

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 2019
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..



「平成最後の新年会」

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館

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>



通所事業所

南東北さくら館

絵馬に願いを

込めて

新しい一年の始まりに、利用者さんたちと『絵馬作り』を行いました。そもそも絵馬とは？神社やお寺に願い事をする時、あるいは願いが叶ってそのお礼をする時に奉納する、絵が描かれた木の板のことです。

利用者さんには、カラフルな色画用紙を切り抜いて作った紙の絵馬に、今年の抱負や願い事を思い思いのデザインで自由に書いてもらいました。神社に奉納とはいきませんが、一年の始まりに絵馬に思いを書くことで、なんだかやる気が湧いてきたり、願いが叶いそうな気がしてくるのですから不思議です。

「お金持ちになるぞー」「家族と仲良く過ごしたい」「○○さんに会いたい」などなど、みんなの願いは十人十色。そんな一

人ひとりの思いが込められた絵馬を見て、職員までわくわくしてきます。皆さんにとって素敵な一年となりますように。

今年の
意気込み！

集中モード

可愛いく書けたよ

元気が一番！

節分

季節の分かれ目を指す『節分』。昔は、季節の分かれ目には「邪気」が入りやすいとされてきたことから、鬼に豆をまいて退治する「豆まき」が節分に行われるようになったと言われています。

そんな時、通所事業所南東北さくら館にも鬼が現れてしまいました！「大変！早くやつけないと」と、利用者の皆さんは一生懸命に「鬼はー外ー！」「福はー内ー！」と大きな声を出して、やつてきた鬼に豆をぶつけます。無事に鬼を退治することができて、ようやく一安心。

最後は、退治した鬼と仲良く記念撮影。鬼の3兄妹といつしよに写真を撮って、季節を感じられる楽しいイベントとなりました。立春を迎えますが、まだまだ寒い日和田町。暖かい春を待ちわびながら、今後も楽しいイベントを企画して盛り上がっていきま

鬼は外～！

鬼3兄妹登場

やられた～

最後は仲良く
ハイチーズ

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

平成最後の 新年会です

1月9日（水）に新年会を行いました。昼食にお赤飯と天ぷらを提供すると、利用者さんは「美味しいね」「豪華だね」と喜んでいました。午後からは、福笑いや輪投げ、だるま落としなどをを行い、楽しみました。「毎年福笑いをやっているのに、一向に上達しないね」と、自分の作った福笑いの顔を見て笑っている利用者さんや、真剣な表情でだるま落としをやっている利用者さんがいました。その中でも、輪投げは人気のゲームです。皆さん「難しいな」と言いながらも、体を前のめりにして挑戦していました。ゲームの後は、お待ちかねのお汁粉と甘酒です。「やっぱり小豆とお餅は美味しいね」「おかわりはないの?」と嬉しそうに食べていました。最後に一人



笑顔で
ピース



一打入魂



それ、もう一つ!



今年も
宜しくね



美味しそうですね 変な顔になっちゃった



ひとり記念写真を撮って、笑顔で新しい年のスタートが切れました。

ヘルパーステーション だより

「口腔ケアについて」

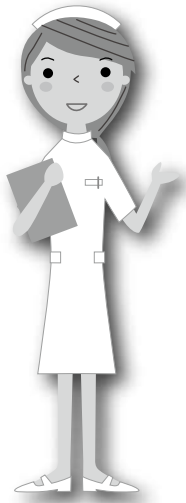
南東北日和田ホームヘルパーステーション

1月9日（水）に、口腔ケアについての勉強会を開催しました。口腔内を清潔に保つことはとても大切なことです。口腔内を不潔にしておくと、口腔機能が低下して食事介助が必要になったり、歯を失って会話が聞き取りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こす危険性が高まるなど、様々なリスクが発生します。そうなる前に、きちんと口腔ケアを行うことで、リスクを予防することができます。口腔ケアの必要性や、効率的なブラッシングの方法、介助する時のポイントなどについて学びました。「舌のケアも大事だね」「奥から手前がポイントだね」と言った感想がありました。今後も引き続き、より質の高いサービスの提供を目指していきます。



“口腔ケアについて学びました!”





看護部から

しっかり予防！冬季のヒートショック

冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時期に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、湿疹や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

こんな人は特にご注意ください！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,870人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

屋内全体で考えるヒートショック対策

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

・**部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている**

・**洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上**

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自信の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。

入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫をまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

1.入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

2.湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

3.湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

4.入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

5.入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

6.血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は入浴を控えたほうがよいでしょう。

7.家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

相談室_{より}

特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

(当施設では、ショートステイ担当で理学療法士を配置しており、個別での機能訓練を実施しております。)

対象者

要支援1～2

要介護1～5のいずれかの介護認定を受けている方

ショートステイを利用する際の注意

- ・ショートステイの連続利用は30日までとなります。
- ・連続して30日を超えない利用であっても、ショートステイの利用日数は要介護認定の有効期間のおおむね半数を超えない利用を目安とします。

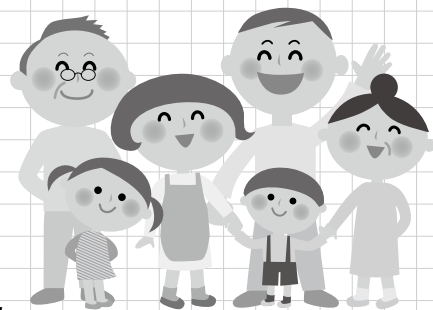
★利用の希望・質問等ございましたら、下記まで、お気軽にお問い合わせてください。

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(生活相談員直通) 024-968-1010(代表)

ワンポイント
リハビリ

冷え性を予防する運動

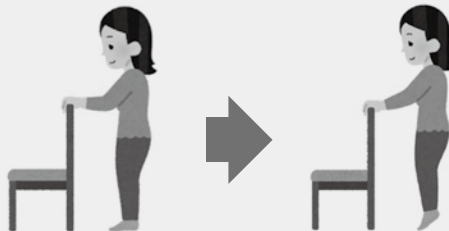
冬場は気温が低くなり、手足の冷えなどでお困りの方も多いと思います。今回のワンポイントリハビリは、冷え性の改善方法についてです。

冷え性の原因

冷え性は**血行不良**によって起こります。外気の影響などにより血管が収縮し、全身の血液がうまく流れないことで、体の末端部にある手足の血行も悪くなり“冷え”を感じます。また、冷え性の人は熱を生み出す筋肉の量が少ない傾向にあります。人体で特に筋肉の量が多い部位は、太ももなどの下半身部位で、歩く機会の少ない人ほど筋肉の量は顕著に減少していきます。筋肉量が減少すると体温も下がり、ガンなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。ため、注意が必要です。

冷え性改善のために

冷え性を改善するためには、**血流を良く**することが大切です。最も効果的なのは筋肉を動かすことです。冷え性改善のために、自宅でもできる簡単な運動を紹介します。

『かかと
上げ下げ
運動』

かかとを上げ下げすることで、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎが鍛えられて、血流が良くなり、新鮮な血液が毛細血管の隅々まで行き渡るようになります。ポイントは1秒でかかとを上げて、2秒数えながら下げる。この動作を20回1セットとし、1日3セット行くと効果的です。

まとめ

紹介した運動を定期的に行うことに加え、普段の生活の中でも階段を使う、歩ける距離は乗り物を使わない、などの工夫をし、**日常生活の中で体を動かす機会を積極的に**つくる**ことが重要**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 2019年2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



胸やけ・胃もたれ予防に

大根の真砂炒り



効用

- ・大根に含まれる成分でもっとも注目したいのは、消化酵素であるアミラーゼです。アミラーゼはでんぷんを分解する酵素で、食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぎます。
- ・たらこは「魚卵塩蔵品」といい、ナトリウムが多いのが特徴です。ナトリウムは神経の刺激伝達や細胞外液の浸透圧の維持に働きます。

材料 (4人分)

大根	200g	●しょうゆ	8g
三つ葉	12g	●みりん	8g
たらこ	40g	●料理酒	8g
サラダ油	8g	片栗粉	12g

作り方

- ①大根は2cm幅の短冊に切ります。三つ葉は茹でて2cmの長さに切ります。
- ②たらこは薄皮をむいておきます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、大根を炒めます。
- ④●の調味料を加えてさらに炒めます。
- ⑤④にたらこを加えて混ぜ、さらに水溶き片栗粉を加えて混ぜます。
- ⑥器にもり、三つ葉のをせたら完成です。

調理のポイント

～へム鉄について～

魚卵といえば、いくら・すじこ・たらこ・かずのこなどが代表的なものです。これらは「魚卵塩蔵品」といい、保存食として発達してきました。ナトリウムが多いですが、ナトリウムを摂取しすぎると尿からの排泄量が多くなったり、血圧が上がったりします。つまり、過剰摂取は高血圧や動脈硬化などをまねく要因になりかねません。コレステロールも多いので、少しずつ食べることをおすすめします。

参考：食の医学館【小学館】