

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

10²⁰²⁰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

..ーすべては利用者さんのためにー..



「祝 敬老会」

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

ストライクを目指して

レクリエーションで、ボウリング大会を開催しました。ペットボトルで作った職員手作りのピンを並べ、利用者さんと職員が協力しながら、何回で全部倒せるかを曜日対抗で競いました。

久々に体を動かすということ
で「たくさんピンを倒せるように頑張るぞ」「ストライクを目指そう！」と、利用者さんは気合い十分です。

優勝は水曜日で、7回で20本すべてを倒すことができました。ピンを多く倒せば倒すほど周りの歓声が上がリ、大盛り上がり
のボウリング大会となりました。

これからも、楽しんで身体を動かせるようなレクリエーションを企画していきます。



ストライクを目指して!



たくさん倒せました!



手作りのピンです



全部倒せるかな...

夏の創作活動

夏の風物詩と言えば「花火」。夏空に映える鮮やかな光に、皆さんはどんな思い出がありますか?

通所さくら館では、削って色が表れるスクラッチアート用紙を使い、花火の壁飾りを制作しました。利用者さんは、それぞれに思い思いの花火を表現しました。削るたびに「模様が浮かんできた」「綺麗だね」と話し、ウキウキ、ワクワクの嬉しい創作活動の時間を過ごしました。また、オリジナルのうちわも作成し、花火のスクラッチアートと一緒に壁に飾り付けました。

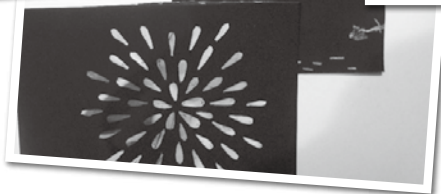
夏らしい飾りで、通所さくら館の壁にも沢山の花火が打ち上がり、華やかにフロアを彩りました。



沢山打ち上がりました!



どんな花火が出来るかな



色とりどりの花火



真剣です!

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

敬老会

9月18日（金）に敬老会を行いました。

『喜寿』『米寿』『白寿』の利用者さんの長寿を祝って、表彰状を授与し記念品を手渡ししました。紅白幕の前で賞状を受け取った利用者さんは、「素敵な式を開いていただきありがとうございます。ありがとうございました」と喜んでいました。

昼食には天ぷらと赤飯の御膳を提供し、「天ぷらなんて御馳走だね」と言いながら美味しく食べていました。

感染防止のため、各棟に分かれ、職員はマスクやマウスシールドをつけての式になりましたが、皆さん笑顔で素敵な敬老会になりました。



これからも
長生きしてください



表彰状の授与



お昼の御膳です



記念品の授与

ヘルプステーション だより



「生活援助の勉強会」

南東北日和田ホームヘルプステーション

9月9日（水）に、生活援助の注意点について勉強会を開催しました。

生活援助とは、掃除、洗濯、調理、買い物などの日常生活の家事援助のことです。一人暮らしや、家族が障害・疾病などのために家事を行うことが困難な利用者さんに対して行われます。訪問介護では、家政婦や家事代行サービスとは違い、介護保険を使用してサービスを受けることができます。ただし、ヘルパーのできることは、『介護保険法』によって細かく定められています。

勉強会では、掃除、洗濯、調理、買い物のそれぞれの注意点や「ヘルパーが出来ること・出来ないこと」を再確認しました。

生活援助では、利用者さんの生活習慣や考え方を尊重し、支援を行うことが大切です。今後も引き続き、住み慣れた家で安心して過ごせるように、支援していきます。



“生活援助の注意点を一つ一つ確認しました”



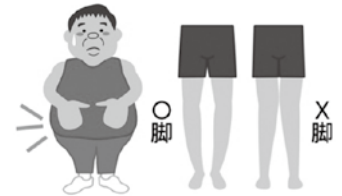
ワンポイント リハビリ

「疼痛予防で健康寿命をのばそう！」

～膝の痛み編～

膝の痛み

階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いているだけでも痛みが出るなど、膝の痛みに悩んでいる人は多いようです。ひざの痛みのおよそ大半は、ひざにかかる負荷によって骨・軟骨・じん帯・関節包・筋肉といった組織が傷むことで生じます。これらの痛みや疾患に対して、早期に適切な治療を受けることは、いつまでも自立して人生を楽しむことにつながります。



変形性ひざ関節症になりやすい人

- ・ふとももの筋力が低下している人
- ・高年齢女性
- ・肥満傾向の人
- ・スポーツなどでひざ関節を駆使した人
- ・O脚、X脚の人
- ・慢性関節リウマチや痛風などによる関節炎の既往がある人

ひざの健康自己チェック

◎設問の答えが“はい (YES)”であれば、□にレ点をいれてチェックしてください。

- ①ひざを曲げたり伸ばしたりしていると、膝からゴリゴリやコツコツ、ギョッギョッといった音がする。
- ②階段を下りているときに、不意にひざの力がカクンと抜けてしまう。
- ③和式トイレのあと、立ち上がるのが苦痛。正座も苦痛である。
- ④ひざが完全にのびきらず、平らなところで足をのばしても裏が床にぴったりつかない。
- ⑤「気をつけ」の姿勢をとると、両膝の間がこぶし1つ分以上離れる。
- ⑥正座がまるっきりできない。
- ⑦運動のし始めの時に膝が痛むが、続けていると痛みがとれていることが多い。
- ⑧ひざを曲げると、おさらの上が張った感じがして、腫れているような感じがする。
- ⑨片手でふとももから膝に向けてしごいて、片方の手でおさら部分を押し、おさらがコツコツと浮いた感じがする。
- ⑩左右のひざのかたちが違う。
- ⑪おさらが外側にずれているような感じがする。
- ⑫ひざがガクガクするので、いつも不安定。

◎チェック結果

- ①～③の症状は、半月板というひざの中にある軟骨が切れたときによくある症状です。
- ④～⑦の症状は、変形性ひざ関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。
- ⑧～⑩の症状は、ひざの中に水がたまっている可能性があります。変形性ひざ関節症や慢性関節リウマチの典型的な症状です。
- ⑪～⑫の症状の場合は、ひざのじん帯が切れている可能性があります。膝蓋骨（しつがいこつ）亜脱臼やひざ不安定状態のときによくみられる症状です。

相談室より

南東北さくら館のショートステイについて

自宅で介護を行っている方が病気やその他の理由により介護を行うことができない場合に、障がいのある方が一時的に入所し、入浴、排せつ及び食事の介護などの必要な支援を行うサービスです。

対象者

18歳以上65歳未満の方で、お住まいの市町村より短期入所サービスの支給決定を受けている方（主に身体に障がいをお持ちの方）

定員

10名（予約制※毎月15日より2カ月先の予約を開始します）

ご利用の流れ

ご相談後、実態調査（聞き取り調査）を行い、利用可能となれば、契約を行います。

利用のご希望・ご質問等
ございましたら、
下記まで、お気軽に
お問合せください。



お問合せ

障がい者支援施設 南東北さくら館 生活相談員：遠藤（えんどう）、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

前向きになれる方法

誰でも気分が落ち込んでしまう時や、へこんでしまう時があります。
少し意識することで、気分が前向きになれる方法をご紹介します。

1. マイナスの感情を断ち切るコツ

- ① マイナスの感情を思い出さない
- ② 積極的にプラスの刺激を求める

2. 変えられないことを受け入れる

- ① 過去は変えることができない
- ② 他人のことを変えようとするしない

3. 今、自分にできることと向き合う

- ① 自分を縛っている願望を捨てる
- ② 小さな成功を重ねる

4. 運動をする

- ① 抗ストレス効果と鎮静効果
- ② 血流改善で脳機能を高める



5. マイナス要素をプラスに転換する

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| ① 飽きっぽい | ⑥ クヨクヨする | ⑪ 場になじめない |
| ② 意志が弱い | ⑦ 自信がない | ⑫ 不器用 |
| ③ 怒りっぽい | ⑧ 集中力がない | ⑬ 無気力 |
| ④ 影が薄い | ⑨ 心配性 | ⑭ 優柔不断 |
| ⑤ 気が弱い | ⑩ 内向的 | ⑮ わがまま |

自分の中で何をどう考えようと自由なのですから、
思っきり都合のいい解釈をしましょう。

人生は人それぞれ。

幸せの形はみな違います。

だから、自分と誰かの人生を比較しても意味がありません。
前向きになることは、勝ち負けとは関係ないのですが、もし、
誰かに負けたと感じるときがあったら、その現実を受け入れて、
負けをあっさり認めてしまいましょう。

「自分が幸せだったら、それが最高」

そう考えることができれば、勝ち負けに縛られていた自分から
解放されて、気持ちがラクになるはずですよ。

自分が幸せになることに集中する。

それが、前向きになる方法です。

元気のレシピ

血液の循環をよくするのにおすすめ

麻婆ナス



効用

「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は、ナスニンというアントシアニン系色素で、ポリフェノール的一种です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、ガン予防のほか、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。

他にも、ナスには熱を冷ます、血液の循環をよくする、痛み止め、尿の出をよくするなどの作用が知られていて、のぼせ改善、高血圧の改善によいといわれています。

材料

(4人分)

- ナス 320g
- 豚ひき肉 120g
- 赤ピーマン 80g
- 長ネギ 80g
- ショウガ・ニンニク 少々
- A みそ 25g
- A しょうゆ 25g
- A みりん 25g
- A スープの素 少々
- A 水 200ml
- 片栗粉 5g

作り方

- ①ナスは乱切りにして、多めの油で炒める、もしくは油で揚げておく。
- ②赤ピーマンは薄くスライス、長ネギはみじん切りにしておく。
- ③Aは混ぜ合わせて調味液を作っておく。
- ④フライパンに油を熱し、ショウガ・ニンニク・長ネギを炒め、豚ひき肉をほくすように色が変わるまで炒め、①のナス、赤ピーマンの順に加えて炒めていく。
- ⑤を入れて煮立ったら、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみを付ける。

ひとくちメモ

～ナスは体を冷やす?～

ナスは秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。

「秋ナスは嫁に食わずな」のことわざは、いじわるという解釈と、体を冷やす野菜なので赤ちゃんを産むお嫁さんを気遣っている、という二通りの解釈があります。



【参考】高橋書店:からだに優しい 野菜の便利帳

未来の仲間たちへ

職員のミーティング風景や介護中の様子、個人のインタビューなどを撮影し、求人・採用活動に使用する動画を作製しました。



完成した動画は、こちらのQRコードからご覧ください。



▲ロングバージョン ▲ショートバージョン

写真は、撮影時の様子です



日和田見聞録 2020年10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

マスクのご寄付をいただきました

特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館入所者様ご家族の遠藤泰雄様より、感染対策に役立てて欲しいと、マスクのご寄付をいただきました。

これからも、チーム一丸となって感染症対策に取り組んでいきます。



「日和田見聞録」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「日和田見聞録」は、環境に配慮した素材と工場で製造されています。



「日和田見聞録」は、環境にやさしいベンタブルインキを使用しています。