

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

7 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..



「七夕飾り作製中」

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>



南東北日和田 デイサービスセンター

大人の勉強会

5月18日(月)から、午後の時間に『大人の勉強会』を開催しています。

施設の管理者が講師となり、利用者の皆さんへ簡単な講義を行います。講義の内容は、「地震への備えとして必要な物」「振込詐欺の電話がかかってきた時の対処法」「感染予防に手洗いが大切な理由」など、生活に関することが中心です。「魚釣り」をテーマにした「趣味について」の講義の回は、利用者さんの中にも同じ趣味の人がいて、熱心に聞き入っていました。「手を組む時、右手が上になる人と左手が上になる人では性格が異なる」など、身近な話題も取り上げていたため、利用者の皆さんはとても興味深く話を聞いていました。

「とても面白い話が聞けて、デ

「イサービスに来て良かった」「今度は何の話が聞けるか楽しみだね」と、利用者さんはこの講義を楽しみにしているようです。



一番長い人だくれ?

5月18日(月)〜20日(水)に、運動会を行いました。

コロナウイルス感染拡大防止のため、テーブルに座ったままできる内容を企画しました。今回は、新聞紙を丸く切ったものを手でちぎって、できるだけ細く長くリングの皮を剥くようにつなげていくゲームです。

なかなか細く、長く、つなげていくのは難しいようでした。職員もやってみましたが、太く短くなってしまう、悪戦苦闘しました。その点、利用者さんたちはとても器用で、職員よりも細く長くつなげていました。「目が見えないから難しい」「手がきかないから切れない」と話していましたが、上手にちぎっていました。長くちぎれた利用者さん上位3人には、賞品をプレゼントしました。賞品を受けとった利用者さんは、大変喜んでいました。来年も楽しい運動会を企画します。



細長く切るよ



真剣そのもの



完成!!

ケアハウス
南東北ライフケア館

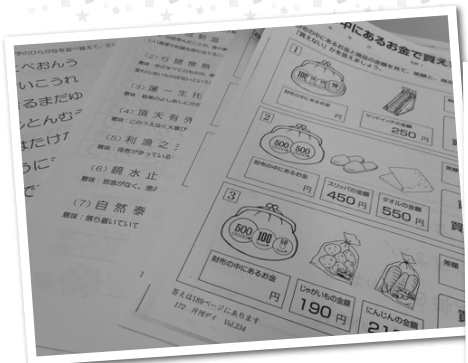
お部屋で脳トレ!

現在ライフケア館では、施設内での三密を避けるために、各種行事を中止しています。その代わりに取り組みとして、入居者さんが居室でできる「脳トレ」の問題集を配布しています。こ
とわざや漢字の読み、計算、パズルなど様々な問題を準備しています。

挑戦した入居者さんからは、「頑張つて解いたよ」「ここが難しかったな」といったお話がありました。また、「みんな凄く楽しかったですよ、ありがたうね」という、うれしい感想もありました。

コロナウイルス対策はまだまだ続くことになりそうですので、入居者の皆さんに楽しんでもらえる企画を、これからも考えていきます。

是非挑戦してみてください。



様々な問題を準備しています。



頑張つて解くぞ!



障がい者支援施設
南東北さくら館

七夕飾りを
作りました

コロナウイルス対策で自粛生活が続く中、気づけば、夏が近づいています。菜の花棟では、七夕に向けて飾り作りを行いました。

折り紙で織姫と彦星や笹飾りを折ったり、牛乳パックを使った手づくりハガキを利用して、短冊も作りました。菜の花で作った短冊には、さくら館の利用者さんみんなで願いごとを書きます。

利用者さんは「願いごと、何て書こうかなあ」「願いがかなうといいな」「はやくコロナ禍が収束して欲しい」などと話しながらも、真剣に作業を進めていました。
たくさん作った七夕飾りで、みんな楽しく飾りつけをしていきます。



可愛らしくできました



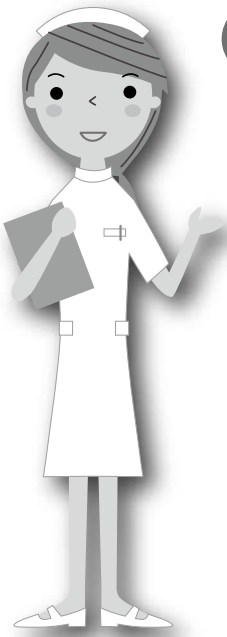
難しいなあ



ぼくは笹を折るよ!

看護部から

脱水【危険な脱水症状。水分補給はなぜ必要なのか？】



人体において水分は不可欠な要素で、成人の場合は体の60%（こどもは70%・高齢者は50%）を占めています。この数字を基準に、体内の水分量の3%以上が排出されると脱水となる可能性があります。

そもそも体内において、水分がどんな役割をしているのかを説明します。体内において、水分のほとんどは血液です。その他の体内の水分の役割として、身体の保湿・尿や便などの流動性の補助があります。

脱水状態になると、これらの機能に異常をきたし、貧血や血栓などの血液症状、皮膚乾燥・便秘などの症状が発生します。さらに意識障害や痙攣まで起きると、かなり危険な状態となります。



● 脱水症状の起こる理由 ●

恒温動物に分類される哺乳類と鳥類には、体温調整機能が備わっています。鳥類は42℃、ヒトは36～37℃を基準として、高熱になれば体温を下げ、低温になれば保温することができるようになっています。脳の視床下部には体温調整機能の中核があり、そこを通る血液の温度に反応しています。その中枢に異常を引き起こす病気があると、むくみや脱水が起こる場合があります。

また、脱水の原因として多いのが、体内の水分・塩分の不足です。気温の高い夏やスポーツをした後で、汗をかいて体外に水分・塩分を多量に放出すると、脱水状態に陥る危険性が高まります。

● 脱水症状になってしまった場合 ●

脱水症状と聞いて、最初に思い浮かぶ原因は熱中症だと思えます。他にも、栄養不良や脳の誤作動による水分補給の不足などでも脱水は起こる可能性があります。

ここでは、熱中症による脱水症状の応急処置を紹介します。

- 1、涼しいところで休む
- 2、水分と塩分の補給
- 3、冷却剤で、首筋やわきの下、脚の付け根を冷やす

なかなか正常に戻らない場合や意識がない場合には、速やかに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



● 脱水症状（熱中症）の予防法 ●

熱中症予防を目的とした暑さ指数（WBGT）という指標の中で、運動に関する指針が示されています。

- 『25～28℃ 警戒（積極的に休憩）』
- 『28℃～31℃ 嚴重注意（激しい運動は中止）』
- 『31℃以上 運動は原則中止』

とされています。

この暑さ指数（WBGT）を参考にしながら、運動中はこまめに水分補給をし、塩分も併せて摂取することをおすすめします。

● 日常の過ごし方 ●

成人の場合、1日に必要な水分の摂取量は、食事も含めて2.5ℓといわれています。これは、体外に放出する老廃物として尿と便で1.6ℓ、汗と呼吸で0.9ℓが排出されるためです。その正常な代謝機能の中で、体内の水分量の3%以上が不足すると脱水状態になってしまいます。

また、お年寄りから「トイレが近くなるから、水を飲まない」という話を聞くことがありますが、これはとても危険な行動です。水分を摂取しないと、脱水になるだけでなく、体内の老廃物が排出されずに尿毒症になる恐れもありますので、十分に注意しましょう。

脱水症を予防、対策していくためには、何よりもこまめな水分補給が肝心です。のどが渴いたと感じた時点で、軽度の脱水の始まりです。のどの渴きを感じる前に、水分を摂るようにしましょう。その際には、経口補水液やミネラル入りの麦茶などがおすすめです。また、一気に多量に飲んでも十分に体内に吸収されませんので、くれぐれも少しずつこまめに飲むことを心がけてください。

相談室より

ケアハウス南東北ライフケア館の紹介です

ケアハウス
とは？

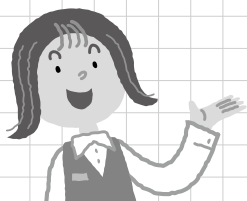
ケアハウスとは、自立した生活を送れる60歳以上の方を対象とした、食事・お風呂付の高齢者アパートです。

ケアハウス南東北ライフケア館の全50室ある居室は、広々とした2DKタイプと庭付きのワンルームタイプがあります。特別養護老人ホームや障がい者支援施設が併設されていて、多くの入居者さんたちと交流する機会があります。

また、施設内にあるホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスを利用することが可能で、サポートを受けながら生活することもできます。

現在は、新型コロナウイルス対策として、環境消毒の徹底や、密集・密接の防止のため間隔をあけて食事をしていただくなど、感染予防に取り組んでいます！

南東北ライフケア館では、入居のご相談を随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



お問合せ

ケアハウス南東北ライフケア館 TEL 024-968-1018 (直通)

担当 小堤・薄井・亀井

ワンポイント
リハビリ

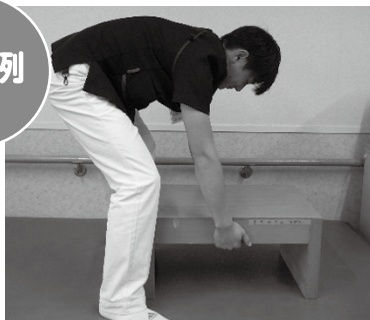
疼痛予防で健康寿命をのばそう！

前回に続き、今回も健康寿命をのぼすための『疼痛予防』をテーマに、「腰」の疼痛予防について紹介していきます。今回は、腰痛予防のための生活習慣として、腰への負担を減らすポイントについて紹介します。

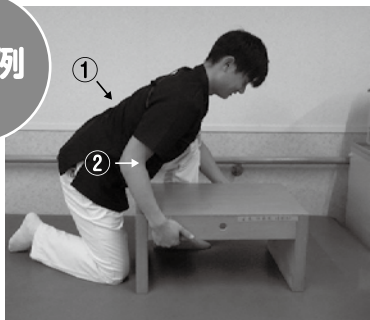
腰に負担のかからない持ち上げ方

アシストスーツ

良い例



悪い例



★注意点

- ①腰をやや反らせる。
- ②なるべく持ち上げる物に近づく



※おむつ交換の時に活用しています。

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



免疫カアップ、疲労回復におすすめ

オクラとナガイモの和え物



効用

- ・オクラには、カロテン、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどが多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。
- ・ナガイモは、デンプン消化酵素のアミラーゼと酸化還元酵素カタラーゼが豊富です。これにより、新陳代謝を活発にし、疲れた胃を助けて疲労回復、滋養強壮に効果的です。

材料 (4人分)

- オクラ 40g
- ナガイモ 160g
- めんつゆ 20g



作り方

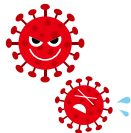
- ①オクラはたっぷりの塩をふってこすりつけるようにもみ込み、そのまま熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水気を切って4つの斜め切りにします。
- ②ナガイモは1cm角切りにします。
- ③①と②をめんつゆで和えたら完成です。

ひとくちメモ

～オクラについて～

オクラはアフリカ大陸原産で、エジプトでは2000年以上前から栽培されていたと言われています。日本に伝わったのは幕末ごろですが、全国的に普及したのは近年になってからです。鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮です。塩でこするとうぶ毛が取れます。オクラはネバネバとともに、プチプチした種の食感が持ち味です。

【参考】小学館：食の医学館、高橋書店：からだにうれしい野菜の便利帳



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7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ジブリンキを使用しています。