

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

4 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・・・



「空いっぱいの桜を見上げて」

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>



通所事業所

南東北さくら館

エコな活動に 挑戦しました

今まで色々な創作活動に挑戦してきましたが、中でも利用者さんに人気があったのが、オリジナル貯金箱作りでした。今年は、ペットボトルを使って、“地球にやさしい”をテーマに新感覚のエコ貯金箱作りに挑戦です。かわいい毛糸で、ペットボトルをぐるぐる巻きにするところから始まり、リボンやお花、時には目玉を付けて、どんどんお洒落にしていきます。

一色の毛糸で精密に糸が巻かれていたもの、いろんな色で貯金が楽しくできそうなもの、その人のイメージにピッタリに出来上がったものなど、個性豊かな貯金箱ができました。

「うわ〜かわいい!」「色やイメージがあなたにピッタリだ

こんなに可愛く
できました!



私のイメージに
ピッタリ!



どの色にしようかな〜

きょうめんな
仕事ぶりが
垣間見られます。

ね!と、今回の創作活動も大
成功で幕を閉じました。

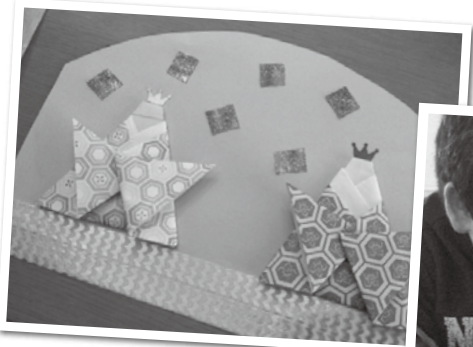
ひな祭り

灯りをつけましょぼんぼりに、お花をあげましょ桃の花♪と、おなじみの歌で始まった今年のひな祭りは、まずひな人形を作るところからスタートしました。折り紙で可愛らしく仕上げたひな人形は、これまた可憐なびょうぶの台紙に貼り、壁に飾った出来上がりです。

一つずつ見ると、とても可愛らしいのですが、皆の作品が集合すると、存在感抜群です。

「私の可愛くできてるなあ!」「いろんなひな人形があるね!」と、にぎやかなひな祭りとなりました。

いろんな柄の紙があって
どんなひな人形にしようか
迷ってしまう〜



レイアウトもキマってます!



これに決めた!

丁寧に作りました!

特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

お雛様と写真撮影

南東北ロイヤルライフ館では、3月3日にひな祭りを行いました。

男性職員がお雛様に扮装し、利用者さんと一緒に記念撮影を行いました。お化粧をして着物を着ている男性職員を見て、利用者さんは「面白い」と驚いたり、「綺麗だね」と笑顔を見せたりしていました。

また、写真撮影の際には、女性利用者さんがお化粧をし、「久々に口紅なんてしたわ」「若いころはよく化粧をしていたよ」と、昔を思い出し、恥ずかしそうに照れ笑いをしていました。おやつにケーキバイキングを提供すると、「綺麗だね」「おいしそうだね」と目を輝かせていました。「楽しかった、またやってほしい」などの喜びの感想が多く、皆さんの思い出に残る素敵な祭りになりました。



ケーキバイキング♪

お化粧をして、とても綺麗です！

ひな壇の前で記念写真♪



驚いたり、笑ったり

ヘルパーステーション
だより

「褥瘡予防・ポジショニング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

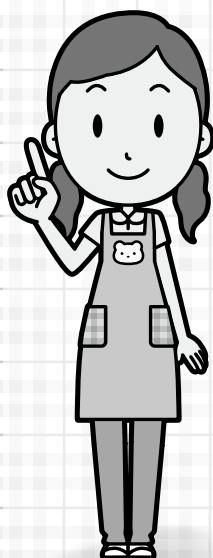
南東北日和田ホームヘルパーステーションでは、褥瘡予防・ポジショニングについて勉強会を開催しました。ヘルパーが訪問するお宅の中には、一日のほとんどを、ベッド上や椅子に座って過ごす利用者さんも少なくありません。長時間同じ体勢でいると、褥瘡になりやすくなります。少しでも自宅で快適に過ごせるよう、褥瘡とは何か、褥瘡を予防するにはどうしたらいいか、ポジショニングのポイントについてなどを学びました。実際に、二人一組でポジショニングを行い、どのくらい体圧が減少するかを体験すると、「ポジショニングは何回も復習しないとね」「どのぐらい同じ体勢だったか、家族との情報共有も必要だね」などの声がありました。今後も、在宅での生活がより良いものになるようサポートしていきます。

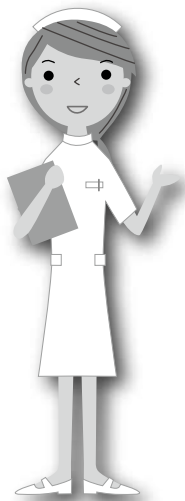


実際にポジショニング行いました



真剣に話を聞くヘルパーたち





看護部から

歯を健康に保つためには？

虫歯と歯周病は、どちらも歯垢（プラーク）の中の細菌が原因です。1 ミリグラムの歯垢には1 億以上の細菌がいて、歯に付着した菌は酸を出し、歯をとかして虫歯をつくります。

歯と歯ぐきのすき間に入り込んだ菌は歯周病を引き起こします。歯周病は気付いたときには進行していることも多く、痛くないからといって放置すると、歯が抜け落ちることもあります。また、炎症を起こした歯ぐきから菌が血液中に入り、糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を促進するなど、全身に悪影響を及ぼしかねません。

虫歯になりやすい人

1.唾液が少ない

口で呼吸するクセがある人は口腔内が乾燥しやすい

2.歯ならびが悪い

歯みがきのみがき残し部分に歯垢がたまる

3.生活習慣が乱れている

ストレスが多い、食事が不規則など



予防法

正しい歯みがきの習慣を身につける。理想は毎食後です。

正しい歯みがきのポイント

1.歯ブラシを軽く持つ

鉛筆を持つように軽く持ちます

2.小きざみに動かす

歯ブラシを直角に歯にあて、小きざみに左右に振動させるように動かします

3.順番を決めてみがく

みがき残さないように、奥歯の内側からはじめて一筆書きで一周するようにみがきます

4.歯と歯ぐきのすき間もみがく

45 度くらいの角度で、すき間も細かく振動させるようにみがきます

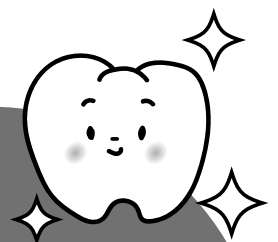
出血してしまっても気にせず続けます。出血するのは、歯ぐきが軽い炎症を起こしているからで、歯垢をしっかり取り除けば歯ぐきが引き締まり、1~2 週間で出血しなくなります。

歯ブラシの選び方

1.毛がやわらかめ

2.毛先が細い

3.毛先の幅は親指の第一関節の幅くらい



年に一度は
歯科検診を受け、
歯の状態を
チェックしましょう。

相談室より

特別養護老人ホーム南東北ロイヤルライフ館 入所申込みについて

特別養護老人ホームとは、食事・入浴・排泄などの介護が必要で、在宅での生活が困難な方に入所していただき、介護サービスを提供する施設です。要介護1又は2の方も特例的に市区町村が入所を認める場合にはご利用できますが、**要介護3～5**に該当する方が基本的に入所対象となります。

入所するためには、まず「入所申込書」「個別状況調査票」「介護保険証のコピー」といった申込書類を提出していただく必要があります。ご提出後、福島県入所指針に基づき待機順番を決定します。空室ができ、順番となりましたらご連絡致します。

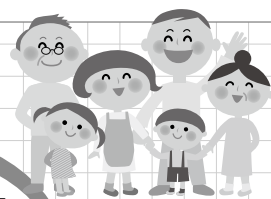
利用の希望・質問等
ございましたら、
下記まで、お気軽に
お問合せください。

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）

TEL：024-968-1017（直通）024-968-1010（代表）

ワンポイント
リハビリ

『ふくらはぎ』について



今回のワンポイントリハビリでは、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎについて解説します。

ふくらはぎが第二の心臓と呼ばれる理由

身体の血液は、心臓から押し出されて全身をめぐる。そして、心臓から押し出された血液は全身をめぐる後にまた心臓へと戻ります。心臓より高い位置にある頭や首の血液は重力の影響で心臓へ簡単に戻りますが、下半身の血液を戻すためには重力にあらがう必要があります。そこで、下半身の血液を心臓まで押し上げてくれるポンプの役割をになうのがふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、ポンプのように機能することで血液を心臓まで押し上げてくれます。このように、心臓だけでは補いきれない下半身の血流を良くする働きがあるため、第二の心臓と呼ばれています。

ふくらはぎの冷えが全身を脅かす

第二の心臓の名に恥じない役割を果たしているふくらはぎですが、実はとても冷えやすい部分でもあります。冷えは筋肉が固まることにつながります。筋肉が固まるとポンプの働きが弱くなるため、血流が悪くなります。さらに、ふくらはぎは血液だけではなくリンパ液を身体中にめぐらせるポンプとしても活躍しています。老廃物を運ぶ役割のあるリンパ液の流れがとどこおると、足のむくみや首肩のコリにつながります。このように、ふくらはぎの部分的な冷えが全身に悪影響をおよぼす可能性があるのです。

ふくらはぎをほぐして快適に！

ここでふくらはぎをほぐして足首を動かしやすい【かかと上げ下げ運動】を紹介します。

◆かかと上げ下げ運動◆

その名の通り、かかとを上げ下げする運動です。「10秒上げて、10秒下げる」を2～3回ずつ、1日に数回行ないましょう。一気に多くの回数をこなすのではなく、少ない回数で空き時間などに小まめに行うことがポイントです。急に激しくやると筋肉を痛めてしまうので、まずはゆっくり、無理のない運動範囲で始めてください。また、転ばないように柱や手すりにつかまりながら行ってください。

◆かかと上げ下げ運動◆

大切にしたい第二の心臓ですが、寒い時期につねにふくらはぎを温めておくことは、なかなか難しいことです。しかし、足先を動かして筋肉をほぐしておくことで、同じように過ごしていても冷えにくくなっていきます。足先の運動で第二の心臓をしっかりと動かして、快適な日々を過ごしましょう。

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

- 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4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



花粉症の症状緩和に

スープカレー



効用

- ・ブロッコリーに含まれる**ビタミンC**は、ウイルスに対する抵抗力を強め、アレルギー症状を起こす原因物質である**ヒスタミン**の生成を抑える効果があり、花粉症の症状緩和に役立ちます。また、体の細胞を結びつける働きをする**コラーゲン**の合成を活発にし、肌を美しく保つとともに**ビタミンE**も多く、皮膚に張りをもたせ、みずみずしい肌を作ります。
- ・ブロッコリーは**食物繊維**が豊富で、**コレステロール**の吸収を阻害し、**動脈硬化予防**、**便秘予防**に有効です。

材料

(4人分)

鶏もも肉	2枚(240g)	おろし生姜	大さじ1
塩、こしょう	小さじ1/4、少々	おろしニンニク	大さじ1
サラダ油	大さじ2	カレー粉	大さじ2
タマネギ	1個(180g)	ドライバジル	小さじ2
ニンジン	1本(120g)	《調味料》	
ジャガイモ	2個(180g)	コンソメスープ	400cc
ブロッコリー	1/2房(160g)	醤油	小さじ1
塩	適宜	トマトピューレ	大さじ4
		ウスターソース	大さじ1
		砂糖	小さじ2

作り方

- ①鶏肉に塩、こしょうをする。厚手の鍋にサラダ油を熱し、ショウガ、ニンニクを炒め、鶏肉に焼き色をつける。ブロッコリーは、塩を入れた熱湯で下茹でする。
- ②タマネギを入れ炒め、カレー粉、ドライバジルを振り入れ炒める。
- ③ニンジン、ジャガイモを入れ、スープで煮込む。調味料を入れ味を付け、さらに煮込む。盛り付け、完成。

調理のポイント

ブロッコリーの旬は冬から春先にかけてです。中央がこんもりとしていてつぼみが小さく縮まっているものが良質です。緑が濃いものは、やわらかく甘みもあります。ゆで調理する時には、ビタミンCの損失を少なくするために短時間で済ませましょう。
ビタミンCを活かすには、たんばく質、ビタミンE、カルシウムを多く含む食品と一緒に食べましょう。

参考：食の医学館【小学館】