

# 白和田

見聞録 ーひわだけんぶんろくー

9 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..



「みんなでチアリーディング！」  
第20回総合南東北福祉センターまつり

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

買い物へ  
行きましよう

7月19日(木)～21日(土)にシヨッピングセンターへ行ってきました。予算内でお目当ての衣料品や日用品を買い求め、「初めて来た、買い物はいいね」と笑顔で話していました。饅頭を家族へのお土産にする利用者さんもありました。買物の後は、フードコートでアイスクリームなどの冷たい物を食べ、「暑い日には冷たい物が一番」と涼んでいました。

自分で見て選ぶ事は、自立支援の第一歩です。また皆で買い物へ行きましよう。



暑い日は冷たい  
アイスクリームが美味しい



お饅頭を買いました



これから買い物です

夏祭り

7月23日(月)～25日(水)

に夏祭りを行いました。毎日、暑い日が続きますが暑さを夏祭りで吹き飛ばします。的当てゲームではチームに分かれた利用者さんが、職員の「よい、ドン」の声に合わせて、的をめがけてお手玉を投げ、的を倒します。的には『はっぴ』『うちわ』『金魚』『ちようちん』の絵が書いてあり、それをお手玉で狙います。先にすべてを倒したチームの勝ちです。見ている利用者さんからは「頑張れ!!」などの声援が飛びました。フロアには利用者さんの歓声が響き、暑さを忘れて過ごすことができました。



楽しい夏祭りでした



仲よし3人組



はっぴを着て記念撮影



最高の笑顔

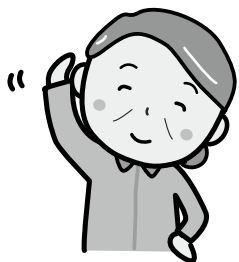
ケアハウス  
南東北ライフケア館

転倒に気をつけよう  
転倒予防教室

7月26日(木)に転倒予防教室を行いました。

福祉センターの理学療法士が講師を務めました。高齢者の転倒の危険性、転倒が多い場所などを聞いて、「転倒して怪我はしたくないね」「躓かないように部屋を綺麗にしておかないとね」といった感想がありました。

最後に転倒予防の体操として、スクワットや片足を上げる体操を教わり「これなら部屋でも出来そうだね」「足、腰を鍛えないとね」と、早速、実践している入居者さんもありました。次回は11月を予定しています。



イッチニ!イッチニ!



がんばるわよ!



障がい者支援施設  
南東北さくら館

熱闘オセロ大会決勝

オセロ大会の決勝が行われました。1回戦からの激闘を制した利用者さん2名による闘いが始まりました。利用者さんは「これに勝てば優勝だ」「負けないからね」と始まる前から気合十分。序盤は黒優勢で大きくリードする形になりました。このまま黒の勝利かと思われた中盤、白が反撃を開始すると形勢は逆転し、黒は苦しい展開で攻めるに攻められない状態となります。そのまま終盤を逃げ切った白が、オセロ大会のチャンピオンになりました。両者一步も譲らない白熱の闘いに、利用者さん、職員一同拍手で両者をたたえました。「ありがとうございました。またやろうね」「今度は絶対に勝つからね」と、激闘を終えた2人は早くも次の闘いを見据えています。次回のオセロ大会も目が離せません。

黒、苦しい展開に



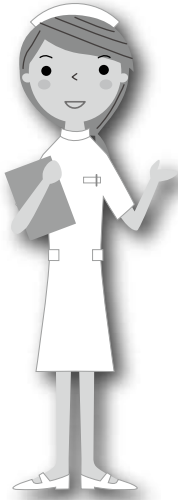
これから決勝戦開始



健闘をたたえ合う握手



白が逆転



看護部から

## 高齢者の『生きがい』

### 高齢者の一人暮らしは「生きがい」の低下に要注意！ どうやって生きがいを見つけたらいい？

仕事が人生の生きがいであり喜びであったという方の場合、定年になり退職してしまうと生活に張り合いがなくなったと感じることが多くあります。特に一人暮らしの高齢者は、「生きがい」の低下を感じやすいといわれています。そこで今回は、一人暮らしの高齢者がどんなときに生きがいを感じるのか、また生きがいのある生活をおくるためにはどうすればいいのかについて紹介します。



### 8割近くの高齢者が生きがいを感じている

内閣府の『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査』によると、生きがいを感じているという方は60代～70代で8割、80歳以上の方でも7割以上いると報告されています。では、高齢者はどういったときに生きがいを感じているのでしょうか？前述の報告書の中には「どういったときに生きがいを感じるのか」という設問もあります。健康状態がよい高齢者については趣味やスポーツに熱中しているとき(52%)と回答した方が一番多く、次いで孫など家族とのだんらんするとき(48%)、友人や知人との食事や雑談をしているとき(47%)となっています。しかし健康状態が良くない高齢者の場合は、テレビを見たりラジオを聞いたりしているとき(48.9%)が最も高く、次いで孫など家族との団らんのとき(45.8%)となっています。

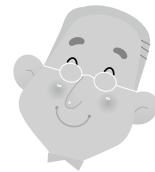
このように、どういったときに生きがいを感じるのかというのは人それぞれではあるものの、健康状態や家族・友人との良好な関係が大きく関わっているということが分かります。



### 高齢者の一人暮らしでは？

同じく内閣府の調査では、60歳以上の高齢者の約9割が、毎日電話やメールなども含めて誰かとコミュニケーションを取っているという結果が出ています。しかし、一人暮らしの高齢者の場合は男性の41%、女性の27%が2～3日に1回と答えていて、コミュニケーションが少なくなっていることがわかります。近所付き合いに関しても、ほとんどないという人は高齢者全体の5%程度ですが、一人暮らしの男性では17%と社会的にも孤立気味であることがわかります。

こうしたさまざまなつながりの希薄化は、生きがいの低下や生活に不安を感じる原因となります。そのため、一人暮らしの高齢者は生きがいを失わないよう注意する必要があります。



### 一人暮らしの高齢者が生きがいを見つける方法

一人暮らしをしている高齢者も、毎日の生活にハリを出すために必要な「生きがい」を見つけることはできます。ある程度健康な方であれば、「新しいことに挑戦してみる」「高齢者向けの仕事に登録してみる」などが考えられます。

#### 新しいことに挑戦してみる

趣味やスポーツ、勉強など何でもいいので、興味があることに挑戦しましょう。陶芸や園芸、書道、料理、編み物など好きなことを本格的に学ぶ、ゲートボールなどのスポーツを始めるといったことが考えられます。また、市が開催している講座や講演会などに参加してみることもおすすめです。

#### 高齢者向けの仕事に登録してみる

市町村が運営しているシルバー人材センターのようなところに登録するのも、生きがいを見つけるよい方法のひとつです。自分の経験や技術を活かした仕事をしてお客様に喜んでもらえる、満足感を得ることができます。同時に報酬を受けることができ、また身体を動かすので健康を維持するのにも役立ちます。

趣味やスポーツに挑戦したり、高齢者向けの仕事に登録したりすると、人と人との繋がりがうまれます。趣味仲間や仕事仲間と雑談したり、食事をしたりする機会が増えてくると、生きがいを感じる機会も増えてきます。

## 相談室より

## ケアハウス南東北ライフケア館

ケアハウス南東北ライフケア館では入居者募集中です！

ホワイトハウス(2DKタイプ)・オアシス棟(ワンルームタイプ)どちらも待機者が0名です。※入居一時金不要※

【利用対象者】自立した生活の送れる60歳以上(ご夫婦でご入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

入居までの流れ

- ①施設見学:入居希望のご本人様とご家族様に実際の施設を見学していただきます。
- ②入居申込書類の提出:施設指定の入居申込書や通帳のコピーなどをご提出していただきます。
- ③面談:入居申込書類ご提出後、ご本人様・保証人様2名で来所していただき、日常生活の様子や実際の動作を確認していただきます。
- ④判定会:ケアハウスでの生活が可能かどうかを話し合い、申込みをお受けするかどうか決定いたします。
- ⑤申込み受理:申込受理のご連絡をし、お部屋が空き次第ご連絡いたします。(不受理の場合にもご連絡します。)
- ⑥契約・入居:ご契約はご本人様、保証人様の連名で結び、入居となります。



お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL:024-968-1018(直通)  
 担当 増子(ましこ)・古川(ふるかわ)・関本(せきもと)

ワンポイント  
リハビリ

適度な運動で、筋肉量をキープしながら健康的な毎日を。

## ボディシェイプ【運動編】



筋肉の維持にはタンパク質をしっかり摂ることと、日ごろから運動することが大切です。

運動といっても、特別にキツイ運動をする必要はありません。

例えば「歩く」だけでも、心肺機能や血管の強化やメタボ予防、脳の活性化や免疫力の強化、骨太効果、筋肉量アップ、代謝量アップ、リラックス効果と、これだけたくさんのメリットがあります(日本ウォーキング協会調べ)。

日常生活の中でちょっとした運動を習慣化することは、美しいボディラインを保つだけでなく、長く健康を維持するために大切なことなのです。

1つでも当てはまったら、  
今すぐできる運動をはじめましょう。

- 座って仕事をすることが多い
- 階段で息がきれる
- エレベーターをよくつかう
- 歩くよりも、車やバイク派だ
- 最近おなかまわりが肥えた
- 片足立ちで靴下がはけない
- 重たいものは持ちたくない
- 休日は家でゴロゴロしている
- 何もないとこでつまづく
- 膝に違和感をおぼえる



今、成人の約4人に3人が運動不足です。

「運動したことになる」日常生活の工夫を。

毎日の通勤や家事も、意識して行えば立派な運動習慣になります。忙しい方でも、まずはできることから始めてみましょう。慣れてきたら、次のうちから3つほど実践すると筋肉維持に効果的です。

- 家の中を掃除する(17分)
- 犬と散歩する(20分)
- 子供と遊ぶ(15分)
- 買い物袋を持って歩く(17分)
- ひと駅手前で下車して歩く(20分)
- テレビをみながらスクワット(20分)
- 移動のときは自転車をつかう(15分)
- エレベーターではなく階段を利用する



加齢で筋肉量は減少。

特に下半身の筋力低下にご注意を！

わたしたちの大腿(太もも)には、全身の筋肉の約4割があつまっています。しかし、加齢による筋肉量の減少が激しいのも、太ももです。健康維持のために、特に太ももの筋肉を意識した運動をはじめましょう。テレビをみながらのスクワットや、散歩がおすすめです。

運動習慣を身につけて、より良い毎日を過ごしましょう！

【参考文献】内閣府「平成21年体力・スポーツに関する世論調査」、  
 東京大学身体運動科学研究室資料「貯筋通帳」  
 総合南東北福祉センター 理学療法士 関根拓馬

# 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9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

## 腸の働きを整える

# 豆腐ステーキ とぼろあんかけ



効用

・豆腐は、必須アミノ酸をバランスよく取り込んだ良質のたんぱく質を含みます。植物性たんぱく質なので、肝臓の機能を回復させる作用が期待できます。糖質はダイズオリゴ糖が主成分になっているので、腸の働きを整えて活性化させ、消化吸収を助けます。

材料

(4人分)

木綿豆腐	240g	しょうゆ	20g
小麦粉	8g	料理酒	10g
玉ねぎ	80g	みりん	10g
人参	40g	だし	2g
絹さや	20g	片栗粉	4g
豚ひき肉	80g		

作り方

- ①人参は千切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②絹さやはゆでて一口大に切っておきます。
- ③水切りした豆腐に小麦粉をまぶして、熱したフライパンに油をひいて両面を焼きます。
- ④豚ひき肉を炒めて火が通ったら、玉ねぎ・人参も加えて炒めます。
- ⑤④にしょうゆ・料理酒・みりん・だしを入れてひと煮立ちさせたら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑥③の豆腐に⑤のあんをかけて、彩りで絹さやを盛り付けたら完成です。

## 調理のポイント

～豆腐を食べる時のポイント～

食べる際には、薬味にかつおぶしをかけて食べるのがおすすめ。かつおぶしのビタミンDが働いてカルシウムの吸収力を高めます。食欲が減少して夏バテしやすい夏季には、かつおぶしに加え、ミョウガやシソ、ゴマ、ネギなどを薬味にして食べると食欲が増進し、疲労感がやわらぎます。

参考:食の医学館【小学館】