

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

1 2021
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..



「紅白の鶴のリースを作りました！」

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>



社会福祉法人南東北福祉事業団

新年のごあいさつ



社会福祉法人
南東北福祉事業団 理事長

渡 邊 一 夫

明けましておめでとございます。

令和3年、西暦2021年の年頭のご挨拶を、社会福祉法人南東北福祉事業団・理事長 渡邊一夫より謹んで申し上げます。

昨年も国内外で様々な出来事がありました。年の初めから1年を通して新型コロナウイルス感染症関連のニュースが世界を席巻しました。令和2年1月に新型コロナウイルス感染症が中国の武漢市でパンデミックを引き起こし、最初の都市封鎖が実施されました。その後、世界中に感染が拡大し、日本においては、東京オリンピック・パラリンピックの開催が延期され、4月には安倍首相が緊急事態を発令することとなりました。さらに、全国民を対象に100万円の特

別定額給付金が交付されるなど、前例のない政策が次々と実施されました。しかし、人々の活動の制限や自粛、出入国制限、飲食・観光業等の不況などで、日本、さらに世界経済に与える影響は計り知れない状況となっております。

また、今回の世界的なパンデミックにより、私たちの生活様式を新たなものに見直す必要に迫られました。リモートによる会議、在宅勤務、3密の回避、学生のWeb授業、都道府県をまたぐ移動・帰省の自粛など、一つひとつ挙げるときりがありません。

さて、国政においては、連続在職日数が歴代最長となった安倍晋三内閣から第99代の菅内閣に代わりました。アメリカ合衆国では、共和党のトランプ大統領から民主党のバイデン大統領に代わりました。昨年は、政治的変革の年でありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの国民が医療の重要性を再認識することで、社会における医療・福祉のあり方にも変革があるものと思われれます。

また、昨年7月には、福島県郡山市で大きなガス爆発事故がありました。1人が死亡、19人が負傷、その他多数の建物が被害を受け、施設管理の重要性を改めて認識させられる機会となりました。さらに、近年は地震、台風などの自然災害が多発するようになり、緊急時、災害発生時の対応マニュアルやハード面の整備などの必要性が増してきてい

ますので、周辺環境を見直し、防災・減災体制の強化に努めていきます。

このような厳しい社会環境の中、南東北グループ全体では職員数8,500人、事業所数100施設を超えるまでになり、全国展開する医療・介護・福祉の総合企業体として、新型コロナウイルス感染症への献身的な対応も含め、各界各層から高い評価と信頼をいただいています。また、徹底的な感染防止策を行い、地域の医療サービスや利用者さんが必要とする介護・福祉サービスを絶やすことなく、各地域において事業を継続しています。これもひとえに、支えていただいた地域の皆様、関係者の方々のご助力のおかげであると共に、職員一人ひとりの日々の努力の賜物であり、この場をお借りして心から感謝申し上げます。

昨今は、病院や介護福祉施設における虐待などの事件が後を絶ちませんが、改めて事業団の理念である『すべては利用者さんのために』を肝に銘じ、虐待ゼロに全力で取り組みます。また、本年は新型コロナウイルス感染症以後の医療・福祉体制を構築する重要な節目を迎えることになりました。職員一同、使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、更なる社会貢献を目標に、昨年にも増して尽力してまいります。

本年もどうぞよろしく願っています。



社会福祉法人
南東北福祉事業団 常務理事

菊地 弘

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、結果的にコロナ対応の一年でありました。当福祉事業団としても、総合南東北病院をはじめとした関係各機関からのご指導をいただきながら、感染予防策に積極的に取り組み、ご利用者様はもとより職員からも誰一人感染者を出すことなく新年を迎えることができました。皆様のご理解とご協力で感謝申し上げます。

本年も感染対策には万全を期してまいります。昨年同様の自粛だけの姿勢ではなく、ニューノーマルを意識した行動がとれるよう「英知を出し合い、利用者さんやご家族の皆さんに喜んでもらえるような施設運営」を実行してまいります。キーワードは、福祉の原点ともいえるべき「人と人とのつながり」「心を通わせる」です。当法人は現在、福島県に3ヶ所、東京都に2ヶ所の拠点をもち、約700人の職員が働いておりますが、職員全員が団是である『すべては利用者さんのために』を念頭に、切れ目のないサービスを提供してまいりますのでよろしくお願いたします。

新年度には新しい事業を計画しておりますが、その内容は「?」。新年度にご期待ください。最後に、今年一年皆様が健康でありますように！



特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館
副施設長

石部 英宣

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中は、南東北福祉事業団南東北ロイヤルライフ館に対しまして、利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを心よりお礼申し上げます。

さて、昨年から世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症の流行では、利用者様・ご家族様に外出や外泊・面会の制限が生じてしまい、ご不便をおかけしましたことをお詫び申し上げます。



障がい者支援施設
南東北さくら館 施設長

高荒 淳

新年、あけましておめでとうございます。無事新年を迎えることができるのも、ひとえに皆様のご協力、ご鞭撻があつてのことと、職員一同、心よりお礼申し上げます。

昨年から新型コロナウイルスが世界中を揺るがし、社会生活や経済活動などで、人と人との交流が制限されることの苦しさを体感したのは、初めての経験です。

令和になり、自然災害、感染症など、マイナスなイメージが続いていますが、このマイナスイメージで捉えられている枠組みを外して、違う枠組みで見ること

げます。職員一同、感染症予防に全力で取り組み、一刻も早く以前の生活に戻るよう尽力してまいります。

今年の干支は「丑」です。牛（丑）は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物です。大変な農業を最後まで手伝ってくれた働きぶりから、丑年は「我慢（耐える）」「これからの発展の前触れ（芽が出る）」の年になるといわれています。当施設におきましても、牛（丑）のようにコツと着実に進歩・発展していけるよう、介護や福祉の様々な情報をキャッチし、利用者様にとってより良いサービスを継続して提供していきたいと考えております。

今後とも、皆様からの一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

とが必要だと感じます。心理療法で【リフレミング】という技法があります。「今までの考えとは違った角度からアプローチしたり、視点を変えたり、人が持っている力を使って意図的に自分や相手の生き方を健全なもの、ポジティブなものにしていくこと（ウィキペディア Wikipedia から）」です。今の時代、見えない敵に打ち勝つには、最適な技法だと思えます。

団是である『すべては利用者さんのために』の理念を忘れず、今だからできることを大切にしながら支援していくこと、そして皆様との「つながり」も新たな形でつくりながら一味同心してまいりますので、何卒よろしくお願申し上げます。

結びとなりますが、皆様の益々のご発展とご健勝を心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。本年もよろしくお願いたします。

ケアハウス
南東北ライフケア館

鶴のリースを 作りましょう!

12月14日(月)に、創作活動で
正月飾りの『鶴のリース』を作り
ました。折り紙を折って作った
鶴や亀を、組み合わせるリース
に仕上げます。入居者さんと職
員と一緒に挑戦しました。

最初は「鶴なら折れるけど難
しそうだね」「できるか心配だ
な」と不安そうな入居者さんも
いましたが、作業を進めていく
につれて入居者さん同士で教え
合いながら作っていき、参加者
全員が素敵な作品を完成させま
した。最後に完成品を持って記
念撮影。「上手くできてよかつ
た」「来年はみんな穏やかに過ご
せるといいね」と話していまし
た。

コロナウイルスが流行し、ま
だまだ気の抜けない日々が続
きますが、「新しい年も一年間、元

気に過ごせますように」と、願
いを込めたリース作りとなりま
した。

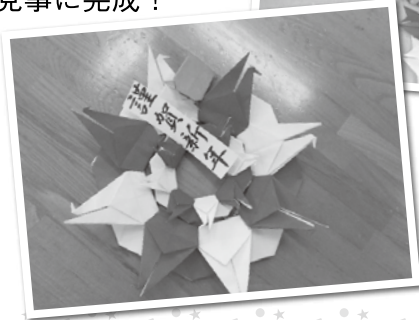
折り方はこうかな?

教え合いながら



順調、順調

見事に完成!



障がい者支援施設
南東北さくら館

運動クラブ

寒さが厳しい季節になると、「体が冷える」「体が硬くなる」「動きにくい」など、どうしても身体の動きが鈍くなってしまう。そんな寒さを吹き飛ばすために、12月11日(金)に運動クラブを行いました。

利用者さんは職員の動きに合わせて、高く腕を上げたり下ろしたりする腕の上下運動や、肩回しや首回しの運動をして、血行の促進を図りました。また、自分で身体を動かすことが困難な利用者さんは、職員が手伝いながら一緒に運動をしました。「運動のおかげで体が温まった」「肩が軽くなったよ」と笑顔で話し、体もポカポカになって、温かく一日を過ごすことができました。これからも定期的に運動クラブを実施し、寒さに負けない体づくりを行っていきます。

もっと腕を高くあげて～



このくらいあげればいい?



みんなではんざ～い

腕をゆっくりあげましょ



南東北日和田

デイサービスセンター

文化祭に参加して

施設内の交流ホールで、文化祭の作品展示を行いました。

展示された全ての作品の中から、最優秀賞、優秀賞、施設長賞、特別賞、ユーモア賞が選ばれます。日和田デイサービスの作品は、優秀賞と施設長賞を受賞しました。施設長賞を受賞した利用者さんと職員で、記念写真を撮りました。「賞なんてもらうのは、生まれて初めてで嬉しい」「孫にも報告したよ」と、嬉しそうに話していました。作品作りはデイサービスの利用日に行いましたが、どの利用者さんも一生懸命に取り組んでいました。展示された作品を利用者さんと一緒に見学すると、他の事業所の作品にも興味を持ったようで、じっくりと見学していました。

熱心に見学中



素敵なお品だね



施設長賞を受賞しました

デイサービスの看板を作りました



た。どの作品も、一つひとつ丁寧に作られていました。来年も素敵な作品をたくさん作って、文化祭に出展します。

干し柿作り

総合南東北福祉センターには、実のなる木がたくさん植えてあります。その中の柿の木の本が、強風の影響で根元付近から折れてしまいました。たくさんなっていた実を収穫しましたが、まだ早熟なので、急遽干し柿を作ることにしました。利用者さんと一緒に皮をむき、紐で縛り、熱湯消毒をして干しました。

柿は、美容や老化防止、二日酔いの予防に おすすめの果物です。ビタミンCが豊富で、風邪の予防や免疫向上の効果も期待できるそうです。

干し柿にすると甘さが凝縮されますので、「美味しくなーれ」と心をこめて作りました。柿の色もだいぶ濃くなってきました。仕上がりがとても楽しみです。雨にぬれないうちに気をつけながら、干し柿が出来上がるのを毎日見守っています。

美味しくなーれ！

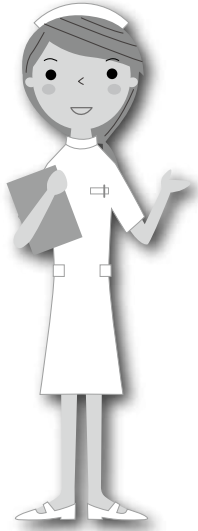


熱湯で湯がきます



干し柿にします

慣れた手つきです



看護部から

「腸内環境」

長い自粛生活で感じた不安や運動不足など、目に見えないストレスが重なり、心身の不調としてあらわれてくる頃です。また、春から初夏にかけては気候の変動も大きく、寒暖差により体調を崩すことも少なくありません。腸内環境を整えることで、こうした「なんとなく不調」を改善することができます。

人間の腸には、約1000種類、100兆個から1000兆個の細菌が棲みついています。これらの細菌は『善玉菌』『悪玉菌』『日和見(ひよりみ)菌』の3種類に分かれ、そのバランスにより腸内環境は日々変化しています。

『悪玉菌』というと悪者のイメージですが、肉類の分解などに不可欠な存在で、まったく無くなってしまっても困ります。大切なのは、そのバランスです。腸内細菌は個人差も大きい上に、日によっても変化しますが、加齢によってビフィズス菌などの善玉菌が減り、ウェルシュ菌などの悪玉菌が増えることが分かっています。毒性物質を出す悪玉菌が増え過ぎると、便秘や下痢の原因となる他、肥満や動脈硬化症、生活習慣病とも関連があるなど、全身の健康にとって大きな影響があります。

『免疫』の働きについても、腸内細菌がとても重要です。腸には体内の免疫細胞の約70%が集まり、免疫機能の要として働いています。腸管免疫と呼ばれる腸の免疫システムが、体外からやってきた細菌やウイルスと戦っています。さまざまなリスクにさらされている今だからこそ、体調をしっかりと整え、免疫で外敵から身を守るために、腸内環境が大切だということです。

腸内環境を整えるうえで大切なことは、健康な腸内環境にとって欠かせない善玉菌の割合を増やすことです。そのために、善玉菌そのものであるビフィズス菌や乳酸菌を含むキムチ、チーズ、ヨーグルト、納豆、漬物などの食品をしっかりと摂りましょう。ビフィズス菌や乳酸菌は腸内で長期間生き続けることができないので、毎日継続して食べることが大切です。これらの食材が手に入りにくいときや、毎日続けることが難しいと感じたときは、サプリメントで補うという方法もあります。

もう一つの善玉菌を増やす方法は、すでに腸内に存在する善玉菌にエサを与えて善玉菌の増殖を促すことです。水溶性繊維質やオリゴ糖を多く含む食品を摂るようにしましょう。代表的な食品としては、アスパラガス、たまねぎ、ニンニク、ごぼう、アボカド、リンゴ、バナナなどの果物類、野菜類、豆類があります。オリゴ糖の1日あたりの有効摂取量は2~6gですが、急にたくさん摂ると下痢をすることがあるので、1回の量を減らして2~3回に分けて食べたり、最初は少ない量から食べるようにして徐々に増やしていくなど、工夫が必要です。



季節の変わり目に多く見られる心身の不調には、自律神経の乱れも大いに影響しています。血管、消化器、心臓、肺、瞳孔、唾液腺など全身に分布する自律神経は『交感神経』と『副交感神経』に分かれ、そのバランスにより血圧や体温、消化、免疫機能などをコントロールしています。

そして、腸の働きをコントロールしているのも自律神経です。腸管は、交感神経によって収縮、副交感神経によって拡張、という動きを繰り返しています。ところが、自律神経のバランスが乱れると腸管の動きが悪くなり、便秘や下痢をはじめ、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。腸の働きを良くして腸内環境を改善するには、自律神経のバランスを整えることが大切なのです。

逆に、腸内環境を整えると、自律神経の乱れが改善されることがわかっています。このように互いに影響し合っている腸内環境と自律神経をどちらも良い状態にすることは、全身の不調を解消する一番の近道だといえます。

相談室より

介護サービスを利用するには

○介護サービス利用までの流れ

介護が必要になった方は、市町村に申請し、「介護や支援が必要な状態である」という認定を受ける必要があります。「介護が必要な状態かどうか」「どのくらいの介護が必要であるか」といった認定結果は、訪問調査や審査・判定などを経て、申請から原則 30 日以内に通知されます。

○介護が必要になったら、まず「申請」をします。

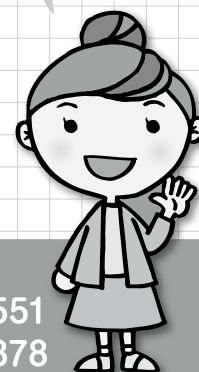
介護サービスを利用するためには、「要介護認定」の申請が必要です。まずは市町村の要介護認定申請窓口（介護保険課、各行政センターなど）で申請の手続きをしてください。本人または家族が申請する以外に、成年後見人、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

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。

○介護サービス

要支援・要介護の認定を受けた方は、介護サービスを受けられます。

介護保険のサービスは、ケアプランに基づいて行なわれます。ケアプランは、利用者の希望をもとに「いつ」「どんなサービスを」「どれくらい」受けるかを定める介護サービス計画のことで、その手助けをしてくれるのが主にケアマネジャーです。



<お問合せ先>

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 Tel 024-958-4551
日和田・西田地域包括支援センター Tel 024-958-6878

ワンポイント
リハビリ

「認知症を予防して健康寿命をのばそう！」

認知症を予防して健康寿命をのばすために、認知症についての理解を深めるための知識、また、認知症予防への取り組みについて紹介します。

認知症は、記憶力や判断能力、時間・場所・人物などを理解識別する脳の機能が低下し、日常生活に支障が生じる状態のことです。今回は、単なるもの忘れと認知症の違いや認知症の主な症状について紹介します。

単なるもの忘れと認知症

単なる物忘れ

- ・忘れたことを自覚している。
- ・地理や時間の感覚はある。
- ・あまり進行しない。
- ・日常生活に支障はない。

認知症による物忘れ

- ・忘れたことの自覚がないことが多い。
- ・地理や時間の感覚が失われることが多い。
- ・進行する。
- ・日常生活に支障がある。

認知症の主な症状

- ・記憶障害:自分の生年月日、家族や知人の顔などを忘れる。
- ・記憶力障害:食事を食べたことや散歩に出たことなどが思い出せない。
- ・計算障害:簡単な計算(足し算・引き算)が困難になる。
- ・見当識障害:朝昼晩の区別や、自宅の場所などがわからなくなる。
- ・精神的不穏:不安、うつ状態になる。睡眠障害や昼夜の逆転が起こる。
- ・幻視や幻聴:実際に見えないものや聞こえないものが、見えた、聞こえたと言えらる。
- ・問題行動:外を歩き回る、過食・拒食、失禁、粗暴行為などが出現する。

次回は認知症予防への取り組みとして、生活習慣の改善、日常生活の活性化、初期症状の早期発見について紹介します。



肉も野菜も食べたい時におすすめ

ビビンバ丼



効用

- ・ほうれん草は、鉄・マグネシウム・マンガン・亜鉛などのミネラル類や、ビタミンB6・C・葉酸などを豊富に含み、貧血の予防に効果があるといわれています。とくに、冬の露地のものは、夏のものに比べると栄養価が高くなります。
- ・大根は根の部分の95%は水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。

材料

(4人分)

- A 豚バラスライス120 g
- A 長ネギ 20 g
- B もやし 80 g
- B ほうれん草 60 g
- C 大根 60 g
- C 人参20 g
- D 錦糸卵40 g

作り方

- ① 熱したフライパンでごま油6g、おろしにんにく2gを炒めAを加えます。
- ② 砂糖6g、しょうゆ12g、すりごま8gを加えて味つけをします。
- ③ Bの具材をそれぞれゆで、ごま油9g・しょうゆ12gで和えます。
- ④ Cは千切りにして塩2gでもみこみ、しんなりしたら酢8g・砂糖4gを混ぜます。Dは卵1個を溶き、熱したフライパンで薄く焼き、千切りにします。
- ⑤ ご飯の上に①～⑤を盛り付けて完成です。

ひとくちメモ

～ほうれん草は鮮度が命～

葉物の野菜の中でも、とくにほうれん草は鮮度が命です。葉先から水分がどんどん蒸発してしまうので、買ったからできるだけ新鮮なうちに調理しましょう。ゆでる時には、鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、まず茎の部分を入れ、続いて葉先をゆでていきます。ゆで時間は2分程度で、ゆで過ぎると風味も栄養も失われてしまうので、強火で一気にゆでるのがポイントです。ゆでたら、水にさらしてアクを抜き、よくしぼって水気を切りましょう。

【参考】高橋書店:からだにいい野菜の便利帳

2021年1月



イベントカレンダー

南東北ロイヤルライフ館

1月6日(水) 新年会

南東北さくら館

1月4日(月) ~ 1月6日(水) 書き初め

1月9日(土) 新年会

1月13日(水) ・ 1月20日(水) 娯楽クラブ

1月29日(金) 運動クラブ

南東北日和田デイサービスセンター

1月7日(木) ~ 1月9日(土) 新年会

1月11日(月) ~ 1月16日(土) イントロクイズ

1月25日(月) ~ 1月30日(土) アロマ風呂(グレープフルーツ)

通所事業所 南東北さくら館

1月4日(月) ~ 1月9日(土) 書き初め

1月11日(月) ~ 1月16日(土) 絵馬作り

1月18日(月) ~ 1月23日(土) 新年会

1月25日(月) ~ 1月30日(土) 初詣

南東北ライフケア館

1月6日(水) 新年会

1月10日(日) ・ 1月24日(日) 映画鑑賞会

1月21日(木) 転倒予防教室

栄養管理担当

1月6日(水) 新年お祝いメニュー

1月9日(土) リクエストメニュー

1月12日(火) ・ 1月15日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立

1月27日(水) おすすめメニュー



日和田見聞録 2021年1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



「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ツプリンキを使用しています。