

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

3 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
- 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..



「鬼退治!!」

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>



南東北日和田 デイサービスセンター

豆まき

2月6日(木)～8日(土)に、豆まきを行いました。利用者さんは、豆の代わりに新聞紙を丸めたボールを準備し、お面やかつら、衣装を身に着け鬼に扮した職員にぶつけて“鬼退治”をしました。

鬼に扮した職員が登場すると、フロア全体から歓声や笑い声が上がりました。利用者さんがボールを投げる力加減は様々で、ぶつけられた職員は、痛いふりではなく本当に痛がつているように見えました。逃げ回ったり、転げ回ったりして、豆まきを盛り上げました。中盤には、利用者さんと職員で『鬼のパンツ』を歌いました。最後に今年の年男・年女(子年)の利用者さんに、願いを込めて「みなさんが幸せに暮らせるように」と言いながらボールを投げてもらいました。

今年も利用者のみなさんが幸せに1年間暮らせますように、職員一同、願っています。



それー!



イケメン鬼とパチリ!



鬼と一緒に鬼退治!



風船の鬼です。

誕生日会

日和田デイサービスセンターでは毎月誕生日を迎えた利用者さんに、色紙で作った誕生日カードをプレゼントしています。職員と一緒に撮った写真を色紙に貼り、リボンやシールで飾り付け、袋に入れて渡しています。

それに合わせて、誕生日会も行います。利用者さんと職員で『ハッピーバースデー』を歌い、歌い終わったら誕生日の利用者さんからひと言、挨拶をしてもらいます。「これからもデイサービスに通えるように、元気に過ごしたい」「皆さんとお話するのが生きがいです」など、挨拶の内容は様々です。普段口数の少ない利用者さんも、この時ばかりは、みんなの前で笑顔で話してくれます。

これからも元気に過ごして、誕生日カードの枚数を増やしていってください。



笑顔の写真素敵!!



カードを持ってニコリ!



誕生日
おめでとうございます★



誕生日カードプレゼント

ケアハウス
南東北ライフケア館

介護保険制度

説明会

1月29日（水）に、入居者さん向けの介護保険制度の説明会を行いました。

日和田・西田高齢者あんしんセンターのケアマネジャーに、介護保険制度の概要や介護サービス利用までの流れを説明してもらいました。

福祉用具のレンタルやデイサービス利用についてなど、介護サービスの内容も聞くことができました。

参加した入居者さんは、「こういうの使わなくても自分で頑張って生活したいけど、いつどうなるかわからないからね」と話していました。

これからもケアハウスで元気に自分らしく生活してもらえようように、今後も定期的にこのような説明会を開催していきます。



介護保険制度の説明



郡山市パンフレット

いろいろあるんだね。



障がい者支援施設
南東北さくら館

鬼は外！福は内！！

2月3日の節分に、一年の無病息災を願って豆まきを行いました。

赤鬼と青鬼に扮した職員が利用者さんの前に姿を現すと、待っていましたとばかりに、2匹の鬼めがけて「鬼は外、福は内ー！」の掛け声とともに、力強く豆を投げました。豆をぶつけられても負けじと鬼が利用者さんに近づいていくと、「あっちに行け！」とまたもや豆をぶつけられ、観念した鬼が謝ったり逃げ回ったりする姿を見て、フロアが笑いに包まれました。

また、利用者さんに混じって豆まきに参戦していた職員が豆を本気でぶつけていたため、本当に痛がる鬼の姿を見て鬼を応援する利用者さんや、逆に職員に負けないようにと更に「鬼は外!!」の声を出す利用者さんに



あっちに行け！



鬼は～そと～



俺が赤鬼やっつけたんだぞ

分かれ、大盛り上がるの行事となりました。

ワンポイント リハビリ

はじめよう！転倒予防！

～転ばない身体をつくること～

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながる恐れもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

「転倒予防」のポイントは「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を維持する」ことが重要です。下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。

今回からは『転ばない身体をつくること』をテーマに、身体の柔軟性・足の筋力・身体のバランスを保つための体操を紹介していきます。まず、身体の柔軟性を保つためのストレッチについて紹介します。

ストレッチの一般原則として

- ①反動をつけずにゆっくりと引き伸ばす
- ②呼吸は止めずにリラックスして行う
- ③痛みのない範囲で 30 秒間保持する の 3 点を守ってください。

では、高齢者に多くみられる前傾姿勢を予防するために、腸腰筋・広背筋・ハムストリングスのストレッチ方法について紹介します。

1 腸腰筋

壁に両手をついて、両足を前後に開きながら、後方に引いた足側の腸腰筋のストレッチを行います。腰部が反らないように注意しましょう。



2 広背筋

肩の高さで両手を壁につきます。少しずつ頭を下げていきながら、広背筋のストレッチを行います。



3 ハムストリングス

椅子に浅く腰掛け、片方の足を前に伸ばします。背中を伸ばしたまま、前に伸ばした足の方に上体を傾けながら、ハムストリングスのストレッチを行います。



次回は、足の筋力を保つための筋力強化運動を紹介します。

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2月12日（水）開催時のひとコマ。『脳トレ』と呼ばれる認知症予防トレーニングを、参加者の皆様に体験してもらいました。他にも『本人ミーティング』と称した、認知症のある当人同士や介護をする家族同士の語らいの場としても活用されています。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）

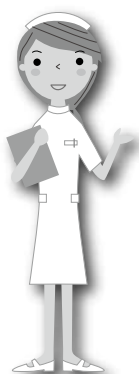
※詳細は担当のケアマネジャーや、地域包括支援センターにご相談ください。

栗まんじゅうと
抹茶▶



お問合せ

日和田・西田高齢者あんしんセンター TEL.024-958-6878



看護部から

痔について

痔とは、“痔核（じかく）”“痔ろう”“裂肛（れっこう）”の3つを含む生活習慣病で良性的の病気です。最も多いのは“痔核”であり、全体の半分以上を占めます。

痔核

直腸肛門部の血行が悪くなり、血管の一部がふくれあがる。
（内痔核と外痔核がある）

痔ろう・肛門周囲膿瘍

細菌感染が原因で、膿が出る。

裂肛

硬い便によって肛門上皮が裂ける。

- 女性に多いのは“裂肛”で、男性は“痔ろう”が多いのが特徴です。
- 排便時のいきみや便秘をしている、また下痢が勢いよく出ることで肛門部に傷がつき膿がたまったり、肛門部に負荷がかかり、血流が悪くなり、腫れたり出血を起こすことです。



痔を予防するコツ

①毎日お風呂に入る

体が温まり、血行が良くなります。また、清潔になるのでお風呂は一番の予防・治療法です。

②おしりをきれいにする

汚くしておくとも細菌が繁殖し、かゆくなったり炎症を起こします。

③便秘、下痢に注意

④トイレで強くいきまない

排便のとき、強くいきむと、肛門のうっ血や出血をきたすことがあります。

⑤腰を冷やさない

血行が悪くなるのでよくありません。

⑥座りっぱなしはよくない

座りっぱなしや立ちっぱなしでいると、肛門のうっ血をきたし、血行が悪くなります。長時間のドライブは注意です。

⑦酒、コショウ、からしなどの刺激物は控えめに

肛門を刺激し、うっ血をきたすので、できるだけ控えめにしてください。



肝臓の機能を活性化

鶏肉の唐揚げ丼



効用

・鶏肉に含まれるタンパク質は、肉の繊維が細かくやわらかいのが特徴です。そのため、タンパク質の消化吸収率が高いです。また、鶏肉のタンパク質には、必須アミノ酸の一種であるメチオニンが多く含まれています。メチオニンには肝臓の機能を活性化する働きがあり、脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。

材料 (4人分)

鶏肉	240g	【タレ】	
★しょうゆ	18g	水	50cc
★酒	15g	しょうゆ	50g
★おろしにんにく・生姜	5g ずつ	酒	30g
片栗粉	30g	砂糖	15g
小麦粉	20g	みりん	30g
キャベツ	120g		
ニンジン	40g		
カイワレ大根	12g		

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って、★の調味料を混ぜ合わせて漬け込む。
- ②30分以上漬け込んだら、片栗粉・小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③キャベツ・ニンジンは千切り、カイワレ大根は2〜3cmの長さに切って混ぜ合わせておく。
- ④鍋で調味料を煮詰めてタレを作り、②の唐揚げと和える。
- ⑤器にご飯・③の野菜・④の唐揚げの順に盛り付ける。
- ⑥タレを適量かけて完成。

ひとくちメモ

～鶏肉を選ぶ時のポイント～

鶏肉を選ぶ時のポイントは、まず第一に鮮度。ほかの獣肉類に比べると、ずっと傷みが早いので、できるだけ新鮮なものを選び買ってきたらその日のうちに料理して食べ切るのが理想的です。新鮮なものは肉質が締まっていて光沢があり、皮の毛穴が盛り上がっています。

【参考】小学館：食の医学館

南東北日和田ホームヘルパーステーション

登録ヘルパーさん
大募集!!

こんな人におすすめ!

- 家事が得意な方
- すぐに仕事をしたい方
- 空いている時間に仕事をしたいと思っている方
- 副収入を求める方

資格

- 介護福祉士、ヘルパー2級以上、介護職員初任者研修・実務者研修修了者

- 普通運転免許

給与

- 仕事の内容、時間帯により時給950円～1,500円
- 移動費、交通費あり
- 年次有給休暇あり
- 介護職員処遇改善手当(年1回支給)



日和田見聞録 2020年3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

社会福祉法人 南東北日和田ホームヘルパーステーション
南東北福祉事業団

Tel (024) 968-1010 (代)