

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

5 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—..



「きれいな花に囲まれて～花見ツアーにて～」

ケアハウス 南東北ライフケア館

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>



ケアハウス
南東北ライフケア館

毎年大人気の
花見ツアー

ケアハウス南東北ライフケア館では、4月16日(月)に花見ツアーで三春方面に行きました。毎年、花見ツアーは参加者が多く賑やかなツアーになります。昼食は野菜を中心としたビュッフェで、入居者さんは「種類がたくさんあって何食べようか迷ってしまう」「どれも美味しそうだ」と話しながら取り分けていました。食事がはじまると「薄味だけどおいしい」「この料理美味いから食べたほうがいいよ」と、会話も弾んでいました。満腹になった後は、園内で販売している園芸コーナーへ行き、気に入った花を購入していました。その後、花見の場所に移動しましたが今年は開花が早く、残念ながらほぼ散っていました。し

野菜中心のバイキング



かし、移動の際に車中から少しだけ桜を見ることができ、「まだ桜が咲いている場所があつてよかった」「きれいだね」と喜んでいました。次回はグルメツアーを企画しています。たくさんさんの参加をお待ちしています！

きれいな花だね！



みんなで食べると美味しいね！



たくさん盛りつけたけどたべれるかな・・・

障がい者支援施設
南東北さくら館

お花見
開成山公園

障がい者支援施設南東北さくら館では、4月11日に開成山公園へお花見に行きました。その日は気温が低く、参加した利用者さんは、「今日は寒いね」と午前中は寒そうな様子でした。しかし、風に乗って桜の花びらが空を舞うと「すごい、綺麗だね」と感動した様子で、ひらひらと舞う花びらを見て楽しんでいました。桜を見た後は持参したお弁当や屋台の焼きそば、たこ焼きなどを食べ、参加した利用者さんみんなで楽しい時間を過ごしました。お花見をしながら食べるご飯は、とても美味しかったです。ようです。ご飯を食べた後には春の日差しも戻り、「ぼかぼかしてきた」と羽織っていた衣服を脱ぐ利用者さんもいて、心地良

い気温になっていました。暖かな春の風が吹き、「また来年も行ってみたいね」「楽しかった」と利用者さんは満足していました。

お好み焼き美味しい。



ちょっと寒いな。

お弁当美味しいね。

少しあったかくなってきたぞ。



南東北日和田
デイサービスセンター

はちみつ

レモン作り

通所介護南東北日和田デイサービスセンター・けやきでは、3月16日（金）にクッキングを行い、『はちみつレモン』を作りました。

レモンを包丁で半分に切ると、フロア内ですっぱい匂いが広がりました。果汁を器に絞る、お湯とはちみつを加えます。みんなで見ると「すっぱい」「もっと甘くてもいいな」と話し、一人一人はちみつを加えて、自分の好みの甘さになるように味を調節していました。はちみつ分量も、好みの甘さもひとそれぞれです。自分の好みに出来上がり、おやつ時間にはみんな美味しく飲みました。



美味しくなーれ♪

すっぱそう!

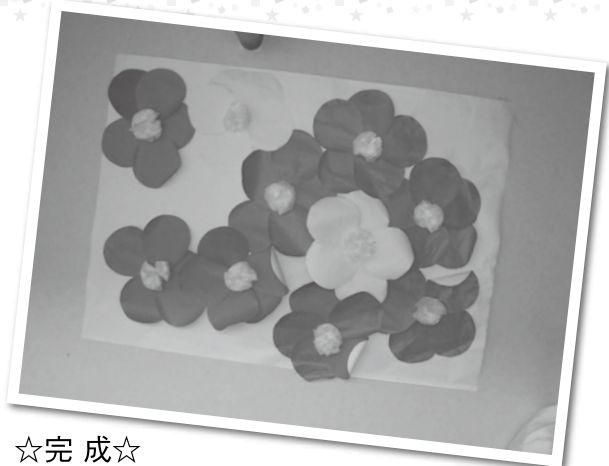


キレイに切れるかな?

春祭り

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、3月8日（木）～10日（土）に春祭りを行いました。利用者さんには、花びらの形に切った色画用紙を模造紙に貼り付けて、たくさんの花を作ってもらいました。1日は梅の花、2日は桃の花、3日は桜の花を咲かせました。一生懸命花びらを重ねて、模造紙いつぱいにきれいな花を咲かせることができました。デイサービスのフロアは一足先に春爛漫です。完成した花は、壁に飾ってみなさんに見てもらいました。

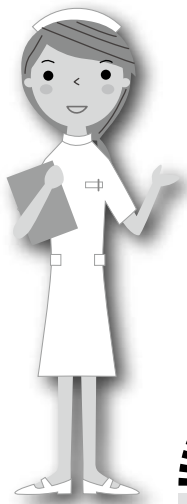
上手に貼れるかな?



☆完成☆
一足先に春爛漫



貼るのは私に任せて♪



看護部から

認知機能を高める「一・十・百・千・万」

「年齢を重ねてもいつまでも若々しくいたい」と思う人の健康法に「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を日本医師会は推奨しています。

一読

1日1回は文章を読みましょう。
1日1回は文章を読み、認知機能を刺激しましょう。新聞でも雑誌でも本でも好きなものを選んで読むことで、認知機能がアップします。

千字

こまめに字を書くことは、頭を使い認知症予防につながります。
日記をつけたり、手紙を書いたり、メモを取るなどしてこまめに字を書くことが大切です。但し、文字を書く時は辞書を引き、できるだけ漢字を使うのがコツとなります。

十笑

1日10回笑いましょう
1日に少なくとも10回は笑うようにしましょう。
笑う回数が多い人ほど、認知機能が下がるリスクが減るという報告があります。また、笑うと免疫力が高まり、がんの発症予防や進行を抑える効果があると言われています。

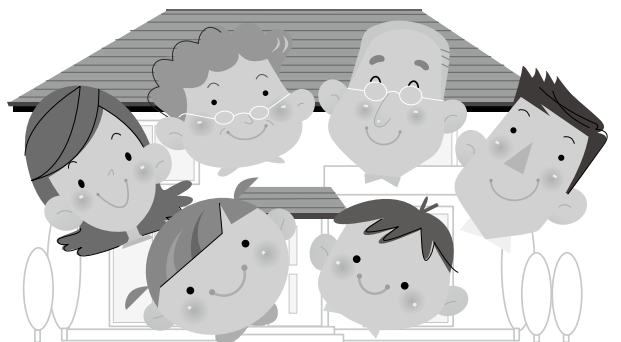
万歩

足は第2の心臓と言われ歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなる為、1日1万歩は歩きましょう。
ウォーキングはメタボリックシンドロームの予防や改善に良いだけでなく脳を刺激し、記憶力を高め、認知症の予防効果があります。また、骨に荷重をかけることで骨芽細胞を刺激し、破骨細胞の働きを抑制し骨粗鬆症の予防になります。

百吸

1日100回深呼吸をしましょう。
1日に少なくとも100回は深呼吸をしましょう。
深呼吸すると副交感神経の働きが高まり、神経の高ぶりが収まり、ストレス解消につながります。

超高齢社会を迎えた日本では、いかに健康寿命を延ばすかが大きな課題となっています。「一・十・百・千・万」のように、毎日「何をしていけばよいか」考え行動していくことを、健康維持と認知症予防として日本医師会は推奨しています。



相談室より

おれんじかふえ うめざわ



総合南東北福祉センター（日和田）では「おれんじかふえうめざわ」を開催しています。

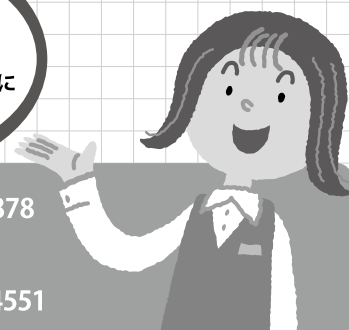


---オレンジカフェとは---

認知症の人とその家族、介護職の方、地域の方、どなたでも参加できる場所です。なんでも話せる息抜きの場として、情報交換の場として、参加者との語らいの場として過ごしませんか？

(日 時) 毎月第2水曜日 13:30～15:30
(会 場) 総合南東北福祉センター日和田内 ケアハウス食堂
(参加費) 200円(お菓子・飲み物代)

詳細は担当の
ケアマネジャーや、
居宅介護支援事業所、
地域包括支援センターに
ご相談ください。



お問合せ

日和田・西田地域包括支援センター TEL:024-958-6878
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 TEL:024-958-4551

ワンポイント
リハビリ

朝活のススメ～ラジオ体操編～

皆さん朝活していますか？朝活とは、朝に早起きをして活動することを言います。朝活をすることで、①生活リズムが整う②成長ホルモンの分泌を促す③うつ病を抑制する④時間にゆとりを持つことで心にもゆとりが生まれる等の様々なメリットを得ることが出来ます。

そんな魅力的な朝活にオススメしたいのが、ラジオ体操です。今回のワンポイントリハビリでは、ラジオ体操の効果についてご紹介します。

【身体が柔軟になる（腰痛、膝痛等の改善）】

ラジオ体操で全身の関節や筋肉を動かすことで、体に適度な柔軟性が備わります。柔軟性があれば、ふとした拍子のぎっくり腰や、急な肉離れを予防出来ます。また、体を柔らかくしておくことで、関節の痛みや腰の痛みを予防することも出来ます。

【血液・リンパの循環促進（冷え性等の改善）】

ラジオ体操によって全身をくまなく動かすことで、全身の筋肉が伸びたり、縮んだりします。筋肉が伸び縮みすることで、毛細血管中の血液やリンパの流れが良くなります。冷え性等の問題は、血流の滞りが原因となっていることが多いためラジオ体操が有効です。

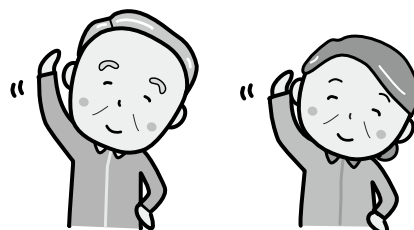
【新陳代謝促進（ダイエット効果と若返り）】

血流が良くなることで新陳代謝も促進され、老廃物が体の外へ排泄されやすくなります。また、筋肉も活性化されるため脂肪の燃焼にも効果があります。

【免疫力アップ（病気にかかりにくくなる）】

血流の改善に伴い、リンパの流れが良くなることで免疫力がアップします。リンパ(液)の通り道であるリンパ節やリンパ管といった部分は、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ役割があります。そのため、リンパの流れが良くなることでリンパ節やリンパ管の働きが活性化され、病気にかかりにくくなります。

このようにラジオ体操を行うことは、
体の健康を維持することにつながります。
皆さんもぜひ朝活にラジオ体操を
取り入れてみてください。



施設のために 寄附をいただきました

平成30年4月27日、障がい者支援施設
南東北さくら館入所者のご家族の小原様
から施設運営に役立ててほしいと、現金
のご寄付をいただきました。

小原様のご家族には、当施設の寺西管
理局長が謝辞を述べるとともに、感謝状
を贈り謝意を表しました。

これからも、利用者様や地域の皆様のお
役に立てるよう、職員一同努めてまい
ります。



日和田見聞録 2018年5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 動脈硬化の予防に

鯖の木の芽みそ焼き



効用

- ・サワラにはカリウムが豊富に含まれ、利尿作用により体内の過剰なナトリウムを排泄し、**血圧が上がるのを防ぎます。**
- ・サワラは**ビタミンB2**を含み粘膜を保護し、**健康な皮膚や髪、爪をつくり成長を促します。**また、**口内炎や口角炎、目の充血**といった症状や肌荒れにも有効です。さらに**過酸化脂質**を分解して**動脈硬化、高血圧、脳卒中**などの**予防に役立ちます。**

材料

(4人分)

- | | | | |
|---------|----------|---------|----|
| サワラ切り身 | 4切れ | 《付け合わせ》 | |
| 《下味》 | | 甘酢生姜 | 適宜 |
| 塩、酒 | 少々、小さじ2 | 木の芽 | |
| 《木の芽味噌》 | | | |
| 味噌 | 大さじ2 | | |
| 砂糖 | 大さじ1と1/3 | | |
| みりん | 小さじ1 | | |
| 木の芽 | | | |

作り方

- ① サワラに下味をつける
- ② 木の芽味噌を合わせ①のサワラをさらに漬け込み、冷蔵庫で20分以上休ませる。
- ③ オープン、魚焼きグリルなどで焼く。焼きあがったらさらに木の芽を添え、盛り付ける。お好みで甘酢生姜などと一緒に。

調理のポイント

サワラは成長とともに名前が変わり、40cmくらいを「サゴシ」や「サゴチ」と呼びます。サワラは成長すると全長1mになる大型魚。旬は10月から3月くらいまで、4月になると産卵を控え、程よい脂のりであっさりとした身に変化します。

新鮮なサワラは刺身にできますが、アニサキス(寄生虫)がいることがあるため、注意が必要です。新鮮なうちに調理するようにしましょう。

参考：食の医学館【小学館】