

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

8 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..



「花火を作りました」

通所事業所 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>



通所事業所

南東北さくら館

チャイナに
いっちゃいな〜!

7月8日(月)〜13日(土)に、
大人気の外出行事『グルメツ
アー』を決定しました。令和元
年の第二回目を飾る今回は、
「チャイナにいっちゃいな〜!」と
いうことで(??)、中華料理を食
べに出かけました。

種類豊富なメニューに「あん
かけ焼きそばもいいけど、チャー
ハンも捨てがたいな〜」「中華料
理屋さんのラーメンも美味しい
よね〜」「セットメニューに小籠
包もプラスしちゃおうかな?」
と、心を揺さぶられるという何
とも幸せな悩みの中で、魅力の一
品に出会うことが出来ました。
「美味しくてずっと食べていた
い!」と、本格中華に一同舌鼓。
ボリュームも満点でお腹いっぱい
大満足でした。

職員が、メニューにあった「叉
焼(チャーシュー)」が読めない



笑顔で美味しさが伝わってきます

小籠包は
中の汁に
気を付けて…本格ラーメン
美味しそ〜

魅惑のあんかけ!!

美味しく
いただきました!

いう珍事件の発生を除いては
(笑)、今回も大感動大成功のグ
ルメツアーとなりました。

かかしのジョニーの
お仕事

皆さん、かかしのジョニーはご
存じですか?「ジョニー?誰?知
らなくい」そんなあなたのため
に、我らがジョニーを紹介したい
と思います。

ジョニーは、畑を守るために、
通所事業所南東北さくら館に仲
間入りした「かかし」です。職員
と利用者さんみんなで作製しま
した。畑ではかぼちゃがすくす
くと成長中ですが、油断すると
カラスがやってきて、せつかく育つ
たかぼちゃを食べてしまうので
す。ジョニーは目をぎらつかせて、
カラスを撃退します。まさに救
世主!ジョニーが来てから畑の被
害は激減しました。ジョニーの
おかげで、今年は美味しいかぼ
ちゃがたくさん食べられそうで
す。みんなで作ったジョニー!こ
れからもよろしくね。

カラスから
かぼちゃを守るぞ!

かぼちゃ発見!



ジョニー、イケメンじゃん!



立派になってきた〜!

特別養護老人ホーム

南東北ロイヤルライフ館

楽しかった七夕祭り

7月3日(水)に七夕祭りを行いました。行事担当の職員が各棟を回り、『ヨーヨー釣り』や『わたあめ作り』などを利用者さんと一緒に行いました。また、利用者さんが短冊に願い事を書いて、笹に飾り付けました。

ヨーヨー釣りでは、皆さん真剣な表情でヨーヨーを釣り上げ、「なつかしい」「楽しい」「いろんな色があつて綺麗だね」と楽しそうに話していました。わたあめ作りを体験した利用者さんは、「自分で作ったから、特別美味しい」「甘くて美味しい」と味わって食べていました。

七夕飾りの前で記念撮影を行い、楽しい一日となりました。



かわいいヨーヨーが釣れました♡



やっと釣れた



釣れるかな？



きれいに飾れました

ヘルパーステーション
だより

「認知症について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

7月10日(水)に、認知症についての勉強会を開催しました。

認知症とは、物忘れや認知機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態のことです。『認知症』というひとくくりで考えられがちですが、大きく分けて4種類あり、その発症原因や症状、症状に対する対応方法は様々です。

勉強会では、認知症の種類や認知症高齢者への理解、認知症ケアの方法について学びました。また、抽象的な形を見て何に見えるか意見を出し合い、「判子に見える」「逆さまになった餅かな?」「上から見たトイレにも見えるよ」と言った声がありました。同じものを見ていても、見る人によって捉え方が違うということ学びました。

今後も、利用者さんの生活を支援していくために、きちんと利用者さんを理解し、援助者として精神的なサポートもしていきます。



◀何に見えますか？

“認知症について学びました!”





「健康寿命」と「フレイル」

歳を重ねるごとに体力や気力が衰えていくことは、人が生きていくうえで避けられない事実です。体力・気力ともに低下して、体が弱った状態のことを**フレイル（虚弱）**と呼びます。つまりフレイルの方は、**健康寿命**（健康に過ごせる期間）が終わりに近づいているとも言われます。しかし、適切な対応をとることで自立した生活を長く維持できることが分かっています。筋力低下や関節拘縮といった機能的な障害が生じてからでは、自立した生活を送ることが難しくなるため、早めに対策を練って行動に移しましょう！



**フレイルの判断基準は以下の通りになります。
自身の状態と照らし合わせて、健康レベルを確認しましょう。**

- ☐ ここ半年間で、2～3kg以上の体重減少がある
- ☐ 理由もなく疲れることがある
- ☐ 1日を通してほぼ運動する機会がない(家事や農作業等も含む)
- ☐ 利き手の握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満である
- ☐ 通常の歩行速度が1m/秒未満の場合(測定区間の前後に1mの助走路を設け、測定区間5mのタイムを計測した時)

⇒当てはまる項目が3個以上の方はフレイルに該当します。まったく該当しない方は、安心して今の状態を保っていけば大丈夫です。

フレイルを予防するためにおすすめしたい運動

フレイルに陥る主な要因として、活動・運動不足が挙げられます。体を動かす機会が減ることにより全身の筋力が衰え、バランス能力も悪くなります。バランス能力が悪くなると転倒リスクの増加につながり、更なる活動制限を招く原因となります。

- ・心臓や肺の機能を強くする……ウォーキング、水泳
- ・筋肉が太くなり、筋力が強くなる…筋力トレーニング、バランス訓練
- ・関節の動きがスムーズになる……ストレッチング
- ・骨が丈夫になる……………ウォーキング



運動には身体機能を向上させる効果だけでなく、高齢者も負荷や回数に注意して行えば、安全かつ有効に基礎代謝を上げ、筋肉を強くする効果も期待できます。フレイルを予防して健康寿命を長く維持するためにも、可能な範囲で運動に取り組みましょう！

福祉センターの活動

奉仕作業を行いました

7月6日(土) 7時30分より、利用者さんのご家族様と施設職員合同で第一回奉仕作業を実施しました。梅雨の時期であったため天候が心配されましたが、過ごしやすい気温の中で実施する事ができました。参加者40名ほどで施設近隣の道路脇に落ちているごみ拾いを行う担当と、施設内外の草刈りを行う担当とに別れ、一時間という時間の中で、地域への感謝の気持ちを込めながら一生懸命行いました。今後も定期的にも実施していきたいと思えます。



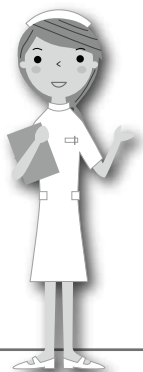
ご家族様と職員一緒に実施しました



高く伸びた雑草も草刈機で一掃



道路脇のごみや空き缶などゴミをまとめて軽トラで運搬



看護部から

腸内環境は大丈夫ですか？

私たちの腸の中には多くの細菌が生息しています。これらの腸内細菌は小腸から大腸にかけて多く生息しており、顕微鏡で覗いた様子が花畑(フローラ)のようにみえることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内細菌の種類

○善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌など)

体に良い影響をおよぼす菌といわれています。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する抵抗力を高めてくれます。

○悪玉菌(大腸菌(有毒株)、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など)

主に体に悪い影響をおよぼす菌といわれています。腸内の腐敗を進め、便秘や下痢を引き起こします。炎症を起こしたり発がん性物質を作りだしたりします。

○日和見菌(バクテロイデス、大腸菌(無毒株)、連鎖球菌など)

特に良い働きもしないが、悪い働きもしない細菌。善玉菌が多いときはおとなしく、悪玉菌が増えると有害な作用を及ぼすことがあります。

腸内フローラはバランスが大事

腸内細菌は「善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7」が理想的なバランスといわれています。

健康のためには、善玉菌と悪玉菌のバランスを整える事が重要となります。

- ・朝食を食べないことが多い
- ・魚より肉を多く食べる
- ・スイーツが毎日欠かせない
- ・揚げ物、油物が好き
- ・よく肌荒れを起こす
- ・運動をしていない
- ・便やおならがとても臭う

こういったことが多い方は腸内細菌のバランスが乱れているかもしれません。食生活などを見直して、善玉菌を増やす工夫をしてみましょう。

善玉菌を増やすためには

○善玉菌を多く含む食材を摂る

乳酸菌・ビフィズス菌を含むヨーグルトやチーズ、納豆・ぬか漬け・キムチなどの発酵食品が効果的です。乳酸菌は時間をかけて腸内で増殖します。毎日継続的に摂取しましょう。

○善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖などを摂る

食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなって、善玉菌の増殖を促します。穀物・芋類・海藻類・きのこ類などに含まれる食物繊維、大豆・バナナ・ゴボウなどに含まれるオリゴ糖の摂取が効果的です。

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8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



風邪予防におすすめ



ズッキーニの コンソメ煮

効用

・ズッキーニはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があり、低カロリーです。カロテンは強い抗酸化作用があり、ガンを抑制する効果があるともいわれています。ズッキーニはオリーブオイルなど油との相性もよく、一緒に食べることでカロテンの吸収率も一段とアップします。

材料 (4人分)

ベーコン	80g	コンソメ	4g
ズッキーニ	240g	こしょう	0.1g
コーン	40g		

作り方

- ①ズッキーニは厚さ5mmの半月切りにします。ベーコンは1cm幅にきります。
- ②鍋に水1カップ、調味料、ズッキーニ、ベーコン、コーンを入れて火にかけます。
- ③10分ほど煮たら完成です。

ひとくちメモ

～美味しいズッキーニの選び方～

- ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮です。
- 太すぎず、皮にハリとツヤがあって、なめらかなものがよいです。
- 未熟果なので、種はありません。中はしっとりとして、みずみずしいものが美味しいです。

【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