

白和田

見聞録

—ひわだけんぶんろく—

6 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—..



「母の日感謝祭」

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

通所農園、開園です！

通所さくら館の畑が、賑やかになる季節がやってきました。利用者さんに、花のような満開の笑顔で来所してほしいという気持ちを含めて、入り口の脇に綺麗なマリーゴールドを植えました。花と花の間隔をしっかりと空けながら植え、その後にはたっぷりと水をかけて完了です。花の他にも、プランターに甘い実をつけるホオズキを植えました。どんな実がなるのかとても楽しみです。

利用者さんの協力のおかげで、無事に「通所農園」を開園することができました。次はサツマイモと小松菜を育てるため、もう一つの畑の準備をし、草むしりや土ならしを頑張っています。今年も、たくさん野菜を収穫できる日が楽しみです。

草むしり頑張るぞ！



いい笑顔です！



通所農園開園です！

きれいに植えるぞ！

四季折々のアルバムが
できました

4月13日(月)～18日(土)にアルバム作りを行いました。春夏秋冬、季節感あふれる写真で一年間を振り返り、思い出の整理です。

写真を季節ごとに分け、一枚一枚画用紙に貼っていきます。誰が一番大きな芋を掘れるか競争した『サツマイモ堀り』、職員の余興ダンスに感動した『クリスマス会』。桃の節句には、利用者さんと職員がおひな様に変身。「可愛かったね！」「こんなにたくさんのお思い出ができたんだね」と、充実の一年に感謝しました。

これからも、さまざまな行事を通して季節を感じられるように、今年もたくさんのお思い出を作っていきます。

キノコができました～！



カボチャをこれから貼り付けます



一枚一枚丁寧に



特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

母の日感謝祭

5月13日（水）に『母の日感謝祭』を開催しました。

レクリエーションとして玉入れや風船バレーを行いました。普段はあまり参加しない利用者さんもこの日は参加し、体を大きく動かして笑顔で楽しんでいました。

レクリエーションの後は、日頃の感謝の気持ちを込めて、職員から利用者さん一人ひとりにコップや手さげ袋、アルバムなどのプレゼントを送りました。利用者さんは、「みんなと体を動かせて楽しかった」「プレゼントを貰えて嬉しい」と、とても喜んでいました。



アルバムをプレゼント

いつもありがとう



よく狙って

みんなでアタック

ヘルプステーション だより

「感染症対策の取り組み」



南東北日和田ホームヘルプステーション

日々、新型コロナウイルスの報道が飛び交い、多くの人が不安を抱えながら過ごしていることと思います。これまでも感染症対策は常日頃から行ってはいましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今まで以上に徹底して感染症予防に努めています。

感染症対策の具体的な内容は、下記の通りです。

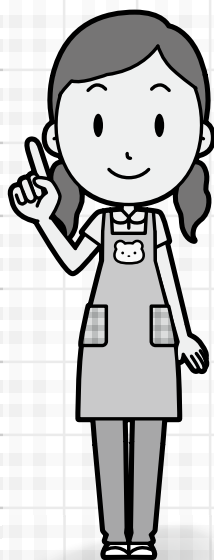
- ①訪問前に体温測定を行い、37度以上の発熱や体調不良は出勤停止
- ②マスクの着用、手洗いうがいの徹底、消毒用アルコールの使用
- ③事務所内の定期的な換気と、ドアノブや電話、パソコンなど不特定多数の人が触れる箇所の消毒
- ④訪問中の居室の換気

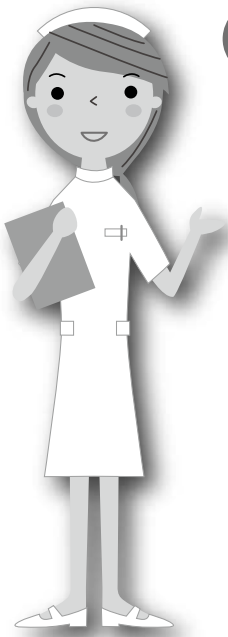
この他にも、訪問前に利用者さんの体調を確認し、月に2回の新型コロナウイルスに関する問診に協力してもらいながら、訪問を行っています。また、利用者さんに発熱や感染症の症状がみられる場合には、長袖のガウンを着用して対応しています。今後も安心してサービスを継続していけるように、健康と安全に最大限の注意を払いながら取り組んでいきます。



“指の間や手首までしっかり洗います”

“感染症対策セット”





看護部から

冷え症【冷えはあらゆる病気の原因になる】

冷え症とは、手・足の先などの四肢末端あるいは上腕部・大腿部などが温まらず、冷えているような感覚が常に自覚されている状態。

身体が冷えるとどうなるの？

●血行不良が起こる

血液には、身体のおちこちに酸素や栄養を運び老廃物を運び出す役割や、身体に入り込んだウイルスや菌を退治する白血球を運び身体を守る役割がある。血行不良とは、これらの役割が十分に果たせず、全身に酸素や栄養を運ぶための血液の流れが悪くなることをいう。(近年、若者を中心に 35℃台の低体温の人が目立っている。体温は 36.5℃～37℃が望ましく、体温が下がれば免疫力も下がり、病気に抵抗する力も落ちる。冷えは身体の悲鳴ともいえる。)



●冷えによる血行不良になると・・・

- ①身体に栄養や酸素が行き渡らず、代謝が悪くなる。
 - ②有害物質がたまり、血管が詰まりやすくなる。
 - ③リンパ球が減って免疫が低下する。
- 以上、①～③の状況は多くの症状・病気の始まりである。

冷えから起こる症状

頭痛	頭部の毛細血管の末端まで血液が届かないために起こる。
吐き気	消化器系の機能が落ち、消化不良を引き起こす。
めまい	緊張状態が続いて血液が滞ることで起こる。
下痢	体内温度が下がると、腸内の悪玉菌の活動が活発になる。
消化不良	消化に必要な血液を十分に運べず、効率よく栄養を吸収できない。
不安	緊張からストレス性のホルモンが分泌される。
内臓疾患	消化吸收、老廃物の排泄などの働きが鈍る。
肩こり	肩甲骨周辺の血流が滞り、筋肉が固まった状態。
手足のしびれ	手足先の血行不良で感覚がなくなっておこる。
イライラ	脳が酸素不足、栄養不足になっておこる。
アレルギー	体内に毒素が残り、そこから変質した抗体がつくられる。
便秘	低体温で酵母が働かず消化不良に。腸管の働きも鈍る。
生理痛	冷えて子宮筋が固くなり、子宮内の血流が滞って生理により強く収縮して起こる。
不妊	エネルギーが生成されず、子どもを宿す力が生まれにくい。
うつ	冷えによって緊張状態が長く続くことで発症。
不眠	冷えて緊張状態が続くため、横になっても眠くならない。
耳鳴り	ストレスや血行不良と関連。細胞の障害が原因とされる。
肥満	熱を逃がさないよう身体が脂肪を蓄えて防御しようとする。

以上のように、冷え症は多くの症状を引き起こすため、冷えを改善し、病気にならない身体をつくるのが大切といえる。

冷え症の解消方法

- ①10分間湯船につかる…ぬるめの湯(38～40℃)にじっくりとつかる。
- ②深呼吸する…緊張をゆるめることが大切なので、意識して深く息を吸い、ゆっくり時間をかけて吐く。
- ③腹巻きを着用する…お腹と同時に腰を温められる。
- ④靴下をはく…足首が覆われる長めのものをはく。
- ⑤歩く時間を増やす…筋肉は体温の約3割を生み出す器官のため、下半身の筋肉をきたえるためにも歩行がよい。
- ⑥ストレスを発散する…笑うことを多くする。
- ⑦しっかり睡眠をとる…冷えがひどい時は白湯や生姜湯を飲んで、身体を温めてから布団に入る。

相談室より

～新型コロナウイルス(COVID-19)について～

新規感染者数が減少しているため、福島県でも緊急事態宣言が解除されましたが、今後も予防のために、①手洗い・手指消毒の徹底②外出時のマスク着用③3密（密閉・密集・密接）を避ける、ことを継続していきましょう。

【新たな相談・受診の目安】

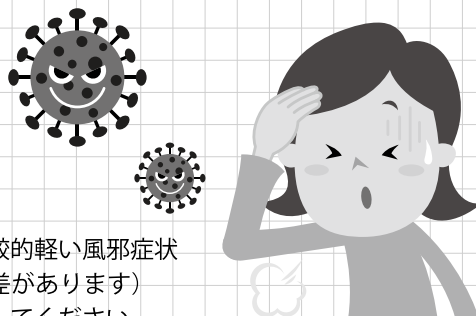
＜相談・受診前に心がけること＞

- ・発熱などの風邪症状がみられる場合、学校や会社を休み外出は控える
- ・持病がある人で症状に変化があった場合、かかりつけ医へ電話相談

＜相談目安＞

- ・息苦しさ、強いだるさや高熱などの強い症状
- ・重症化しやすい人（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）で比較的軽い風邪症状
- ・上記以外の人でも比較的軽い風邪症状が4日以上続く（症状には個人差があります）

目安に該当する人、心配な人は下記帰国者・接触者相談センターへ相談してください。



感染が疑われる人

TEL: 0120-567-747 (24時間対応)

症状に不安がある人、一般的な問い合わせ

TEL: 0120-567-177

(平日 8:30～21:00 土日祝日 8:30～17:15)

※症状によって問い合わせ先電話番号が異なるのでご注意ください。

参考：厚生労働省通知 Vol.832 「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診目安」

☆「おれんじかふえ うめざわ」は感染拡大防止のため中止していますが、開催時には見聞録などでお知らせします。

フジポイント

疼痛予防で健康寿命をのばそう！

健康寿命をのばすため『疼痛予防』をテーマに、「腰」と「膝」の疼痛予防について紹介していきます。

今回は、国民の80%が一生涯に一度は経験する痛みといわれる、腰の痛みや予防のための生活習慣について紹介します。

腰の痛みの種類

原因のはっきりしている「特異的腰痛」

腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。

具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。

腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性もあります。

原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。

過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるといわれています。もしも腰痛になったら、適切な検査・指導のもとづく運動を実施することをお勧めします。

腰痛予防のための生活習慣

腰痛を予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

姿勢に気をつける

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると、背骨にかかる力のバランスが崩れ、一部分に負担をかけてしまいます。また、無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰痛の原因を招きます。同じ姿勢を長時間続けないような意識を持ちましょう。

椅子に座ったときの姿勢



図1. 悪い姿勢 (猫背)

図2. 良い姿勢

図3. 長時間座る時の工夫

※図3の長時間座る時の工夫として、(1) おしりの後ろ側に丸めたタオルを敷く (2) 背中に丸めたタオルやクッションを入れることで楽に座ることができます。また、首と肩はリラックスするようにしましょう！

次回も「腰痛予防のための生活習慣」などについて紹介していきます。

参考資料：理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命

ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション 羊土社

総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人



生活習慣病の予防に効果的

サバのピリ辛焼き



効用

・サバの脂には、IPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。IPAは血管を拡張する作用があるうえ、血中の中性脂肪濃度が高くなるのを制御し、血がスムーズに流れるようにします。DHAは、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。IPA・DHAには心筋梗塞や高血圧といった生活習慣病を予防する効果があります。
 ・コチュジャンを作る唐辛子に含まれる辛みの主体であるカプサイシンは、アドレナリンの分泌を高めて、体脂肪を燃焼させる働きがあります。

材料 (4人分)

- サバ.....60g×4切
- しょうゆ.....25g
- コチュジャン.....16g
- 料理酒.....10g
- 白ごま.....適量

作り方

- ①しょうゆ、コチュジャン、料理酒を混ぜ合わせます。
- ②①にサバを1～2時間漬け込みます。
- ③②に白いりごまをちらして焼きます。皿に盛り、お好みの付け合せを添えて完成です。

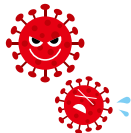
ひとくちメモ

～マサバとゴマサバ～

サバにはマサバとゴマサバの2種類があり、マサバは背部に黒い縞の模様があり、体の断面はやや扁平。ゴマサバは腹部に黒い斑点が多数存在し、体の断面は丸い形をしています。どちらも全長は50cmほどで、重さは1～2kgの紡錘型です。



【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



来所時の体温測定と手指消毒



密集・密接防止



送迎車両の清掃・消毒



手洗いチェッカーを使用した正しい手洗い方法の確認



日和田見聞録 2020年6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

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」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ブルインキを使用しています。