

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 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..



「平成最後の節分」

障がい者支援施設 南東北さくら館

最新情報はホームページに掲載！

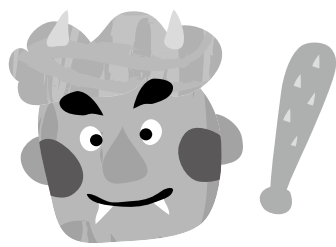
総合南東北福祉センター
ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



南東北日和田 デイサービスセンター

みんなで作品作り

節分に向けて、鬼の顔の塗り絵や梅の花作り、毛糸で編み物などを行いました。みなさん集中して作業しています。塗り絵では「どの色をどこに塗ろうかな?」、編み物では「目を間違わないように編めるかな?」と、悪戦苦闘しながら作品を作っていきます。壁に飾って楽しめるように、利用者さんと職員が協力しながら、素晴らしい作品に仕上げました。完成した作品は、壁に飾ってみんなで楽しく鑑賞しています。また一緒に、作品作りをしましょう。



編み物楽しいな



のりづけ大変だな

もうすぐ完成だ!!

ひな人形と一緒に

ハイチーズ

3月3日のひな祭りに向けて、総合南東北福祉センターの交流ホールにも、2月中旬に『ひな人形』を飾りました。福祉センターのひな人形は、華やかな7段飾りです。

日和田デイサービスセンターの利用者さんは、近くを通るたびに「おひな様の季節だね」「お内裏様とおひな様が仲良く並んでいるね」と、足を止めてゆつくりと鑑賞していました。デイサービス利用の記念にと、今年は職員と一緒にひな人形の前で記念撮影を行いました。

少しずつ暖かい季節が近づき、春はもうすぐそこまできています。利用者さんが元気に過ごせることを、おひな様にも見守ってもらえるようお願いをして、また来年までお別れです。

来年また、おひな様に出会えるよう、元気に過ごしたいものですね。



ひな人形かわいいね♪



皆で写真撮影



ひな人形の側で写真撮影☆



福祉センターのひな人形

ケアハウス
南東北ライフケア館

歌謡ショーの
季節です!

ライフケア館の2月の行事と
言えば、職員による『歌謡ショー』
です。入居者さんは、この日を
待ち望んでいました。皆さんの
期待に応えられるよう、職員は
密かに練習してきました。職員
5名で10曲ほどを披露し、入居
者さんはマラカスやタンバリンを
使って盛り上げました。職員が
踊ると大爆笑!楽しい時間は、
あっという間に終わってしまいま
した。「職員の歌はなかなか聴け
ないから楽しかった」「面白かつ
たよ!」「また来年も楽しみにし
ているね」と大好評でした。
来年の2月までは期間がありま
すが、皆さんにいい歌を披露で
きるよう、今から新しいレパ
トリーに取り組みますので楽し
みにして下さい。

手を振って
盛り上げてます!

職員の踊りは
面白いな～



懐かしい歌だな～



頑張って
盛り上げるぞ!



障がい者支援施設
南東北さくら館

豆まきをしたよ

福寿草棟デイルームで、2月
3日に豆まきを行いました。利
用者さんは「鬼が来たら豆を投
げてやるんだ」と、やる気満々
でした。紙袋いっぱいには落花生
を入れて鬼を待ちかまえている
と、音楽と共に赤鬼と黒鬼がやっ
てきました。利用者さんは「鬼
は外、福は内」と言いながら、
鬼に向かって勢よく落花生を
投げました。「赤鬼に豆を投げ
てやるぞ」と豆まきを続けると、
紙袋の中にたくさんあった落花
生も空っぽになりました。しか
し、その頃には鬼もいなくなつて
いました。豆まきが終わると、「鬼
もいなくなつたし、今年も風邪
を引かないで過ごせそうだね」
「鬼が怖かったけど、頑張って豆
を投げられたよ」「来年も豆ま
きみんなで行うね」と、豆ま
きをとても楽しんでいました。

赤鬼をやっつけてやる



豆まき楽しい



黒鬼も出て行けー



鬼は外、福は内



今年もさくら館の利用者さんは
“無病息災”です。

ワンポイント リハビリ

歩く習慣を身につけよう！

みなさんは普段、どのくらい歩いていますか？ここで歩く習慣がないと答えた人は、注意が必要かもしれません。最近の研究で 75 ～ 84 歳の高齢者の歩行速度と、10 年後の生存率を調べた結果、歩くスピードが速い人ほど長生きしていることがわかりました。普通以上の速さ（秒速 1.4m 以上）で歩けるグループと、歩行速度が遅い（秒速 0.4m 未満）グループを比べると、10 年生存率に約 3 倍の差が生じました。この結果は、歩くのが速い人、つまりは筋肉量が多い人ほど長生き出来ることを意味しています。歩く機会の少ない方や、運動不足により筋力の衰えを感じる方は、まず歩く習慣から身につけましょう。



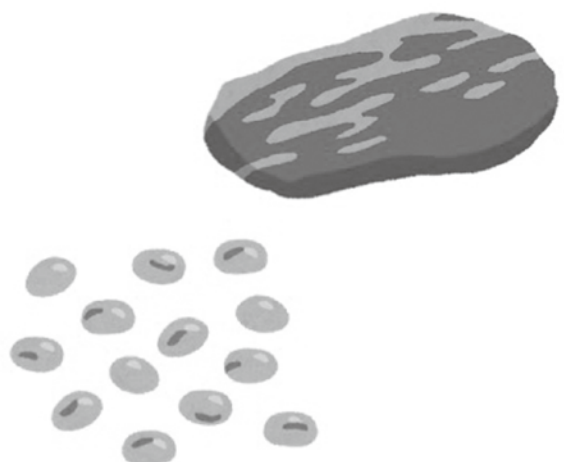
歩く目安は？

歩く目安として、少なくとも 1 日 6000 ～ 8000 歩以上は歩くことをおすすめします。また、ウォーキングと筋力トレーニングをセットで行うことにより、高齢者でも効率的に筋肉を増やすことができます。例として、要介護の高齢者を対象に 1 時間の有酸素運動（ウォーキングやエアロバイクなど）と無酸素運動（筋力トレーニング）を週 3 回行った調査では、1 年間で筋肉が約 5.5% 増加しました。このように、定期的に運動をすることで高齢者でも筋肉を増やすことが可能です。



筋肉を増やすには？

筋肉を増やすためには、運動に加えて栄養をしっかり摂ることも重要です。特にたんぱく質は筋肉の材料となるため、積極的に摂ることをおすすめします。たんぱく質は、肉・魚・卵・牛乳などに多く含まれる「動物性たんぱく質」と、大豆や穀物などに多く含まれる「植物性たんぱく質」にわけられます。一方に偏らず、どちらもバランスよく食べるようにしましょう。



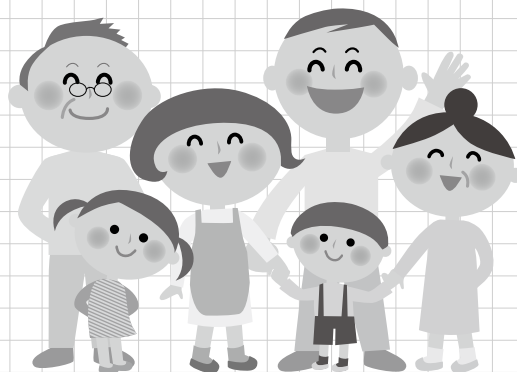
まとめ

- ・ 早く歩ける人ほど長生きできる傾向にある
- ・ 筋力維持のために 1 日 6000 ～ 8000 歩以上を目安に歩きましょう
- ・ 筋肉をつける場合は、歩くことに加えて筋力トレーニングも一緒に行くとグッド
- ・ 日々の運動と同じくらい食事のバランスも重要です。特に筋肉の材料となるたんぱく質は積極的に摂りましょう

相談室より

南東北ロイヤルライフ館 緊急ショートステイについて

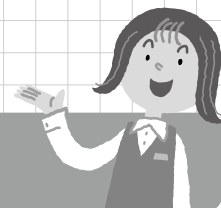
利用者さんの状態や家族の事情（介護している方の病気や告別式参列など）があり、担当のケアマネジャーさんが緊急やむを得ないと認めた場合、緊急ショートステイとして静養室でのご利用も可能です。ただし、緊急時の特別な取り扱いの為7日間（どうしてもやむを得ない事情がある場合は14日間）を限度とします。静養室は、テレビ・ナースコール・空調完備で、ポータブルトイレの設置は可能です。（※トイレ・洗面台が設置されておりません、ご了承ください。）



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）



看護部から

～スギ花粉症の舌下免疫療法について～

スギ花粉症は、スギ花粉が原因となっておこるアレルギー疾患です。主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのつらい症状を伴い、日常生活の様々な場面で影響を及ぼすことがわかっています。

これまでのスギ花粉症に対する、アレルギー免疫療法は皮下に注射する「皮下免疫療法」だけでした。しかし、最近では、舌の下に治療薬を滴下する「舌下免疫療法」の治療方法も効果が期待されています。

アレルギー免疫療法とは

アレルギーの原因であるアレルギーを少量から投与することで、身体をアレルギーに慣らし症状を和らげる治療法です。

アレルギー免疫療法には「皮下免疫療法」や「舌下免疫療法」があります。

皮下免疫療法

皮下に注射する治療法で病院で行われています。注射であるため痛みを伴い、更に治療のはじめは徐々に増量するため、頻回に通院が必要となります。

舌下免疫療法

舌下に治療薬を投与するため、皮下免疫療法のような痛みがなく、自宅で服用できます。しかし、服用量や服用方法、副作用に対する対応など、患者さんの理解が必要な治療法です。

スギ花粉症の舌下免疫療法

12歳以上の患者さんが治療を受けることができます。

服用期間

1日1回、少量から服用をはじめ2週間は徐々に増量し、その後決まった量を数年間服用します。

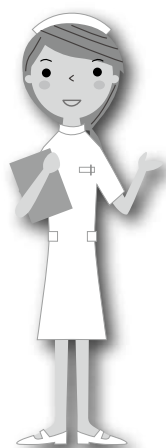
服用方法

舌の下に滴下し2分間保持したあと飲み込みます。毎日服用します。

副作用

口内炎や口の中の腫れ、のどのかゆみ、耳のかゆみ、頭痛などの副作用があらわれる恐れがあります。

興味のある方は、ぜひ医師にご相談下さい。



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3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



高血圧の予防に



サワラの ねぎ味噌焼き

効用

・サワラには、カリウムが豊富に含まれているのがポイントです。カリウムは塩分の弊害をカバーし、血圧を下げる効果があるため、高血圧を予防します。
ビタミンB2・Dも含まれています。B2は粘膜を保護し、健康な皮膚や髪、爪をつくり、成長を促します。
ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を高めます。

材料 (4人分)

サワラ	60g×4	ねぎ	40g
料理酒	8g	●味噌	36g
塩	1.2g	●みりん	12g
		●料理酒	12g
		●砂糖	12g

作り方

- ①サワラは料理酒と塩に漬け込み下味をつけます。
- ②ねぎはみじん切りにし、●の調味料と混ぜ合わせます。
- ③下味をつけたサワラに②を塗って焼きます。
- ④皿に盛り付け、お好みの付け合わせを添えたら完成です。

ひとくちメモ

～サワラ豆知識～

サワラの旬は10月～3月くらいまでで、4月になると子をもつので味が落ちます。サワラは成長とともに名前がかわり、39cmくらいを関西・四国・九州では「サゴシ」、関東では「サゴチ」と呼びます。サワラは成長すると細長い形で全長1mにもなる大型魚です。



参考:食の医学館【小学館】