

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

6 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..



「母の日感謝祭」

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

華やかに準備万端！

風が吹くと、ザワザワと葉っぱが擦れる音が大きくなってきました。木々の緑が鮮やかさを増す季節の到来です。冬の間寂しかった花壇も元気な緑で賑やかになってきたので、すっきりと草をむしり、可愛く綺麗な花を植えて華やかにしました。

今年は花を植えるだけでなく、お洒落な柵を立ててグレードアップを試みました。すると、利用者の皆さんから高評価。「雰囲気出てるね！」「ウサギが出てきそう！」とグレードアップ大成功です。春から夏にかけて、また夏から秋にかけて、今年も色々な表情の花壇を見られるのが、本当に楽しみです。

福祉センター来館者の皆さんをお迎えする役目を担う通所事業所南東北さくら館の花壇は、新元号となった今年も、賑やかな色どりで準備万端です。

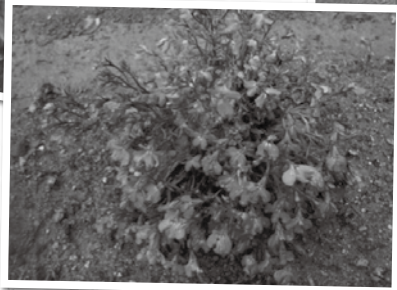
自信作の花壇お披露目～！！



可愛い柵



私を見て…



私たちに会いに来てくださ～い！



素敵な出会い

令和元年、外出行事の第一回目を飾る『春のドライブツアー』を行いました！冬の間、大好きな外出行事を我慢しぬいた私たちの嬉しさは、ついに爆発。「今年もたくさん素敵な出会いが私たちを待っている！」と勇んで繰り出しました。利用者の皆さんはもちろん、職員もこの時をずっと待っていました。むしろ職員の方が待ち焦がれていたかも…。

目的地へ向かう車内では、弾む気持ちで自然と歌を歌わせました。ドライブの時間はあつという間で、気付けばお腹がすいていました。お昼はバイキング。親切な店員さんに手伝ってもらい、さつきまでこべこべだったお腹もあつという間にいっぱいになりました。食事の後は綺麗に咲いた花に癒され、お土産も選ぶことができ、大充実のドライブツアーとなりました。

綺麗な花、爽やかにそよぐ木々、美味しい食事、目移りす

る程の沢山のお土産、優しい店員さん。今年もたくさん素敵な出会いに、感謝の思いでいっぱいです。



美味しいバイキング最高！！



きれいな花にうっとりしちゃう～



出発進行！！



本日も晴天なり！

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

母の日感謝祭にて

5月8日（水）に母の日感謝祭を行いました。センターの交流ホールで、ボランティア『紙ふうせん』の皆さんの歌や踊りを観賞しました。感動して泣いている利用者さんもいて、とても楽しんでいる様子でした。利用者さんが一緒に歌う場面もあり、『北国の春』や『ふるさと』などの曲を、タンバリンやピアノの伴奏に合わせて合唱しました。また、アンコールでは簡単な振り付けを教えてもらい、利用者さんや職員も一緒に『オリンピック音頭』を踊りました。

その後、職員が手作りの記念品を、副施設長から利用者さんへ贈呈しました。受け取った代表の利用者さんは、「とても嬉しくて涙が出そうになりました」と喜んでいました。笑顔が溢れる素敵な母の日感謝祭になりました。



お母さん、ありがとう



「紙ふうせん」の皆さん♪



利用者さん
代表の挨拶



常務による開会のあいさつ

ヘルパーステーション だより

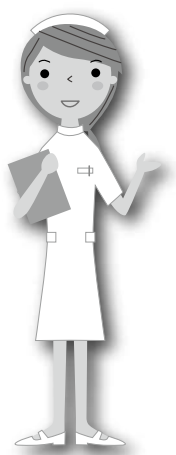
「介護保険制度について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

5月8日（水）に、介護保険制度についての勉強会を開催しました。介護保険とは、介護が必要な方にその費用を給付する保険制度で、全国の市町村が制度の主体（保険者）となり運営されています。ホームヘルパーもその介護保険で受けられるサービスの1つになります。勉強会では、介護保険制度の基本やサービスの申請方法について再確認しました。また、高齢者が社会の一員として健康な生活が続けられるように支援していくことが、ヘルパーとしての役割であることを再認識しました。いつまでも住み慣れた家で生活できるように、これからも精一杯、支援していきます。



“介護保険制度について再確認しました！”



看護部から

梅雨時の体調不良に注意！ 健康に梅雨を乗り切るために意識したいこと

私たちを憂鬱にさせる「梅雨」のシーズンになりました。梅雨の時期に、いろいろな体調不良に悩まされることはありませんか？風邪、頭痛、腹痛、目まい、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛など。実は、梅雨の時期はとても体調を崩しやすい気候になっているのです。普段の生活の中で気を付けないと、梅雨の間ずっと体調不良に悩まされる日が続いてしまうかも。日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう！今回はその具体的な対策を『食事』『睡眠』『運動』という3つの観点でまとめました。梅雨のジメジメした気候に負けず、元気に過ごすためのポイントをお伝えします。

食事のポイント

体調不良で体力低下やだるさを感じる梅雨時には「ビタミンB群」を摂取することが対策となります。

ビタミンB群の中の「ビタミンB1」は、糖質を分解してエネルギーに変える役割を果たすことから『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれるほど、疲労やストレスに対して絶大な効果を発揮します。ビタミンB1を多く含む食材には、玄米・発芽米・全粒粉パンなど胚芽つきのもの、豚モモ肉、豚ロース肉、紅鮭などがあります。

また、「ビタミンB2」も、糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。ビタミンB1とともに、エネルギーを得て疲労回復するには欠かせない栄養素なのです！ビタミンB2を多く含む食材には、魚介類、牛乳・乳製品、卵などの動物性食品が挙げられます。また、納豆や緑黄色野菜、キノコ類にも比較的多く含まれています。

食べ物には「体を温めるもの」「体を冷やすもの」があります。気候の変化で機能が低下する梅雨の時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れることがおすすめ！

「体を温めるもの」の例には、ネギ、ショウガ、トウガラシといった、薬味やスパイスとして活躍している食材が挙げられます。これからは血行を促進して体を温めることに優れている上、発汗作用もあるので体内の水分も排出してくれます。また、体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」のものが多くです。ゴボウ、人参、レンコンなどの根菜、卵、赤身肉、チーズ、魚介類が当てはまります。

運動のポイント

体の中に余分な水分が溜まりやすい梅雨の時期は、適切な運動を行うことが大切です。水分や老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振といった不調に繋がります。運動は簡単なもので良いので、毎日の中に少しでも取り入れましょう。

おすすめは、ストレッチと筋トレです。普段そういった運動をしない方はぜひ、1日10分からでも実施することを推奨します。運動のタイミングは、体の温まった入浴後が最も効果的ですが、空いた時間や気が向いた時でも大丈夫です。負担にならない範囲で挑戦してみてください。

また、運動を行う前には水分補給を行うと得られる効果が高まります。水分を取り入れることで基礎代謝が上がります。その結果、水分の排出や体脂肪の燃焼が効率よく行われることに繋がります。

『食事』『睡眠』『運動』普段の生活習慣の意識が梅雨時の体調を大きく左右します。

また、この時期は誰もが体調不良を起こしやすく、自分以外の家族や身近な人たちも、だるさや疲労感、ストレスと闘っています。お互いに気遣い合いながら共に生活習慣を改善して、この梅雨を乗り切りましょう！

睡眠のポイント

心地よい睡眠のためには、睡眠環境を整えることが非常に大切です。快眠のために最適とされる環境は「気温26度以下」「湿度50～60%」。梅雨の時期特有の寝苦しさは、夏の暑さと、ゆうに80%を超える湿度の高さが関係しています。

ここでは、エアコンを活用しましょう！冷房で室温を26度前後に保つと寝やすくなります。つけっぱなしにすると体を冷やしてしまう原因にもなるので、タイマー機能を使って稼働時間を調節することも大切です。また、除湿機能を使って湿度調整も行ってください。エアコンに除湿機能がない場合は、除湿機でも大丈夫です。

湿気の多さは寝具にも影響をもたらすので、ここでも対処が必要です。布団が湿った状態になると、ダニやカビが発生しやすくなり、寝つきが悪くなるなど睡眠の質を下げる原因となります。梅雨の時期でも晴れる日はあるので、その時にはできるだけ布団を干して日光に当てましょう。なかなか外に干せるチャンスがなければ、窓を開けて換気をしたりエアコンで調整したりして、寝室の除湿をしておくベターです。

相談室より

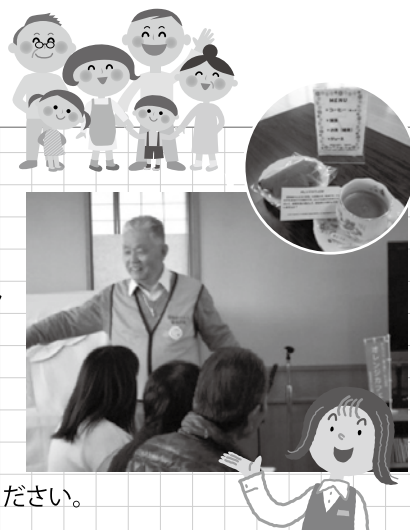
おれんじかふえ うめざわ

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5月8日（水）開催時のひとコマ。認知症の人と家族の会：山田様を迎え、認知症高齢者の介護体験談や認知症予防などについて、楽しく笑いを交えながらご講話いただきました。

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 13:30～15:15 （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・西田高齢者あんしんセンター（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

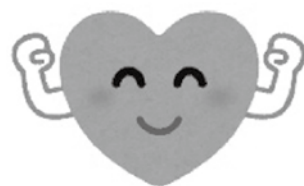
心筋梗塞・心不全を予防しよう

心筋梗塞や心不全などの心疾患は命にかかわる病気で、日本人の死亡原因の第二位にあがっています。また、心不全の診断を受ける人の数は年々増加傾向にあります。

心筋梗塞や心不全は、一度発症すると再発する危険性の高い病気であるため、予防することが重要です。運動療法を中心とした心臓リハビリテーションを行うことで、発症や再発を予防することができます。心臓リハビリテーションとは、心臓病の再発を予防するための取り組みで、自分の病気を理解するところから始まります。そして、運動療法、再発危険リスクの管理、心のケアなどを行います。医師、理学療法士、看護師、薬剤師、公認心理士など多くの医療専門職が協力して治療していきます。加えて、心筋梗塞や心不全の予防には、運動も重要ですが、薬や食事也很重要です。どれか一つだけでは効果がうすいため、バランスよく取り組みましょう。

心筋梗塞に対しては、冠危険因子と呼ばれる高血圧・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症などのコントロールが重要となります。

心不全に対しては、もともとの心疾患の治療に加えて、薬や食事により水分や塩分の管理を行い、体に水分がたまりすぎないように注意する必要があります。



運動のポイント

- ・ 負荷が高すぎる運動は心臓に負担をかけて病気を悪化させるため、身体に無理のない範囲で運動を行いましょう。
- ・ 運動は、ウォーキングのような有酸素運動が効果的です。



食事のポイント

- ・ 脂質、糖質、塩分、水分の管理が重要です。
- ・ 脂身の多い肉は血中コレステロール値を上げるため、食べ過ぎに注意が必要です。
- ・ 塩分は一日6g未満にとどめましょう。
- ・ 心不全の場合は水分のとりすぎに注意しましょう。
- ・ 栄養不足にならないよう、バランスのよい食事をとりましょう。

薬のポイント

- ・ 血圧を下げる薬、血管を拡張させる薬、排尿を促す薬などが処方されます。
- ・ 医師、薬剤師の指示通りに正しく内服しましょう。
- ・ 自己判断での内服中止はやめましょう。



以上のポイントに注意して
普段の生活を送り、健康的な
ライフスタイルで人生を
楽しみましょう！

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6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



滋養強壮や体力回復におすすめ



アスパラ ベーコンソテー

効用

アスパラは、体内でアスパラギン酸というアミノ酸にかわるアスパラギンを多量に含んでおり、この成分が新陳代謝を活発にしていたんぱく質の合成を助ける働きをします。アスパラギンは滋養強壮や体力回復、美肌に効果を発揮します。

また、免疫力を増強させて細胞を正常な状態に回復させる力もあるといわれています。

材料 (4人分)

アスパラ	100g	サラダ油	4g
しめじ	80g	塩	1g
赤ピーマン	40g	コンソメ	4g
黄ピーマン	40g		
ベーコン	40g		

作り方

- ①アスパラ・赤ピーマン・黄ピーマン・しめじ・ベーコンはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンを熱してサラダ油をひき、①を炒めます。
- ③塩・コンソメで味付けをして完成です。

ひとくちメモ

～アスパラの選び方・保存方法～

選ぶときは、茎が太くて緑色が濃く、つやのあるものを。切り口に変色がなく乾燥していないことも選ぶ時のポイントです。穂先を傷めないよう注意し、濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存しましょう。塩ゆでしてから冷凍保存することも可能です。

【参考】小学館：食の医学館、高橋書店：からだにいい野菜の便利帳