

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

4 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

..ーすべては利用者さんのためにー..



「南東北こども学園の園児に、牛乳パックでイスを作りました」

障がい者支援施設 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

楽しいひな祭り

ひな祭りを行う、撮影会に向けて、通所さくら館では、利用者さんと職員が撮影に使うアイテムを手作りしました。

利用者さんは、桜の花の切り絵など紙の柄にこだわり、色や形を工夫しながら「どんな感じに出来上がるかな」「楽しみだね」と、出来上がったら誰と一緒に写真を撮るのかを想像しながら作っている様子でした。利用者のみなさん、いい笑顔です。

一緒に作っている職員が「こんな感じに作ると綺麗に出来上がるよね」と話すと、「そうだね」「一緒に早く撮りたいね」と作業に集中し、撮影会を楽しみに作品を作っていました。



はいチーズ



完成までもう少し



みんな作業に集中



はい笑顔

ひな祭り撮影会

3月2日(月)～9日(月)の間、ひな祭り行事で「写真撮影会」を開催しました。

2月からの創作活動で、ひな祭りに向けて着々と準備を進めてきましたが、ついにお披露目です。利用者さんは、利用者さん同士や好きな職員と一緒に写真を撮り、記念に残る一枚を撮ることが出来ました。見て下さい！この笑顔！皆さんの良い笑顔を残そうと、カメラマンの職員は大忙しの一日でした。撮った写真は、創作活動でアルバム作成にも使います。どんなアルバムが出来上がるか、今から楽しみです。



この笑顔100点！



男性も雛祭り気分♪



はい！チーズ！



職員と一緒にパシャリ！



記念に残る一枚になりました！

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

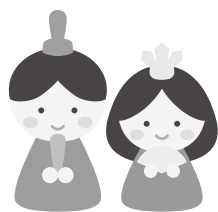
今日は楽しい

ひな祭り

3月4日(水)に行事で『ひな祭り』を行いました。

女性の利用者さんは、口紅や頬紅を塗って化粧をしました。「化粧なんて、しばらくしてないから恥ずかしいわ」と少し照れた様子で、ニコニコと笑っていました。

着物を着た職員が各棟を回って、利用者さんと写真を撮りました。着物を見た利用者さんは笑顔になり、「綺麗だね、着物はいいね」ととても喜んでいました。おやつはケーキバイキングで、皆さん「美味しい」と食べていました。



あふれる
笑顔



ハイ、ピース



着物姿の職員と記念撮影



爪までオシャレに

赤い口紅つけて



ヘルパーステーション だより

「訪問介護(ホームヘルパー)について」

南東北日和田ホームヘルパーステーション

訪問介護とは、在宅での介護を必要とする高齢者宅に、ホームヘルパーが訪問し、日常生活の支援を行う居宅サービスです。介護保険の訪問介護サービスに認められた範囲内で、サービスの提供を行います。サービスの内容は、大きく分けて『身体介護』と『生活援助』の2種類があります。身体介護は、身体に直接触れるサービスで、入浴やトイレの介助、おむつ交換、食事介助、移乗・移動の介助などを行います。生活援助は、身体に直接触れないサービスで、掃除、洗濯、食事の準備や調理、買い物の代行などを行います。中には、介護保険の対象とならないサービスもあります。本人以外の家族のための家事、草むしりや花木の手入れ、大掃除など日常的な家事の範囲を超えるものなどは、介護保険の訪問介護サービスに認められていないため、行えません。

当事業所では毎月、ケア会議と研修会を行い、サービスの質の向上に努めています。これからも、住み慣れた地域で安心して在宅生活を送れるように、生活の支援をしています。



“掃除中の様子”

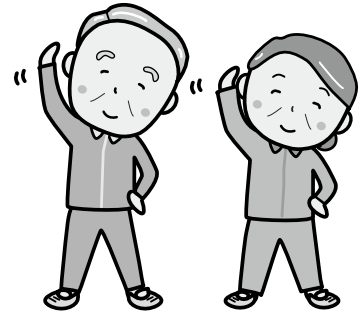
ワンポイント リハビリ

はじめよう！転倒予防！

～転ばない身体をつくること～

前回から『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ます。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。

今回は、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した。今回は、足の筋力を保つための筋力強化運動を紹介します。



1

かかとの上げ下ろし

立った状態でかかとの上げ下ろし＜下腿三頭筋：ふくらはぎを強くする運動です＞

ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろします。10～20回から始めましょう。

膝が曲がらないように気を付けましょう。



2

太もも上げ

立った状態で太もも上げ＜腸腰筋：階段が上がりやすくなる運動です＞

ゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。左右10～20回から始めましょう。上半身をまっすぐに保ちながら、太ももが床と水平になるまで左右交互にもも上げをします。



3

スクワット

スクワット＜大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋：足腰の筋肉を強くする運動です＞

ゆっくりと両膝を曲げ、ゆっくりと伸ばします。曲げる角度はできる範囲で、10～20回から始めましょう。膝に痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。



※ふらつく場合は、写真のように椅子や机、壁につかまって行いましょう。

※回数はいずれも「楽に行える」もしくは「ちょっときつい」と思う程度の回数にしましょう。

次回は身体のバランスを保つための体操を紹介します。

相談室より

「おれんじかふえ うめざわ」開催について



“介護保険について”のひとコマ

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。令和2年度も4月8日（水）より開始する予定でしたが、**現在の新型コロナウイルスの影響もあり、3月より中止となっております。**再開が決まり次第、ホームページや日和田見聞録などでご案内します。

おれんじかふえは認知症の人とその家族、介護職の方、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、参加者との語らいで過ごしませんか。

（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 TEL.024-958-6878



看護部から

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、わずか数ヶ月ほどでパンデミックと言われる世界的な流行となりました。新型コロナウイルスに感染すると約80%の人は軽症で、14%の人は重症、5%程の方は重篤化し、高齢者や基礎疾患を持つ方は特に重症化しやすい傾向にあります。また、感染していても症状が見られない人もおり、無意識のうちに感染を広げるおそれがあります。

新型コロナウイルスの特徴

感染経路

〈飛沫感染〉

感染者の咳やくしゃみによる飛沫（くしゃみ、咳、唾液など）と一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる感染

〈接触感染〉

感染者からのウイルスが付着した皮膚や、手すりなどの物体の表面を介しての感染

潜伏期間

世界保健機関（WHO）によれば、現時点の潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）とされています。感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

感染症対策

●手洗い・手指消毒

こまめに石鹸と流水で手洗いをしましょう。
または、アルコール手指消毒剤を用いて手指消毒を行いましょう。

●正しいうがい

- ①水を口に含み、少し強めに口の中をゆすいで吐き出します。（2～3回）
- ②水を口に含み、上を向いて15秒ほど、のどの奥でガラガラうがいします。（2回）

●咳エチケット・マスクの着用

●日常生活で注意すること

以下の3つの条件が重なった場合、感染のリスクが高くなります。日常生活の中で3つの条件が同時にそろう場所や場面を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多くの人が密集
- ③近距離での会話や発声

感染防止のため以下の3点に注意し行動しましょう。

- ①換気を行う（可能であれば2つの方向の窓を同時に開ける）
- ②人の密度を下げる（互いの距離を1～2メートル程度あける）
- ③近距離での会話や発声等を避ける（やむを得ない場合はマスクをつける）





ビタミンC・カリウムの摂取におすすめ

じゃがたらサラダ



効用

ジャガイモの主成分はデンプンですが、ビタミンB1・ビタミンC・食物繊維なども多く含みます。デンプンがビタミンCを保護するので、加熱してもこわれにくいのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンの生成に不可欠な成分で、抗酸化作用、抗がん作用、免疫力を高めるといった働きをします。また、カリウムの含有量が高い点も魅力です。カリウムは体内のナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きをするので、高血圧予防や腎臓の機能低下で尿が出にくくなっている場合にも有効です。

材料

(4人分)

ジャガイモ 200g
 キュウリ 40g
 たらこ 60g
 マヨネーズ 40g
 こしょう 適量

作り方

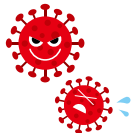
- ① キュウリは小口切りにしておく。
- ② ジャガイモは茹でてつぶし、マッシュ状にする。
- ③ たらこは皮を外しておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、マヨネーズ・こしょうで味付けして完成。

ひとくちメモ

～食べてはいけない芽&緑化～

ジャガイモは通常、収穫後約3か月程度は休眠状態に入るので、その間は常温にあっても発芽しないものです。しかしこれは品種によって大きな差があり、休眠が短いものもあります。芽の部分にはソラニンという毒素が含まれています。これを大量に摂取すると下痢、腹痛、吐き気、めまいなどの症状があらわれます。また、日光にあたって緑色になった部分にもソラニンが含まれているので、どちらもすべて取り除いてから使いましょう。

【参考】小学館：食の医学館



新型コロナウイルス対策

私たちが今できること…

総合南東北福祉センター 感染症対策の取り組み



職員出勤前の体温測定・
手洗いうがい・マスク着用

37.0 度以上の熱が
ある職員は出勤停止



ドアノブの消毒



手すり等の消毒



送迎車両の清掃・消毒



定期的な換気

私たちは、
チーム一丸となって
感染症対策
に取り組んで
います



環境消毒・加湿器稼働



日和田見聞録 2020年4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