

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

11 2019
月号

- 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..



「お誕生日おめでとうございます」

南東北日和田デイサービスセンター

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

美味しいお寿司

9月17日(火)と24日(火)に、本宮市の回転寿司店へ行きまし
た。

デイサービスを利用するた
びに「お寿司屋さんに行ったら何
を食べようかな」と、利用者さ
んはこの日を心待ちにしていま
した。

お店では、回転寿司のレーン
から自分の食べたい皿を取る利
用者さん、ちらし寿司にうどん
や茶碗蒸しがセットになったラン
チを頼む利用者さんなど、好み
に合わせて食べる物を選んでいま
した。

帰りの道中では、「来年も企画
して欲しい」などと、また行き
たいという声が沢山ありました。
来年も、美味しいお寿司を食べ
に行きましょう。美味しい物を
食べている時の利用者さんの笑顔
は、いつも以上に素敵です。



外で食べるご飯は最高



いただきます

ちらし寿司美味しい

秋の楽しみ!

10月の外出ツアーは、9日(水)にバイキング形式の飲食店へ行って来ました。店内では厨房で調理している様子が見えて、出来立ての和食や洋食、中華料理を好きなだけ自分で取り分けることが出来ます。利用者さんは「何にしようかな?」と、食べる料理を迷っている様子でした。訪れた日は韓国フェアを行っていて、チーズタッカルビやビビンバを味わう利用者さんもいました。「このケーキは美味しいよ」とデザートを食べると笑顔になり、「また来たいね」「今度は寿司を食べようかな」と利用者さん同士で話していました。
みなさんお腹いっぱい、とても満足の様子でした。



楽しいバイキング

みんなで食べるとおいしいね



ほっぺが落ちそう



これ美味しかったよ!!!!

ケアハウス
南東北ライフケア館

美味しいご飯に大満足!

グルメツアーで郡山市大槻町にある食堂へ昼食を食べに行きました。

道中の車内からは、稲刈りをしている様子や色づき始めた木々を見て「すっかり秋だね」と秋の景色を楽しみました。食堂に到着すると、券売機の前で「どれにしようかな」「迷っちゃうね」と30種類近くもあるメニューに、ついつい迷ってしまうようでした。

数あるメニューの中から、海鮮丼、マグロ丼、刺身定食などそれぞれに好きな料理を注文し「結構ボリュームがあるね」「この金額でこんなに食べられるなんてすごいね」と賑やかに食事を楽しみました。食事の後は、スーパーで買い物も楽しみました。帰りの車中では、「来月はどこに行くの?楽しみだね」と早くも次の外出を楽しみにする入居者

さんもいました。美味しい海鮮を食べ、買い物を楽しみ、大満足のグルメツアーになりました。



いろんな物が売ってるな～。



刺身は美味しいな!



マグロ丼美味しそう!

障がい者支援施設
南東北さくら館

自熱、風船バレーボール

紫陽花棟デイルームで、風船バレーボールを行いました。利用者さんは「テレビで日本の女子バレーを見てたから、風船バレーボール楽しみ」と、積極的に参加していました。利用者さん同士で円になり、膨らませた風船をトスやレシーブでできるだけ床に落ちないようにつなぎます。次は誰につなぐのか、声をかけ合いながら風船バレーボールを楽しんでいました。次第に熱が入り、「日本代表みたいにつなぐバレーをやろうよ」「高く風船を上げた方がやりやすいよ」と話しながら、行っていました。終了の時間が近づくころには、利用者さん全員が変化球のサーブを打てるようになっていました。風船バレーボールが上達して、大満足の様子でした。



ナイスレシーブ



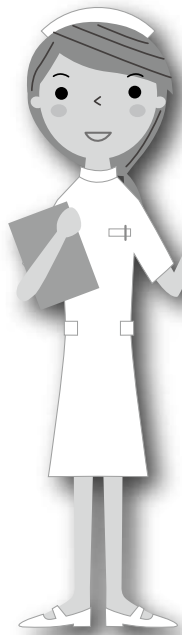
サーブ行くよ



トス!



もう一回!



看護部から

これって物忘れ？認知症・注意すべき物忘れの症状

いま身近に起きている物忘れを「歳をとったから…」と結論付けてしまうのは危険です。認知症を発症する可能性があり、現状、認知症に対する有効な手立てはありません。

「話せない・歩けない・食べられない」の状態に陥る前に早期の対策をうつことが重要です。

物忘れが進むとどうなる？

注意すべき物忘れの症状

- ・同じことを何度もくり返す
- ・食事をしたことを忘れる
- ・作業をやりかけのまま忘れてしまう
- ・感情の起伏が激しくなる

左記に例として挙げたのは、認知機能が衰えてきたときに生じる症状です。

直前に起こったことや、話した内容さえ思い出せなくなるのが特徴。年齢に関係なく起こりうる症状で「忘れていた自覚がない」のが、認知症による物忘れです。まずは物忘れの度合い、脳年齢をチェックしてみましょう。

認知症を防ぐには、とにかく物忘れを放置せず対策を早めに行うことが肝心！いまの脳の状態が問題ないかを知ることが最初の一步です。

脳年齢チェック

※このテストは認知症を判断するものではありません。しかし「脳年齢」を知り、健康的な生活習慣を送るための助けとなります。

●次の1～25の質問に「はい」「いいえ」で答えて下さい。

- (1) 1日7時間以上寝ている。
- (2) 抗酸化物質を多く含む野菜か果物(かんきつ類、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、リンゴ、トマト、ケールなど)を、少なくとも5品目以上、毎日食べている。
- (3) ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリーを、少なくとも1品目以上、毎日食べている。
- (4) 週に3回以上、オメガ3脂肪酸(コレステロール値を下げ、血中の中性脂肪を少なくする脂肪酸)がたくさん含まれる魚(サーモン、サバなど)を焼いて食べている。
- (5) 週に5回以上、オメガ3脂肪酸もしくはアマニ油をたくさん含むサプリメントを摂取している。
- (6) 毎日とっているマルチビタミンの中に、葉酸が含まれている。
- (7) 少量のアスピリンを飲んでいる(低容量のアスピリンは、脳の血流を良くし、脳の老化を遅くする効果があるという研究結果がある)。
- (8) 赤ワインかぶどうジュースを、1週間に5回以上飲んでいる。
- (9) 1週間のうち、ほぼ毎日30分以上の運動をしている。
- (10) 1週間に5回以上、難しい本を読む、クロスワードパズルや数独を解く、など能動的な学習、記憶、計算、分析、問題解決を必要とする活動をしている。
- (11) 総コレステロールが、5ミリモル/リットル以下だ。
- (12) LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が3ミリモル/リットル以下だ(LDLコレステロールは、動脈疾患を引き起こし、脳の血流量を減らす)。
- (13) 長寿の家系で、家族の中に80歳を超えても記憶力が低下しない人がいた。
- (14) 肥満ではない。
- (15) 地中海式の食事(野菜をたくさん食べる、全粒の穀物を摂る、豆類、ナッツ類、種子類を摂取する、油はオリーブオイルを使う、赤身の肉をあまり食べないなど)をしている。
- (16) バターやマーガリンの代わりに、オリーブオイルやトランス脂肪酸を含まない食品を使う。
- (17) 1度も喫煙したことがない。
- (18) 血圧は正常。
- (19) 糖尿病ではない。
- (20) メタボリックシンドロームではない(日本では男性が腹囲85センチ以上、女性が90センチ以上だと、メタボリックシンドローム)。
- (21) いびき、閉塞性睡眠時無呼吸、不眠症といった睡眠障害はない。
- (22) コントロールできないストレスに毎日悩むようなことはない。
- (23) サポートしてくれる人がいて、家族、友人、同僚と共に様々な活動を楽しんでいる。
- (24) 長期記憶にも、短期記憶にも問題は無い。
- (25) アルツハイマーを防止するためできることは、何でもやりたいと思っている。

「はい」が23～25 実年齢から15歳引いた年齢が、あなたの脳年齢。今の生活習慣を続ける限り、認知症を発症するリスクは低いでしょう。

「はい」が20～22 実年齢から10歳引いた年齢が、あなたの脳年齢。心と体に良い生活をしている。「いいえ」と答えた質問を振り返って、生活習慣をさらに向上させましょう。

「はい」が15～19 あなたの脳年齢は、実年齢と同じ。認知症を発症するリスクがある。「いいえ」と答えた質問を振り返って、生活習慣を変えましょう。

「はい」が0～14 実年齢に10歳足した年齢が、あなたの脳年齢。現在抱えている健康問題を医者に相談して、問題を解決しましょう。

相談室より

南東北さくら館の長期入所について

長期入所者定員:50名

対象利用者(利用要件):18歳以上65歳未満で市町村より支給決定を受けている方

(主に身体に障がいをお持ちの方)

障害支援区分4~6の方(50歳以上の方は区分3~)

申し込み方法

施設所定の入所申込書に必要事項を記入していただき、下記の1~3までの書類を準備の上、郵送もしくは直接施設事務所までお持ちいただき、受け付けをお願いしております。

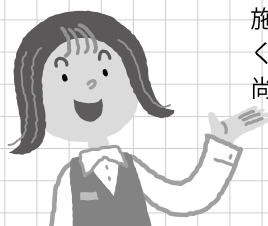
尚、申込用紙の郵送を行っておりますのでお問い合わせください。

・入所申込書

・障害福祉サービス受給者証の写し(障害支援区分が分かるもの)

・身体障害者手帳の写し

※FAXでのお申込みはできませんのでご了承ください。



お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館

生活相談員:会川(あいかわ)、遠藤(えんどう)

TEL 024-968-1017 (生活相談員直通)

024-968-1010 (代表)

ワンポイント リハビリ

健康寿命を伸ばしましょう

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことです。よって、平均寿命と健康寿命の差は「日常生活に制限のある」期間となります。健康寿命を伸ばすためには、生活習慣病を予防することが大切です。

生活習慣病を予防するための具体的な取り組みや運動について紹介します。

取り組みの一つとして「運動」について少し詳しく説明します。

適度な
運動が
効果的です!!

生活習慣病予防のための具体的な取り組み

- ・適切な運動習慣
- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・定期的な健康診断の受診
- ・禁煙

運動の効果

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

運動を行う際の注意点

- ・個人によって適切な運動量は異なります。
 - ・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。
⇒軽めの運動から始めましょう。
 - ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。
⇒主治医への相談が大切です。
 - ・少しの運動でも継続することが大切です。⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。
- 次回は「運動習慣で健康寿命をのばそう!」をテーマに、実際に行う運動を紹介していきます。





便秘の改善におすすめ

サツマイモサラダ

効用

サツマイモの食物繊維は、便量をふやす効果の高いセルロースを多く含んでいます。便秘改善はもちろん、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きがあるので、大腸がんや動脈硬化、糖尿病予防にも役立ちます。また、さつまいもの切り口からにじみ出る樹脂状の白い液ヤラピンには、便をやわらかくする作用があります。食物繊維の働きとともに、便秘改善が期待できます。

材料

(4人分)

- サツマイモ160g
- キュウリ40g
- レーズン20g
- マヨネーズ40g
- 塩適量
- こしょう適量

作り方

- ① サツマイモはゆでて、熱いうちに潰しておきます。
- ② キュウリは、薄い輪切りにして塩もみし、出てきた水気はよく絞ります。
- ③ ボウルに、潰したさつまいも、キュウリ、レーズン、調味料を入れて、混ぜ合わせて完成です。

ひとくちメモ

～おいしい焼きいもを作るには？～

さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼの働きは、ゆっくり加熱することで活発になり、これによって甘くなります。家庭ではオーブンを使い、250度で30分ほどじっくり焼くとおいしい焼きいもができます。

【参考】小学館：食の医学館、高橋書店：からだにうれしい野菜の便利帳

南東北日和田ホームヘルパーステーション

登録ヘルパーさん 大募集!!



こんな人におすすめ!

- 家事が得意な方
- すぐに仕事をしたい方
- 空いている時間に仕事をしたいと思っている方
- 副収入を求める方

資格

- 介護福祉士、ヘルパー2級以上、介護職員初任者研修・実務者研修修了者

給与

- 普通運転免許
- 仕事の内容、時間帯により時給950円～1,500円
- 移動費、交通費あり
- 年次有給休暇あり
- 介護職員処遇改善手当(年1回支給)



日和田見聞録 2019年11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

社会福祉法人 南東北日和田ホームヘルパーステーション
南東北福祉事業団

Tel (024) 968-1010 (代)



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。