

白和田

見聞録

ーひわだけんぶんろくー

2 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

・・・すべては利用者さんのために・・・



「上手にできました」

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

新年に向けて…

12月21日(月)～26日(土)の1週間、新年に向けて、職員と利用者さんが協力して門松作りを行いました。

最初は竹を切る作業です。誰が早く竹を切ることができかを職員同士で競い、盛り上がりしました。竹切り作業の後はベースのドラム缶に藁を巻き、竹・土入れまでを職員が主に行いました。最後の飾りつけは、利用者さんに全体のバランスを見てもらいながらお願いしました。中でも、松を入れる時のバランスが難しく、全体に均等に広がるように色々な角度から何度も手直しました。

完成した門松は、センターの正面玄関に飾って、正月の来所者を出迎えました。

昨年は、外出行事やグルメツアーなどが行えなかったのですが、今年は少しでも外出できるように願っています。



門松と写真撮影



竹を切るのは難しい…



綺麗に完成しました

とびきりの笑顔です！



新年最初の一筆

2021年を迎え、今年も通所さくら館はコロナウイルスに負けないぐらい元気に活動していきますので、よろしく願います。

新年最初のレクリエーションは、書き初めを行いました。利用者さんそれぞれの新年の目標、自分の好きな言葉や食べ物などを、思う存分自由に書いてもらいました。その内容は「山を買いいたい」「コロナに負けない」「美味しい物をたくさん食べたい」と、大きな野望から個人的な願望まで様々です。中には詩を書いた利用者さんもいて、その達筆ぶりにみんなびくつき。見習いたいものです…。

完成した作品は、台紙に貼り綺麗に装飾をして、フロア内のみんなに見える場所に飾っています。

利用者さんが書いた目標や願い事が叶うことを、職員一同願っています。

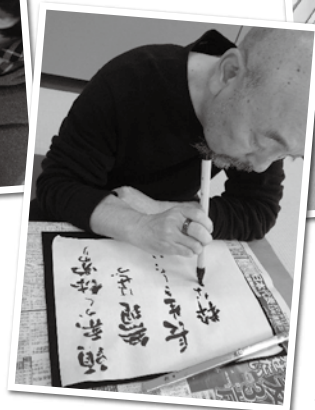
書き初め、楽しいな～



上手に書けました



目標は大きく！



達筆です！

特別養護老人ホーム
南東北ロイヤルライフ館

新年会

1月6日（水）に新年会を行いました。

昼食は、赤飯と天ぷらの祝い膳で、「お赤飯なんておめでたいね」と皆さん美味しそうに食べていました。

午後からは、職員が各棟を回り、利用者さんに福笑いを体験してもらいました。福笑いをして利用者の皆さんも、周りで見ている利用者の皆さんも、声をかけ合いながら楽しんでいました。福笑いの後は、獅子舞の装束を付けた職員と着物姿の職員と一緒に、記念撮影を行いました。最初は驚いたり怖がったりしていた利用者さんも、最後には笑顔で記念写真に納まっていました。

おやつの時間にケーキと甘酒が提供されると、「温かくてほっとする」「甘くて美味しい」と話し、「今日はとても楽しかったです」と充実した新年会を楽しみました。

楽しみました

今年も元気に
過ごせますように



目隠しをして福笑い



ヘルパーステーション だより

「感染症発生時の対応について」



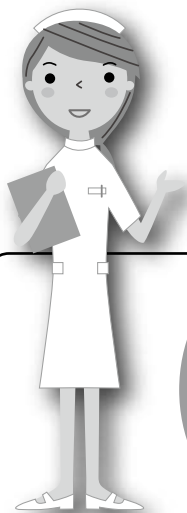
南東北日和田ホームヘルパーステーション



1月6日（水）に、感染症発生時の対応についての勉強会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大は、都市部のみならず全国各地で深刻さを増しています。特に、抵抗力の落ちている高齢者や寝たきり状態の利用者さんと接する機会のある介護の現場では、より一層の感染予防と正しい対応が求められます。勉強会では、万が一感染症が発生した場合の対応や予防策について詳しく学び、感染症対策の再確認を行いました。また、感染症予防の観点から、それぞれのケアごとの注意点も確認し、とても有意義な勉強会となりました。今後も引き続き、感染症対策に万全を期して、支援に努めていきます。



“感染症について再確認しました”



看護部から

ヒートショックについて

急激な 温度差は 大敵です

凍えるような寒い日は、ゆっくりお風呂につかって冷えや疲れを癒したいものです。

ところが、この寒い冬の入浴には危険が潜んでいます。

一般的な日本の住宅では、家族の集まる居間などは暖房器具を置いて暖めますが、浴室や洗面所、トイレ、廊下などを暖めるという習慣は見られません。そのため、お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室へ移動し、熱い湯船につかると、体は急激な温度変化にさらされてしまいます。

私たちの体には、体温を一定にキープするために、暑いときには血管を拡張し体内の熱を放出しようとするのに対して、寒いときには血管を収縮し体外に熱を逃がさないようにする仕組みが備わっています。血管が収縮すれば、心臓はいつも以上の力を使って全身へ血液を送り出そうとするため、血圧は上昇します。血圧が急上昇した直後に熱い湯船につかれば、血管は拡張して血圧は急降下します。そうすると、心臓や血管などに大きな負担がかかってしまうのです。また、血圧の急降下は、貧血を引き起こし、立ちくらみによるケガや溺水につながる恐れもあります。

このように、急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動、そのことで体に生じる様々な影響のことを『ヒートショック』といいます。ヒートショックは、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な疾患につながりやすく、場合によっては、死に至るケースもあります。日本国内のヒートショックによる死亡者は、年間で1万人以上といわれ、これは、交通事故の死亡者数を約3倍も上回っています。特に高齢者は影響を受けやすいといわれていて、高血圧や動脈硬化、糖尿の傾向がある人はより注意が必要です。

ヒート ショックを 防ぐために

家の中でヒートショックのリスクの高い場所として、浴室以外に洗面所やトイレも挙げられます。ヒートショックを防ぐには、“温度差を減らすこと”が重要です。十分な暖房設備と防寒がポイントです。

◎脱衣所やトイレを暖房器具で暖めましょう

暖房器具の設置が難しい場合には、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。浴室が暖まっていない一番風呂を避けることや、浴室の床にマットやスノコを敷くことも有効です。

◎お風呂のお湯の温度を38～40℃くらいの低めに設定しましょう

42～43℃の熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。湯船から出る時は、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので要注意です。

◎食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう

食後は胃や腸など消化器に血液が集中するため、血圧が下がりやすくなっています。入浴は食後1時間以上たってからにしましょう。入浴前後には水分の補給を忘れずに。

◎家の寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう

特に、朝起きてすぐのトイレは危険です。カーディガンやストールでしっかり防寒することが大切です。暖房便座（電気で暖くなる便座）の設置も良いでしょう。

◎高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声かけしましょう

一人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば、日没前の気温が高く、明るいうちの入浴もおすすめです。

相談室より

介護支援専門員(ケアマネジャー)の仕事について

○要介護（要支援）認定を受けた方、そのご家族様と一緒に必要なサービスを検討し、より良い在宅生活を続けられるよう介護の計画（ケアプラン）作成を行ったり、サービス事業所との調整等も行なっています。

○介護保険サービスを利用する為には要介護（要支援）認定を受ける必要があります。新規申請は本人や家族のほかに関護支援専門員が申請を代行することも出来ます。

○受けられるサービスにはヘルパーやデイサービス、ショートステイや福祉用具（手すり、車椅子、杖、ベッドなど）レンタルなど、他にも要介護度に応じて様々なサービスを受けることが出来ます。介護支援専門員と相談をしながら介護の計画（ケアプラン）を作成し、在宅生活の目標に沿って、それらのサービスを効果的に利用していくことができます。

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。



お問合せ

南東北日和田居宅介護支援事業所 電話：024-958-4551
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 電話：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！

前回から、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や認知症予防への取り組みについて紹介しています。

今回は、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。

生活習慣の改善

生活習慣の改善が、認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。

- ・運動習慣を身に付けましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事、魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・喫煙習慣がある場合は禁煙が特に重要です。
- ・規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。

初期症状の早期発見

※あてはまる場合には、早めに医療機関や専門の窓口！

【認知症の初期症状】

- ・表情が乏しくなる。
- ・外に出たがらなくなる。
- ・身なりを気にしなくなる。
- ・同じ話を繰り返したり、ひとり言が多くなる。
- ・次にしようとする事が分からなくなる。
- ・いつも使うものの置き場所を忘れる。
- ・家族や知人の名前がすぐに出てこなくなる。

日常生活の活性化

- ・今日の出来事を身近な人に話してみましょう。
- ・趣味、余暇、スポーツ、ダンスなどを楽しみましょう。
- ・クイズやパズルなどのゲームにチャレンジしましょう。
- ・旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは、脳の刺激に効果的といわれています。



次回は、認知症予防のための運動について紹介します。

参考資料：日本理学療法士協会

①理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命
総合南東北福祉センター 理学療法士 大内勇人



肥満・糖尿病・高血圧におすすめのメニュー

鶏手羽と白菜の甘辛煮



効用

- ・骨つきの鶏手羽は**早食**を防ぎ、少量でも満足感が得られます。
- ・煮汁ごと食べることで、鶏肉の**コラーゲン**や野菜の**ビタミンC**を無駄なくとることができます。鶏肉には**必須アミノ酸**の一種である**メチオニン**が多く含まれ、**肝機能**を活性化する働きがあります。脂肪肝をはじめとした肝疾患の予防や症状改善に効果的です。

材料

(4人分)

- ・鶏手羽 8本
- ・白菜 6枚
- ・ブロッコリー 1/3株
- ・油 大さじ1
- A(調味料)
- ・だし汁 1と1/2カップ
- ・しょうが 4g
- ・はちみつ 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①白菜はざく切りにし、ブロッコリーは予房に分けてゆでる。
- ②鍋に油を熱し、手羽を焼きつけて焦げ目をつけ、Aのだし汁を加える。
- ③煮立ったらAの残りの調味料を入れ、再び煮立ったら白菜を加えて、10分ほど煮る。ブロッコリーを加え、ひと煮したら完成。



ひとくちメモ

～コラーゲンとは？～

コラーゲンが不足すると、皮膚表面が肌荒れを起こしたり、血管内の細胞がはがれて出血してしまうことがあります。また、コラーゲンは皮膚や血管だけでなく、骨・軟骨・歯・歯茎を健康に保つために欠かせない物質です。鶏肉を煮込むとゼラチン質の物質ができますが、これがコラーゲンで、沸騰させるとゼラチン質になるのが特徴です。

小学館【食の医学館】より

令和2年度 第2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 <https://f-jc.com/>

自宅にいながら就職活動ができます！

開催期間 2021年 2月1日(月)～28日(日)

詳細限定！この機会をぜひご活用ください！

開催自由

QRコード



日和田見聞録 2021年2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

2021年 2月 イベントカレンダー

総合南東北福祉センター

南東北ロイヤルライフ館

2月3日(水)

節分

南東北さくら館

2月3日(水)

豆まき

2月17日(水)・2月24日(水) 運動クラブ



南東北日和田デイサービスセンター

2月1日(月)～2月3日(水) 節分「的当てゲーム」

2月15日(月)～2月20日(土) アロマ風呂(レモン)

2月22日(月)～2月27日(土) 飲み物フェア(ホットレモン)

通所事業所 南東北さくら館

2月1日(月)～2月6日(土) 節分「豆まき」

2月8日(月)～2月13日(土) DVD鑑賞会

2月15日(月)～2月20日(土) イントロドン

2月22日(月)～2月27日(土) チェアボーリング



南東北ライフケア館

2月7日(日)・2月21日(日) 映画鑑賞会

2月12日(金) 認知症予防教室

栄養管理担当

2月2日(火) 節分メニュー

2月4日(木) おすすめメニュー

2月9日(火)・2月12日(金) ロイヤルライフ館・さくら館 複式献立

2月15日(月) バレンタインメニュー

2月19日(金) 通所さくら館 お楽しみ献立

2月22日(月) おすすめメニュー