

# 白和田

## 見聞録

ーひわだけんぶんろくー

8 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..



「あじさいが綺麗に咲きました！」

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>



通所事業所

## 南東北さくら館

## 通所農園

4月に開園した“通所農園”

が、もうすぐ4ヶ月を迎えます。育てている小松菜やカボチャ、ミニトマト、ホオズキはいずれも、すくすくと育っています。

利用者さんは「早く収穫してみんなで食べたいね」「大きくなるのがあつという間だね」と、野菜の成長を楽しんでいます。

食べごろに育ったホオズキとミニトマトを、試食してみることになりました。「甘くてクリーミーな味」「甘酸っぱくておいしい」と、初めてホオズキを食べた利用者さんからは、驚きの声があがっていました。ミニトマトも、「甘くてびつくり」「おいしい」と好評でした。

最近、新しい仲間のサルビアが加わり、ますます賑やかになった通所農園。これからも、収穫に向けて利用者さんと協力しながら、おいしい野菜を育てていきます。



新メンバーのサルビア加入です！



かわいいミニトマト



食べごろのホオズキ〜



すくすくと育っています

## 短冊に願いを

7月7日は『七夕』です。織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って再会すると言い伝えられています。

通所さくら館でも、6月15日(月)〜20日(土)の一週間、色とりどりの短冊を用意して、利用者さんと職員が願い事を書き入れました。「どんな願い事にしようかなあ」「何がいいかな?」と、願い事を考えるのも楽しそうです。「親と兄弟の健康第二」「巨人日本」「通所の野菜が立派に育ちますように」「美味しいものを食べに行きたい」「ドライブに行つて楽しみたい」など…、願い事は様々ですが、それぞれの思いを込めて短冊を完成させました。

できあがった短冊は、手作りの“天の川”と一緒に壁に飾り付けました。

願い事が短冊に乗って天までとどけ!!みんなの願いが叶いますように。



願いが叶うかなあ〜



綺麗に仕上がりました



目標は高く!!

2人で仲良く、はいチーズ!

特別養護老人ホーム  
南東北ロイヤルライフ館

## 七夕祭り

7月8日（水）に、七夕祭りを開催しました。職員が各棟を回り、利用者さんと一緒に『水ヨーヨー釣り』を行ったり、綿あめを作ったりして楽しみました。

水ヨーヨー釣りでは、釣るのに苦戦する利用者さんもありましたが、釣った水ヨーヨーを楽しそうに弾ませて、「お祭りみたいで楽しい」「懐かしいね」と嬉しそうに話していました。

おやつには、七夕をイメージしたゼリーを提供しました。「綺麗だね」「美味しいね」と、味わって食べていました。

最後に、職員と一緒に七夕飾りの前で記念写真を撮り、お祭り気分を満喫しました。



甘くておいしいね



上手に釣れました



何色がいいかな

## ヘルパーステーション だより



### 「食中毒について」

#### 南東北日和田ホームヘルパーステーション

7月8日（水）に、食中毒についての勉強会を開催しました。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有害・有毒物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害のことです。多くの場合、腹痛や下痢、おう吐などの症状を引き起こしますが、まれに、重症化すると死亡するケースもありますので、気を付けなければいけません。

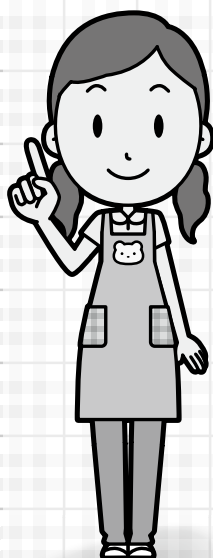
よく給食や飲食店などで集団食中毒が発生すると、ニュースで取り上げられることが多いのですが、家庭の食事でも食中毒は起こります。

勉強会では、食中毒の種類やそれぞれの特徴、症状、原因、対策などを学びました。食中毒を予防するには、食事・調理前は必ず手洗いをするのと、消費期限が切れたものは食べないことです。また、調理する際に、食肉は中心部までよく火を通し、魚介類は新鮮な物を使用する、野菜類はよく洗うことが大切です。これから気温が高くなると、食べ物も傷みやすくなりますので、より一層の注意が必要です。

今後も引き続き、利用者さんの健康管理に気を配り、食中毒予防に努めていきます。



“マスクを着用し、換気をしながら、開催しました”



## 看護部から

## 貧血と言われたら

## 貧血とは

貧血とは、赤血球中の血色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体中に酸素を運搬する働きをするため、貧血になると全身へ十分な酸素が行き渡らなくなります。

ヘモグロビンのおよその基準値は、男性：13～17 g/dl 女性：11～15 g/dl ですが、貧血は赤血球数ヘマトクリット値などと合わせて総合的に診断されます。



## 貧血の種類

- ・鉄欠乏貧血…鉄の不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起こる。女性に多くみられ、貧血のほとんどがこのタイプです。
  - ・再生不良性貧血…骨髄の造血幹細胞機能不全により血液が産生できなくなって起こる貧血。
  - ・巨赤芽球性貧血…ビタミン B12 または葉酸の不足により、赤血球が形成される前段階の赤芽球の増殖に異常をきたしておこる貧血。
  - ・溶血性貧血…赤血球の破壊によって起こる貧血。
- \*立ちくらみ、すうーと血の引いた感じで目の前が暗くなったりする貧血は、脳貧血といわれるものです。ここでいう貧血とは異なります。

## 原因は

貧血のほとんどは、鉄欠乏貧血です。体内で鉄が不足する原因は、

- ・偏食やダイエットなどによる鉄の摂取不足
  - ・成長や妊娠・授乳などによる鉄の必要量の増加
  - ・胃切除や胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下
  - ・月経過多、潰瘍、痔など失血による鉄の排泄増加
- などですが、体のどこかで異常が起きているために貧血になっている場合もあります。貧血がみつかったら、原因を明らかにすることが大切です。



## 治療の方法は

貧血の中で最も多い鉄欠乏貧血の場合は、治療は鉄剤の服用と食事療法が中心です。

- ・鉄を摂りましょう…豚肉、牛肉、鶏肉、内臓類、レバー、かつお、いわし、など
- ・たんぱく質も十分に摂りましょう  
1日の目安量⇒卵 1 個＋魚 1 切れ＋肉 1 切れ (80g)＋豆腐半丁
- ・いろいろな食品をバランス良く摂りましょう  
ビタミン B2、B6、B12、葉酸、ビタミン C など造血に欠かせない栄養素です。
- ・ビタミン C は吸収の味方  
ビタミン C は、鉄を吸収しやすい形に変える助けになります。
- ・調理方法や食べ方を工夫しましょう

## 相談室より

## ケアハウス南東北ライフケア館 入居までの流れについて

## 利用対象者

自立した生活を送れる60歳以上(ご夫婦でご入居の場合はどちらかが60歳以上)の方

当施設では新型コロナウイルス対策として、環境消毒の徹底など感染対策に取り組んでおります！



## 入居までの流れ

## ①施設見学

入居希望のご本人様とご家族様に実際の施設を見学していただきます。  
※現在は新型コロナウイルス対策のため見学を一時休止しております。

## ②入居申込み書類の提出

施設指定の入居申込み書や通帳のコピーなどを提出していただきます。

## ③面談

入居申込み書類ご提出後、ご本人様と保証人様2名で来所していただき、日常生活の様子をお伺いいたします。

## ④判定会

ケアハウスでの生活が可能かどうかを施設側で話し合い、申込みをお受けするか否か決定いたします。

## ⑤申込み受理・不受理

こちらから申込み受理のご連絡をし、お部屋が空き次第ご案内いたします。  
※ケアハウスで一人での生活が難しいと判断した場合、申込み不受理になる場合がございます。

## ⑥入居

入居の際のご契約は、ご本人様と保証人様2名で実施いたします。

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(こづみ)・薄井(うすい)・亀井(かめい)

ワンポイント  
リハビリ

お詫びと訂正

日和田見聞録7月号ワンポイントリハビリにおいて、「腰への負担を減らすポイント」の内容が抜けておりました。また、「腰に負担のかからない持ち上げ方」の写真と説明が違っておりました。改めて正しい内容を掲載いたしました。心よりお詫び申し上げ、訂正させていただきます。

## 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ばすための『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。

## 腰への負担を減らすポイント

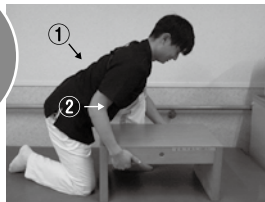
「職場における腰痛予防対策指針（厚生労働省）」によれば、重量物の取り扱いには、台車やリフターなどの機材を使用することなどが定められています。前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰痛発生の原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。当センターでは、介護職員が排泄介助時などの腰への負担を軽減するために、アシストスーツを導入しています。

## 腰に負担のかからない持ち上げ方

悪い例



良い例



## ★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

## アシストスーツ



※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」  
(日本理学療法士協会)

「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  
担当：総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人



## 食欲減退時におすすめ

## じゃじゃ麺風うどん

### 効用

- ・うどんは、消化がよく食べやすいので、病中病後の体力回復に最適です。夏の食欲減退時にもピッタリの栄養補給食品といえます。
- ・キュウリは、90%以上が水分ですが、カリウム・カルシウム・ナトリウムを適度に含んでいるので、体に負担をかけることなく水分を補給できます。体を冷やす作用があるので、夏の暑気払いに適しています。

### 材料 (4人分)

|                  |               |
|------------------|---------------|
| ゆでうどん 800g       | A 中華スープの素 6g  |
| A 豚ひき肉 .....240g | A 水 .....400g |
| A 干しシイタケ .....4g | A 片栗粉 .....4g |
| A ニンニク .....少々   | キュウリ .....80g |
| A みそ .....60g    | 白髪ネギ .....適量  |
| A しょうゆ .....20g  |               |
| A 砂糖 .....6g     |               |



### 作り方

- ①Aの材料で肉みそを作ります。ニンニクはみじん切り、干しシイタケも戻してみじん切りにします。フライパンに油を熱して、ニンニク、豚ひき肉、シイタケの順に入れて炒めます。調味料・スープを入れて煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ②キュウリは千切りにします。
- ③うどんは茹でたら水洗いして、よく水気を切ります。
- ④器に③・②・①の順で盛り付け、白髪ネギをのせます。お好みで紅ショウガを添えたら完成です。

### ひとくちメモ

～キュウリを食べる時の注意～  
 キュウリには、ビタミンC破壊酵素のアスコルビナーゼが含まれているので、他の野菜や果物と一緒にサラダやジュースにすると、ビタミンCが酸化してしまいます。ビタミンCは酸化しても体内での働きにはあまり差がありませんが、気になる場合は、酢を少し加えたり、50度以上に加熱することで酸化が抑えられます。

【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

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



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



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8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

閲覧自由

令和2年度 第1回

# 福祉の職場 WEB説明会

「福島県福祉人材センター」ホームページに掲載  
URL <https://f-fjc.com/>

8/1(土)～9/30(水)  
期間限定!