

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

5 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..



「桜の前でハイポーズ!~お花見ツアーにて~」

ケアハウス 南東北ライフケア館

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

福祉センター内で
お花見散歩

総合南東北福祉センターの桜が満開となった4月中旬、春の陽気に誘われて、利用者さんと一緒に散歩をしました。

5月からは『令和』に改元されるため、今年の春は平成最後の春になりました。平成最後の花見、記念すべき桜を利用者さんに見てもらいたくて、散歩に誘ってみました。桜を見ながら散歩をし、利用者さんとの会話も弾みました。

花見の写真を台紙に貼ってプレゼントすると、みなさん喜んで持ち帰ってくれました。来年も一緒に桜の下を散歩しましょう。



準備はいいかい？
みんな～撮るよ！

桜は
いいねえ～



桜の木の下で
撮った写真を
持って！



桜の木の下で、ハイポーズ！

待ちに待ったお花見

4月8日(月)～ 13日(土)の間、藤田川にお花見に行きました。4月になるまで「桜はいつ咲くだろう？」「暖かい日が続いたから、今年の桜は早く咲くかな？」と桜の便りを待ち望んでいました。

いざ、お花見初日。外は冷たい風が吹いていました。藤田川に到着すると、桜は枝先に一輪だけ小さな花が咲いていました。4日目ようやく3分咲きになり、5日目、小振りな桜は枝にたくさん花をつけて見事に満開でした。「やっぱり桜はいいね」「綺麗で来て良かったよ」と、満開の桜を背に写真を撮るパシャリ。行き帰りの車中では利用者さんの話に「花が咲いていて、楽しい花見ツアーになりました。」



綺麗ですねえ～
さ・く・らの花



春爛漫！



綺麗な桜を
バックに写真撮影！



満開の桜を背に

ケアハウス
南東北ライフケア館

お花見ツアーに笑顔満開

4月8日(月)にお花見ツアーで二本松方面に行きました。心配していた天候にも恵まれ、いざ花見に出発。

移動中は、「あそこ桜咲いてるね」「景色きれいだね」と車窓からの景色を楽しみました。目的地での昼食は、食堂でそれぞれが好きなものを注文し、「この肉やわらかくておいしいね」「量が多くて食べきれないよ」と賑やかに食事を楽しみました。昼食後は自由行動で、売店で買い物をする方、公園内を散策する方、それぞれに花見を楽しみました。帰りは予定より少し早く出発。遠回りして桜の名所をドライブしながら帰ってきました。「桜が咲いていてよかったね」「天気がよくて暖かかったね。花見日和だったね。」と皆さん大満足でした。



大きな家だなあ。



お蕎麦が美味しい!



桜の木の前でパチリ。

障がい者支援施設
南東北さくら館

紫陽花
クッキングクラブ in

紫陽花棟デイルームでクッキングクラブを行いました。「何を作るのかな?」との利用者さんの問いに、「今日はプリンアラモードを作りますよ」と職員が答えました。すると、利用者さんたちは「やったー!」「早く作って食べたいよ」と歓声をあげ、クッキングクラブにノリノリで参加しました。まず、プリンを一皿ずつ盛り付けていき、次に生クリームやミカンをトッピングしたら完成です。調理中にミカンを食べた利用者さんを見て、「ずるいよ、私も」とみんなでつまみ食いしながらクッキングを楽しみました。出来上がったプリンアラモードを「いただきます」と食べ始め、「美味しいね」「口にクリームついてるよ」と利用者さんたちは笑顔で完食して

きれいに盛りつけて



とっても美味しい

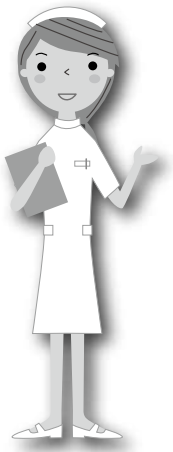
ました。作るのもあつという間でしたが、食べるのは更にあつという間で、「次もクッキングクラブがあつたら、また参加したいね」と利用者さんたちは大満足でした。



出来上がり

プリンを上手にお皿に分けて





看護部から

あなたは眠れていますか？

～熟睡をもたらすためのちょっとした工夫～

睡眠は人間が生きてゆくためになくてはならないものです。睡眠時間は一般的に8時間とよく言われますが、70歳以上の平均睡眠時間は6時間弱が現状です。その原因は、加齢により体内時計の働きが悪くなり、睡眠が浅くなるためです。年齢を重ねるごとに良質な睡眠がとりにくくなるのです。今回は熟睡をもたらすためのポイントをまとめました。人生の3分の1の時間を占める眠りの時間をより良いものにしましょう。

起床後は太陽光を浴びましょう

毎日同じ時間に起きましょう。起きたら太陽の光を浴びるようにしましょう。体内時計を正常に保ちます。早起きは早寝をもたらします。

寝室の環境を整えましょう

【照明】

明るすぎる照明は入眠を妨げます。スタンドなどの間接照明を使用し眠りに入りやすい雰囲気を作ることも大切です。

【室温湿度】

室温が暑かったり寒かったりでは良質な睡眠は期待できません。一般に夏が25℃、冬は15℃、湿度は年間をとおして50%程度がよいと言われています。個人によっても体感温度が違うので、自分にあった心地よい室温を整えましょう。冷暖房機器のタイマー機能を活用しましょう。

【音】

外部からの音には防音対策が必要です。カーテンを厚手のものに変えるだけでも効果があります。夜間は小さな音が気になる方も多いでしょう。またそれとは逆に無音ではかえって眠れない方もいます。ラジオや音楽を聞いた方が眠れる人、耳栓をして眠る人、人それぞれ眠る時の好みは異なりますので、パートナーや家族の理解や協力も必要です。

【寝具寝衣】

肌触りが良いものに触れるだけで人は「気持ちいい」と口にしてしまいます。人間は触覚でリラックスできるのです。寝る時に使用する寝具や寝衣は大変重要です。肌触りの良いもの、身につけていて気持ちの良いものを選びましょう。多種多様な素材があるので、季節によって上手に使い分けましょう。

【香り】

香りにもリラックス効果をもたらすものがあります。中でもラベンダーは有名です。寝室の香りにも気を配ってみましょう。

入浴

入浴にはリラックス効果があり入眠を促します。39℃程度のぬるめのお湯がおすすめです。

寝る前に少しかだけ好きなことを

眠りに着く前に自分の好きなことでリラックスしましょう。音楽や読書、軽い体操やストレッチなども良いでしょう。

寝る前には控えましょう

【コーヒーや紅茶】

カフェインが含まれ覚醒作用があります。

【喫煙】

ニコチンが交感神経を刺激し入眠困難になります。

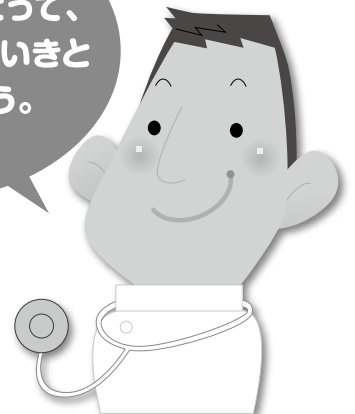
【飲酒】

眠りが浅くなり目が覚めやすくなります。

【長時間の昼寝や夕方近くの昼寝】

30分以上の昼寝は体が本格的に眠りに入ってしまい夜間の睡眠に悪影響を及ぼします。

しっかり睡眠をとって、
毎日の生活をいきいきと
すごしましょう。



相談室より

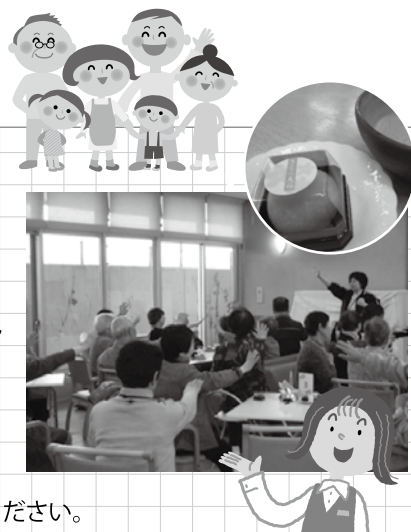
おれんじかふえ うめざわ

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。写真は4月10日(水)開催時のひとコマ。当福祉センターの理学療法士が認知症予防体操を参加者と実施しています。簡単そうで難しい…毎回実施しているこの体操は、参加者からも好評を得ています。他にも、南東北日和田デイサービスセンターで実施している『脳トレ』を、参加者の皆さんに体験してもらいました。

おれんじかふえは認知症の人とその家族、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

自律神経を整えて、体も心もリラックス

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。気圧が上がったり下がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に反応します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集合している部分です。内耳が気圧の変動を感知すると、その信号が前庭神経を通過して脳まで伝達され、これにより自律神経のうち交感神経が興奮状態となり、その結果、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などが症状として現れます。



もともと人間は、ある程度の外的環境ストレスには耐えられるようになっており、その調整役として機能するのが自律神経です。しかし、空調が完備された環境での生活や、昼夜逆転の生活を送っていると、自律神経の働きがにぶり、うまく調整できなくなります。その結果、気圧変動の影響を受けやすい体になってしまうのです。



自律神経の働きを正常に保つためには、適度な運動が必要不可欠です。おすすめの運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくりとしたペースで長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。



まとめ

- ・春の気温寒暖差や気圧変動は自律神経を刺激する
- ・自律神経が刺激されることにより、さまざまな不調をきたす
- ・自律神経の働きを正常に保つためには運動が重要
- ・運動は有酸素などゆっくり自身のペースで長く取り組めるものを行う(ウォーキングや軽めのランニング、水泳など)

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

便秘改善におすすめ



豚肉とタケノコの みそ炒め

効用

・タケノコは、不溶性の食物繊維であるセルロースが多く、便の量を増やして便通をよくします。コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化予防、大腸がん予防にも役立ちます。また、カリウムも多く含まれているので、体内のナトリウムを排泄し、高血圧予防に有効です。

材料 (4人分)

豚バラ	200g	●みそ	32g
ゆでタケノコ	160g	●おろし生姜	4g
長ネギ	200g	●しょうゆ	8g
		●料理酒	4g
		●みりん	16g

作り方

- ①豚肉・タケノコは一口大、長ネギは斜めに切ります。
- ②●の調味量はあらかじめ合わせておきます。
- ③フライパンに油を熱し、肉、タケノコ、ネギの順に炒め、②の調味料を入れてさらに炒めたら完成です。

ひとくちメモ

～水煮タケノコの白い粉は何?～

切り口にみられる白い粉はあくではなく、チロシンというアミノ酸の一種。チロシンを摂取すると脳内物質のドーパミンが増加し、気力がアップするという効果のあることが分かっています。白い粉は洗い流さず、そのまま食べましょう。

参考:食の医学館【小学館】