日の夕飯は
なんだっけな

南東北日和田 デイサービスセンター

ポカポカ手浴

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、『手浴』を行いました。

たらいや洗面器に温かいお湯を準備し、良い香りの入浴剤を入れました。利用者さんは「どれどれ、私も一緒にいいかい？」と話し、嬉しそうに手を入れていきます。

手にはたくさんの血管が通っているため、手だけを温めても全体を温める効果があるそうです。手がポカポカになったら、職員がハンドクリームで手のひらから指先まで丁寧にマッサージします。利用者さんは「温まるね」「クリームつけてもらってすべすべだ」とみなさん笑顔になり、心までポカポカのようでした。



ポカポカ
手浴



皆で手浴

手がすべすべに
なったよ



マッサージは気持ちいいネ

手洗い、うがいをして インフルエンザを 予防しよう

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、毎朝、利用者さんがインフルエンザの予防のために、手洗い・うがい・手指のアルコール消毒を行っています。

うがいには緑茶を使っています。緑茶の成分『カテキン』にはのどの炎症を抑え、粘膜を潤す効果があります。

手洗いでは、液体石鹸を泡立てて手の甲や、爪の間、指先を隅々まで洗います。洗い終わったら十分に水で流し、清潔なペーパータオルでよくふき取って乾かします。その後、手指用アルコールをすりこみます。

利用者さんは「手洗い、うがいが大事だからしなきゃいけないんだね」「インフルエンザはこれから注意しなきゃ」と話していました。



緑茶で
インフルエンザ予防

ガラガラガラ!!



丁寧な手洗い



お茶でうがい

魚釣りゲーム

障がい者支援施設
南東北さくら館

障がい者支援施設南東北さくら館では、1月30日に福寿草棟デイルームで『魚釣りゲーム』を行いました。テーブルに手作りの魚を並べ、手作りの釣り竿を使って魚を釣りました。「利用者さんは、カラフルな魚が釣れると、とてもうれしそうな様子でした。」「釣れた釣れた」「あっちの魚が釣りたい」とカラフルな魚に興味津々でした。参加した利用者さん全員が見事に魚を釣り上げ、自分で釣った魚を持って記念撮影を行いました。魚釣りゲームをみんなで楽しみました。

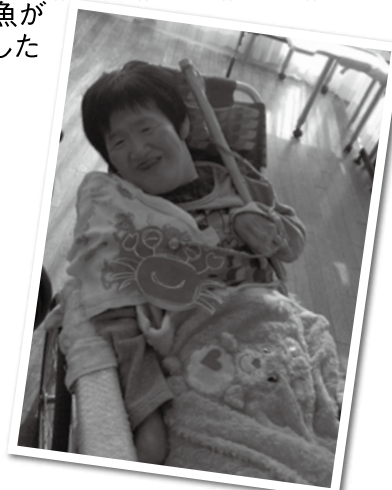


大きい魚が
釣れました

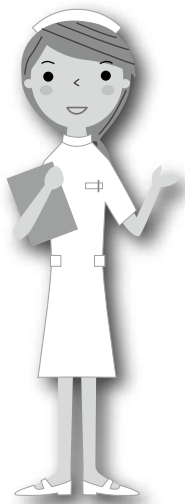
亀が釣れたよ



カニが
釣れた



タコ釣れた



看護部から

腸内細菌と健康

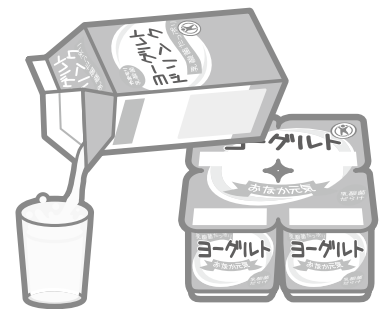
これからの季節の変わり目、もう少し続く寒い季節の今だからこそ体調管理、風邪やインフルエンザ予防もまだまだ意識したいところです。

そのためにもあらためて、腸内環境「腸内細菌と健康」について考えていきます。「なぜ腸内細菌なのか」と思うかもしれませんが、腸内環境を整えることで免疫力がアップし、風邪やインフルエンザの予防にもなります。

腸内の善玉菌の割合を増やす方法には、大きく分けて二通りあります。

1. ビフィズス菌や乳酸菌

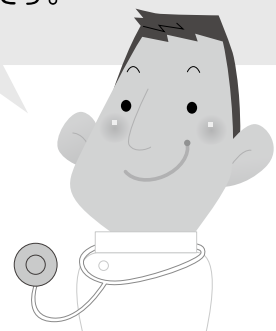
ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を摂ることです。善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日続けて摂取することが効果的です。善玉菌は生きて大腸まで到達しないと意味が無いと言われますが、死んでしまっても一定の効果が期待できますので、必ずしも生きて腸まで届く必要はありません。



2. 食物繊維

オリゴ糖や食物繊維を摂ることです。これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の栄養源となって増殖を促します。オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れると良いでしょう。また特定保健用食品などとして市販されていますので、効率的に摂取するにはこれらを利用するのもひとつの方法です。市販されているオリゴ糖製品の有効摂取量は、一日あたり2～10グラムです。しかしオリゴ糖を急に摂取すると下痢を起こしたり、おなかが張ったりすることがありますので、このような場合には1回の量を2～3回に分けて摂取する、または1日あたりの摂取量を減らして数日間かけてもとの摂取量に戻すという方法があります。オリゴ糖に対する腸内細菌の「慣れ」を考えながら摂取することが重要です。

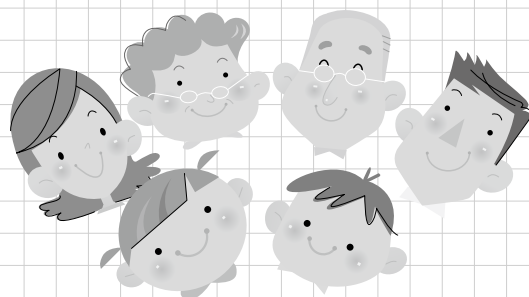
腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、柔らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。おなかの中の同居人である腸内細菌の状態をよく知り、仲良くなることが健康づくりには大切です。



相談室より

南東北ロイヤルライフ館 緊急ショートステイについて

利用者さんの状態や家族の事情（介護している方の病気や告別式参列など）があり、担当のケアマネジャーが緊急やむを得ないと認めた場合、緊急ショートステイとして静養室のご利用も可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いのため、7日間（どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間）を限度とします。静養室は、テレビ・ナースコール・空調完備で、ポータブルトイレの設置は可能です。（※トイレ・洗面台が設置されておりません、ご了承ください。）



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

『転倒・骨折に注意しよう!』



高齢者は加齢とともに転びやすくなり、転倒による骨折は**健康寿命を縮める**ことにつながります。要介護になる原因のひとつである転倒を防ぐことは、**健康寿命を伸ばす**ことや、**生活の質の向上**につながります。今回は、高齢者の転倒・骨折の原因や予防方法について解説します。

75 歳以上では骨折を併発

高齢者は自宅内での転倒事故が多く、**75歳以上では骨折を併発**する可能性が高くなります。屋内での転倒・骨折事故が報告されている場所で、最も多いのは**廊下**です。次に**トイレ、玄関、浴室**の順です。自宅内での転倒事故が多い理由として、日本における昔ながらの家屋構造が密接に関わっています。湿気の多い日本では、住宅が夏場向きに建築されており、冬場は屋内の温度が冷えやすくなります。浴室やトイレは特に冷えやすく、体もこわばりやすくなります。また、日の当たらない台所や廊下は見通しが悪く、床は湿気を避けるために高く設計されており、段差も多いです。高齢になればなるほど、住みなれた家でも危険がともなう場所となります。

転倒での骨折を防ぐには、転倒しにくい住環境をつくるのが大切です。住環境を整備して、『**転ばない環境づくりの視点**』を持ちながら安全に生活しましょう。

腰痛予防のための生活習慣！

筋力が低下すると、前かがみな姿勢や、すり足歩行といった転びやすい歩き方になりがちで、これまでつまづくことのなかった**わずかな段差**でも、つまずきやすくなります。ところが、加齢による身体機能の低下はゆるやかに進んでいくため、本人はそのことに気づかず生活を送ります。住み慣れた自宅の中でも転倒の危険があることを理解し、住環境を見直して、できる範囲で改善しましょう。例えば、**読みかけの新聞や雑誌、脱いだ衣類**などが床に放置されていると、足がひっかかって転倒の原因になるので、片づけるようにしましょう。また、階段に照明や手すりを付けたり、段差を解消することも大切です。

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3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



疲労回復に

鶏肉の梅味噌焼き



効用

- ・ウメは酸っぱいウメ干し、梅肉エキスともに強い酸性を示します。酸性に強いO-157菌は耐えられますが、ほかの食中毒を起こす菌はO-157菌ほど酸性に強くないので、ウメの殺菌力が食中毒予防や腐敗防止に威力を発揮します。
- ・ウメに豊富に含まれるクエン酸は糖の代謝を活発にし、疲労物質の乳酸を燃焼させてエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に役立ちます。また、ピクリン酸が肝機能を活性化させるので二日酔いの防止にも効果的です。

材料

(4人分)

鶏もも肉	240g	砂糖	5g
料理酒(下味用)	8g	梅肉	15g
塩	少々	油	適量
味噌	15g	大葉	4枚
料理酒	15g		

作り方

- ①鶏肉は料理酒と塩をふり、下味をつける。大葉は刻む。調味料は混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。焼き色がついてきたら調味料を加えて、火が通るまで炒める。皿に盛り付け刻んだ大葉を飾る。
※付け合せは材料外

調理のポイント

ウメの一般的な利用法として梅干しや梅酒があげられます。しかし梅干しはナトリウムが多いので、高血圧の人などは調味漬けで食べるか、梅肉エキスでウメの薬効をとるようにしましょう。梅肉エキスはウメ干しの30倍の効能と10倍の抗菌性があるといわれています。水に溶かして飲めば乗り物酔い防止に、患部に塗り続けられれば水虫も改善できます。

参考：食の医学館【小学館】