

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

5 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..



「仲間と一緒にパシャリ！」

ケアハウス 南東北ライフケア館

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

デイサービスの一日

南東北日和田デイサービスセンターの、一日の様子を紹介しましょう。

迎えは、8時40分〜10時頃に自宅に伺います。午前中の過ごし方は、利用者さんによって様々です。お風呂に入ったり、塗り絵をしたり、機械を使つてリハビリを行ったり、マッサージ機に座つてマッサージをしたり、足のむくみを取る機械を使用する利用者さんもいます。

昼食は、利用者さんが一日の中で一番楽しみにしている時間です。ご飯を食べる時は、皆さん笑顔で美味しそうに食べています。

午後からは、みんなで体操をしたり、ココアやコーヒーなど自分で選んだ飲み物を飲んだりして過ごします。その後、帰りの時間になります。送迎車に乗

り込み、職員が自宅まで送りま

す。利用者さんは、デイサービスに来ることを大変楽しみにしています。私たち職員も、利用者さんに会えることが、毎日とても楽しみです。

パワーリハビリ実施中!

メドマーは
気持ちいいですね

帰りの時間です

今日も
美味しいですよ!

ネギ収穫

3月6日(金)に、利用者さんと育てているネギを収穫しました。

前日の夜には雪が降っていたものの、当日は天気も良く収穫日和でした。「立派に育つもんなんだね」「いいネギだ」と話しながら、新聞紙を敷いて、手袋を装着して、ネギの土を払いながら皮をむいていきました。農家をしていた利用者さんも多いため、手際がよく、収穫もネギの皮をむくのもあつという間に終わらせてしまいました。農家の時の苦労話に花が咲き、自然と楽しそうな笑い声が溢れていました。畑を耕したり、苗を植えたり、またみんなで畑をやりましょう。夏には、キュウリやトマトも育て、賑やかな畑にしていきます。

やっぱり上手ですね

いいネギですね

昔を思い出しますね

ケアハウス
南東北ライフケア館

ケアハウス桜満開！

センターの敷地内には、たくさんのお桜があります。暖かい季節となり、ライフケア館周辺でもだんだんと桜の花が見頃を迎え始めました。

入居者の皆さんも、食堂や居室から桜を眺めて「綺麗に咲いてるね」「春だね」と桜を楽しんでいます。天気の良い日には散歩に出かける入居者さんも。

中には、数人で集まり、手作りの料理を持ち寄って花見を行った入居者さんもいました。「すごく楽しかったのよ」と笑顔で話していました。

入居者さんからは、「来年は出かけて花見がしたいね」といった話があり、来年こそは気兼ねなく外出して、綺麗な桜を目いっぱい楽しみたいです。



笑顔で1枚！



綺麗に咲いてます！



食堂前の桜が満開です。

障がい者支援施設
南東北さくら館

満開の桜

満開の笑顔

今年は、新型コロナウイルス感染防止のため、例年の様に成山公園での花見をすることはできませんでしたが、センターの桜の木々も満開になったので、敷地内で散歩をしながら花見をしました。センターの桜の木は低いところにも枝があるため、車椅子からでも桜の花びらを間近に見ることができ、利用者さんも「きれいだね」と笑顔で桜を楽しんでいました。

花見では、「花より団子」の人もあるかもしれませんが、たまには桜の花だけを楽しむのも良いのかもしれない。

きれいな満開の桜を見ることで、利用者さんも満開の笑顔になり、とても良い花見になりました。

桜の下で、はいチーズ！



桜、きれいだね～



満開だ！

満開できれいだね！

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～



『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きました。現在、新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が長く、身体を動かす機会が減っているのではないのでしょうか？転倒予防だけでなく、身体を動かす機会として、実践してみてください。

今回は、足の筋力を保つための筋力強化運動を紹介しました。今回は、身体のバランスを保つための体操を紹介します。

1

座布団の上で片足立ち

かかとを 10 cm 程度あげて 10 秒間保持することからはじめましょう。

壁やテーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



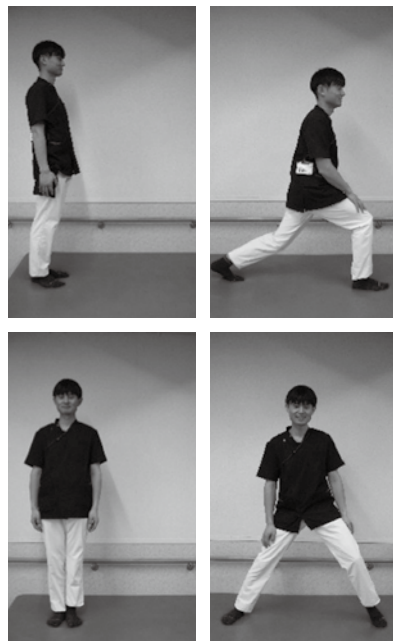
2

前後左右へのステップ

立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す（右足も行う）。

左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す（右足も行う）。

それぞれ 5 回ずつ行いましょう。廊下や畳の上などすべらない場所で、裸足か滑り止め付きの靴下を履いて行いましょう。

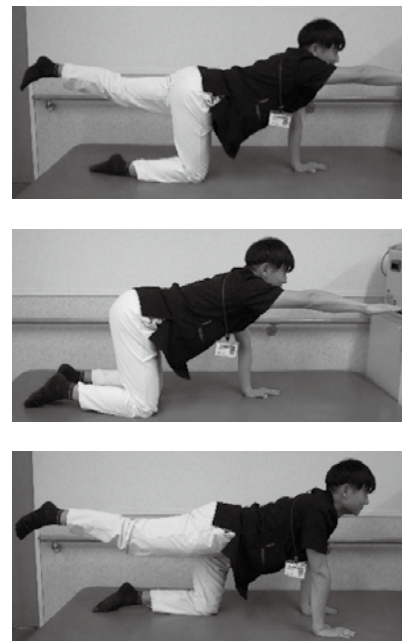


3

四つ這いバランス

四つ這いで左手・右足を同時に挙げて 5 秒保持し、もとに戻す。反対も行いましょう（右手・左足の挙上）。

同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



次回は「疼痛予防で健康寿命をのばそう！」をテーマに、腰痛について紹介します。

相談室より

新型コロナウイルス(COVID-19) 関連詐欺に注意

コロナウイルス関連の詐欺が増加しています。

【相談事例】

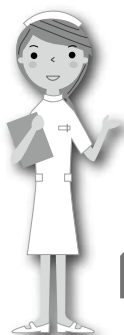
- ①マスクを無料送付するという電話がきた。
- ②新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がるとして、金を買う権利を申し込むように言われた。
- ③厚労省を装い「PCR 検査費用を肩代わりするので検査を受けるように」「50 万円の助成金を受けられる」と言われた。

参考：国民生活センター 報道発表資料より

相談窓口

郡山市消費生活センター
日和田・西田高齢者あんしんセンター

TEL:024-921-0333
TEL:024-958-6878



看護部から

ひふそうようしょう
お年寄りの皮膚のかゆみ「皮膚掻痒症」

老人性皮膚掻痒症とは

原因が分からず痒みだけが起きる皮膚の病気を“皮膚掻痒症”といい、特にお年寄りに起きるものを“老人性皮膚掻痒症”といいます。

○症状は

- ・原因がないのに肌が痒い
- ・肌がカサカサして白っぽく見える
- ・痒みで夜、寝付けられない
- ・かきむしって皮膚が赤い



原因は

皮膚の乾燥が原因で起こります。皮膚には潤いを保つ機能が備わっていますが、年をとると、その機能が低下するため皮膚が乾燥しやすくなり、乾燥すると体の外からの刺激に敏感になり、痒みがでてきます。

老化により汗腺や皮膚腺の働きが悪くなると、皮膚の表面を覆っている「脂肪膜」が少なくなってきました。そうすると、外部からの刺激を防御する力が衰え、痒みを感じ取る部分である受容体(レセプター)が、ごく軽い刺激でも敏感に反応してしまい、痒いという感覚が生まれるようになります。

治療

皮膚の乾燥が痒みを起こしている原因なので、基本的には皮膚の乾燥を防ぐことが治療の中心となります。

皮膚の保湿をする

皮膚の潤いを保つために、尿素入りクリームや尿素軟膏の外用薬が用いられます。尿素には、天然保湿因子に働きかけ、角質細胞の保水性を高める効果があります。

痒みを抑える

痒みがあり、つい皮膚をかいてしまうと、かいたことが刺激となりさらに痒みが強くなるという悪循環に陥ります。痒みが強い場合は、痒みを抑える薬を用います。

漢方薬

まず始めに補剤の漢方処方を服用し、免疫力・抵抗力を増強させて、体質改善をはかるのが良いと考えられています。

痒みをとめるには、抗ヒスタミンや抗アレルギー薬を使いますが、これらの薬は尿の出を悪くするので、前立腺肥大の男性が飲むと、排尿障害が悪化することがあります。そういう場合は、漢方薬の方が適しています。

治療

お年寄りには、お風呂好きな人が多いですが、体を洗う際にどうしても皮膚の脂肪分・脂肪膜を落としてしまうので、お風呂に入る時は、いろいろと細かいことに注意が必要です。普段の生活で特に大切なことは、皮膚の乾燥を防ぐことと、痒みを生じさせる原因を取り除くことです。

○気をつけたいことは

- ・入浴の回数を減らす。
- ・身体を洗うときは、あまりごしごし洗い過ぎると皮膚が乾燥しやすくなるので優しく洗う。
- ・漢方浴剤などを使って皮膚を保護するようにする。
- ・お風呂上がりは体が温まっているため、痒みが生じやすいので、すぐに寝ない。

- ・できるだけ皮膚への刺激が少ない肌着をつけるようにする。
- ・電気毛布なども痒みを増す原因になるので、使わないようにする。
- ・エアコンなどで、部屋を乾燥させないこと。
- ・汗は、皮膚を刺激し痒みの原因になるので、あまり汗をかかないように。
- ・アルコールを飲むと体が温まり痒みが増すので控えめに。
- ・睡眠や休養をとり、規則正しい生活を送る。



便秘改善・高血圧予防におすすめ

豚肉とタケノコのみそ炒め



効用

タケノコは、不溶性の食物繊維であるセルロースが多く、便の量を増やして便通を良くします。コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化予防、大腸がん予防にも役立ちます。

また、カリウムも多く含まれているので、体内のナトリウムを排泄し、高血圧予防に有効です。

材料 (4人分)

豚バラ……………200g
ゆでタケノコ……………160g
長ネギ……………200g

●みそ……………32g
●おろし生姜……………4g
●しょうゆ……………8g
●料理酒……………4g
●みりん……………16g

作り方

- ①豚肉・タケノコは一口大、長ネギは斜めに切る。
- ②●の調味量はあらかじめ合わせておく。
- ③フライパンで油を熱し、豚肉、タケノコ、長ネギの順に炒め、②の調味料を入れてさらに炒める。

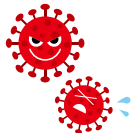
ひとくちメモ

～タケノコのアク抜き～

タケノコは時間がたつほどえぐみの成分であるホモゲンチジン酸が増えるので、店頭で買ったものはアク抜きが必要です。皮付きのまま、ぬかを入れたお湯で茹でると、うまみを残してえぐみだけを除くことができます。茹でた後は十分水にさらしましょう。



【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5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