

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

11 2020
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

.. —すべては利用者さんのために— ..



「今日も1日スマイルで!!」
南東北日和田デイサービスセンター

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

フエアメニュー

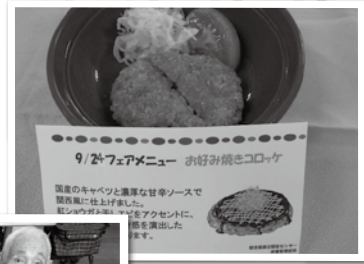
日和田デイサービスでは、昼食にいろいろなメニューを提供しています。

日本全国各地の“うまいもの”の中から選ばれたメニューが、毎月フエアメニューとして献立に加わります。9月は『お好み焼きコロッケ』でした。お好み焼きをコロッケにアレンジしたメニューで、国産のキャベツと濃厚な甘辛ソースを使って関西風お好み焼き味に仕上げました。アクセントに紅シヨウガと干しエビを加えて、一層お好み焼き感を増しました。

いよいよお昼一待ちに待った昼食の時間です。コロッケの焦げ目が食欲を誘います。「とてもおいしいコロッケだね」「香ばしいね、味がいいよ」と、みなさん笑顔で食べていました。

「来月のフエアメニューは何な

の？」と、利用者さんは早くも次回が楽しみな様子です。



お好み焼き
コロッケ

いただきます



なんとも
良い味です



焦げ目が
美味しい!



歯は大切!

毎月、定期的に歯科衛生士さんによる口腔ケアの指導を行っています。

昼食後は歯を磨き、口の中の清潔を保っています。入れ歯の利用者さんは、入れ歯を外して汚れを落とします。夜寝る前には入れ歯を洗浄剤につけて一晩おくように、と自宅でのケアも併せて指導しています。入れ歯に付いた汚れは、入れ歯専用の歯ブラシで「やさしくゴシゴシ」することが良いそうです。

自分で歯磨きができる利用者さんは、歯科衛生士さんのチェックを受けて、アドバイスをもりながら磨き方を改善していきます。口の中を見てもらって、褒められている利用者さんもいました。

これからも口腔ケアを継続し、歯を大切にしていきます。



ブラッシング



上手に
磨けています



ゴシゴシ



口の中を拝見

ケアハウス
南東北ライフケア館

窓の清掃を 実施しました

ライフケア館の窓の清掃を実施しました。

ライフケア館は5階建ての建物で、高層階の窓の外側に付いた汚れやクモの巣などは、なかなか自力で清掃をすることができません。そのため毎年1回、外の気温が下がり虫の数が減り始める秋口に、専門の業者に依頼して清掃を実施しています。今年も9月に行いました。高い場所は高所作業車を使用し、窓を一枚一枚拭いていきます。清掃を終えると、5階の窓まで見違えるほど綺麗になりました。今後も、入居者の皆さんが過ごしやすい環境を提供できるように努めていきます。



綺麗になりました



作業の様子2



作業の様子

障がい者支援施設
南東北さくら館

貼り絵で作品づくり

10月のクラブ活動のメインは『美術クラブ』です。

文化祭や作品展に向けて、利用者さんが協力して一つの作品を作り上げます。「紫陽花」「向日葵」「山茶花」「福寿草」と、それぞれの棟の名前の花をモチーフにして、貼り絵で看板を制作しています。利用者さんが牛乳パックから紙すきをして作ったカラフルなハガキを、材料として再利用したエコロジーな作品です。ハガキをちぎって準備する利用者さん、どれを貼るか選ぶ利用者さん、実際に貼っていく利用者さん、と役割を分担しながら真剣な表情で制作しました。完成にはもう少し時間がかかりそうですが、作品の完成を目指してみんなで頑張ります。



完成目指して頑張るぞ!



ハガキをちぎって準備中



これを貼るよ



どの花にしようかな

ワンポイント リハビリ

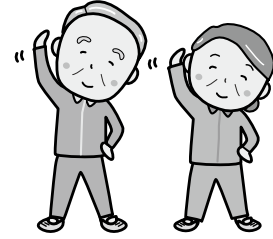
「疼痛予防で健康寿命をのばそう！」

～ひざの関節のまわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう～

前回紹介した【ひざの健康自己チェック】の結果はいかがでしたか？
今回は痛みを予防するための、ひざの関節のまわりの筋肉を鍛える運動を紹介します。

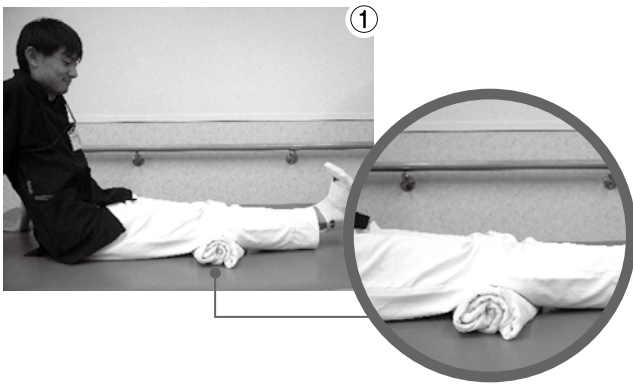
運動を行う際のポイント

- *運動は1セット10～20回の回数で、3～4セット行いましょう。
- *運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- *翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど自分にとって無理のないように調整しましょう。



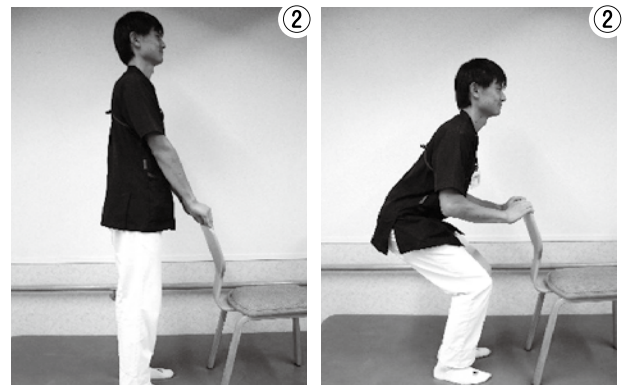
ひざの押し下げ運動（写真①）

▶ふとももに力を入れて、ひざの下の枕やタオルを押しつぶします。5秒間保持しましょう。



スクワット運動（写真②）

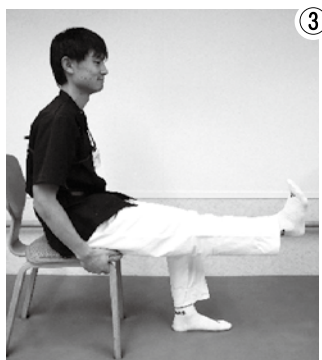
▶肩幅に脚を開いて、立った姿勢からゆっくりお尻をおろしていきます。



ひざのばし運動（写真③）

▶ひざをまっすぐになるまでのばし、つま先を天井に向けます。

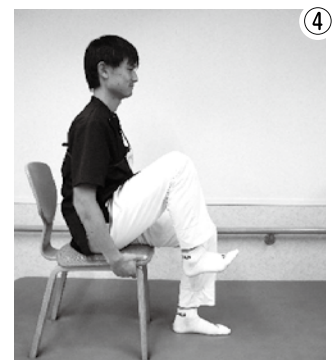
▶そのまま5秒とめ、ゆっくり下ろします。



ふともも上げ運動（写真④）

▶ひざを胸に近づけるようにゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

▶背中まっすぐを意識しましょう。



相談室より

『特別養護老人ホーム ショートステイ(短期入所生活介護)とは?』

短期間、施設に入所して日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。当施設では、ショートステイ担当で理学療法士を配置しており、個別での機能訓練を実施しております。

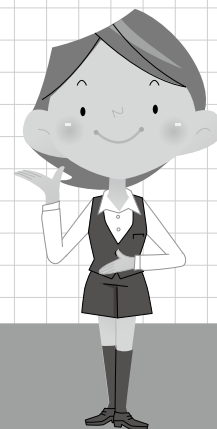
対象者

要支援1~2
要介護1~5
のいずれかの介護認定
を受けている方

部屋は 22 床ございますが、緊急時利用のための部屋も 1 床（静養室）ございます。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にご利用が可能です。

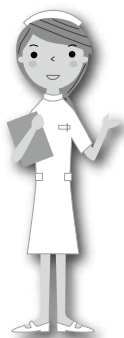
ただし、緊急時の特別な取り扱いのため 7 日間（どうしてもやむを得ない事情がある場合は 14 日間）を限度とします。静養室は、テレビ・ナースコール・空調完備で、ポータブルトイレの設置は可能です。
（※トイレ・洗面台が設置されておりません、ご了承ください。）

利用の希望・質問などございましたら、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）・永田（ながた）
TEL 024-968-1017（直通） 024-968-1010（代表）



看護部から

インフルエンザの予防法

「インフルエンザ」とは、インフルエンザウイルスが体内で増えて、熱やのどの痛み、咳などの症状を引き起こす感染症です。ほとんどの人は、一度かかるとその原因となったウイルスに対して抵抗する力が高まります。そのため、従来から流行している季節性インフルエンザに対しては、多くの人が免疫を持っています。

主な症状

- 38 度以上の高熱が数日間続く。
- その他、頭痛、関節痛、咽頭痛、筋肉痛、咳、鼻水、全身倦怠感などがある。

感染経路

- 飛沫感染
- 接触感染

流行時期

- 12 月～3 月頃



インフルエンザの予防について

- 手洗い、うがいをする。
- 外出時にはマスクを着用する。
- 十分な休養とバランスの良い食事で日頃から体調管理を行う。
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度（50%～60%）に保ち、換気を行う。
- インフルエンザの予防接種を行う。

インフルエンザワクチンは打つべきなのか？

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを医学の力で予防する方法です。どうして、インフルエンザワクチンを打つことでインフルエンザを予防できるのか？

インフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性をなくした状態で接種します。体内でこの感染性をなくした弱いウイルスにより免疫を獲得した場合、その有効期間は約 5 ヶ月です。そのため、流行シーズンである 12 月～3 月に効果を発揮するには、早くて 10 月下旬、遅くても 12 月上旬にはインフルエンザワクチンを接種することがおすすめです。

元気のレシピ

食物繊維たっぷり美容に効果大

サツマイモのレモン煮



効用

サツマイモの主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変化し甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の内も外もきれいにしてくれる女性にうれしい野菜です。

他にもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。

材料

(4人分)

- サツマイモ 280g
- レーズン 40g
- 水 2カップ
- A 砂糖 大さじ2
- A レモン汁 大さじ2
- A 塩 少々

作り方

- ① サツマイモは1cmの厚さの半月が輪切りにし、水に漬けてアクを抜き、水気をきる。
- ② 鍋に水、水気をきった①、レーズンを入れて熱し、煮立ったらAの調味料を加えて蓋をし、やわらかくなるまで煮て器に盛る。

ひとくちメモ

～美味しいサツマイモの選び方～

- 皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらとしているもの、傷や黒ずみがなくヒゲ根がないもの、みずみずしいものを選びましょう。
- 「す」が入っているものは古いので、注意しましょう。



[参考]高橋書店:からだにうれしい 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。

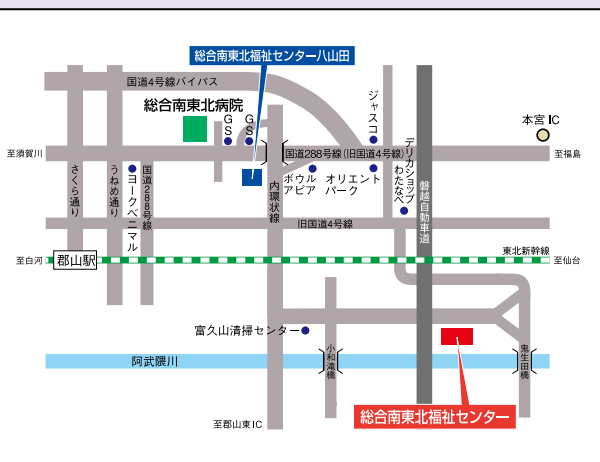


完成した動画は、こちらのQRコードからご覧ください。



▲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11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

芸術の秋



福祉センター内で利用者さんが作製した文化祭の作品を展示しています。県内でも新型コロナウイルスが猛威を奮っている状況ですが、感染予防の対応をしつつ行事など行っていきたくと思います。



「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、環境に配慮した資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プルインキを使用しています。