

ひまわり

第1号

発行日 平成25年2月8日

ひまわりはリハパーク舞岡のイメージフラワーです。



社会福祉法人親善福祉協会

介護老人保健施設 リハパーク舞岡 広報誌

〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町3048-4

TEL 045-825-3388 FAX 045-825-3133

ホームページ <http://rehapark.org>

発行責任者 施設長 本田 守弘

ひまわり発刊に寄せて

施設長 本田 守弘

あけましておめでとうございます。

今年、国際親善総合病院は誕生150周年を迎えます。このDNAを持った種が舞岡の地に根付いて3年経ちました。地域の皆様の温かいご支援のおかげでリハパーク舞岡は成長を続けています。

新年にあたりスタッフへの指示は例年通りに御利用者様、ご家族様の方々に満足していただけるような心のこもったサービスの提供に腐心するように・・・といった内容です。皆様どうか温かく見守っていただければと思います。

今回の広報誌発刊は多くの方々に施設の姿を見て頂き、読者と施設との交流の一助となったらいいなと思っております。

一方通行の広報誌とならない様に皆様からのご意見、反論大歓迎です。

本年もリハパーク舞岡をよろしく願いいたします。



小学生と交流しました！

1月24日と25日の2日間に渡って地元の舞岡小学校の3年生の皆さんが舞岡地区に伝わる伝統の舞岡太鼓の演奏、手作りの獅子舞やひょっこり踊り、そして合唱を披露してくれました。かわいらしい小学生たちの動きや歌声に利用者の皆様は大感激されていらっしゃいました。

「あー楽しかった。また来てくれるかしら」とたくさんの利用者様の笑顔が咲いた2日間でした。

また遊びに来てくださいねー



介護でお困りのことありませんか？

- ・在宅で高齢者を介護しているが、最近介護に疲れてしまった・・・
- ・足腰が最近弱くなって自宅でよく転倒するようになった・・・
- ・病院に入院してはいえ、今後退院して自宅で生活したいがまだ自信がない・・・
- ・介護のことで一人でまたは家族で悩んでいる・・・
- ・自宅での生活を続けるために定期的にリハビリを行いたい・・・

リハパーク舞岡では医師をはじめ看護師、理学療法士、管理栄養士、介護士等の様々な専門職が相互に連携し、通所リハビリ・ショートステイ・入所サービスの3つのサービスを提供することで地域の高齢者の皆様の在宅生活をサポートしています。

介護でお困りのことがあればお気軽に当施設へご連絡ください。専門の相談員が明るく・親身に・丁寧に対応させていただきます。

また施設内の見学や通所リハビリの体験利用も随時受け付けております。こちらもお気軽にご連絡ください。またショートステイの空き情報は当施設のホームページからでもご確認いただけます。

連絡先：介護老人保健施設 リハパーク舞岡

TEL045-825-3388

FAX045-825-3133

◎通所リハビリテーション担当

藤澤（ふじさわ）

◎ショートステイ・入所担当

小山（こやま）、宗形（むなかた）

ボランティア募集中

リハパーク舞岡ではボランティアをして下さる方を大募集しています！！

何か利用者様に披露していただける特技のある方はもちろん、利用者様のお話し相手やイベント等での誘導などお手伝いしていただきたいことがたくさんあります！！

お時間のある時だけ、気の向いた時だけでも結構です。

ご興味、ご関心のあるかたはお気軽にリハパーク舞岡 担当 北川（きたがわ）・吉岡（よしおか）までお気軽にご連絡ください。Eメールでもお問い合わせいただけます。

yoshioka-hiromi@shinzen.jp

よろしく願いいたします！！

編集後記

私が福祉の道を志すようになったきっかけはやっとの思いで入学した大学のパンフレットのサークル紹介のページの一番上に載っていた「福祉研究部」の文字が目飛び込んできた瞬間でした。

あれから幾星霜・・・いまだに福祉の世界にいることを思うとやはりあの瞬間は自分の運命を決めた一瞬だったのだなと今更ながら思います。

そんな私が大好きな福祉の世界のちょっとした日常の風景をこの「ひまわり」を通して一人でも多くの方に知っていただければと思います。

リハパークの広報誌「ひまわり」も私の大学入学と同様（笑）にやっとの思いでスタートです（汗）

支援相談課 介護支援専門員
高谷 翼



“おたっしゃ情報”

N01



リハビリ課の物知りパーク君が“元気づくり”のためになる“おたっしゃ情報”をシリーズでお伝えさせていただきます！！

我が国は2010年の厚生労働省のデータから日本人の健康寿命は男性70歳、女性73歳と世界一の健康長寿国なんです……が！ 平均寿命から考えると何と10年程度の不健康時間を過ごしている人もいます。

すなわち病気になって入院したり、要支援・要介護状態になって介護のお世話になっていたりするのです。では、健康寿命を阻害し要介護状態になる原因はなんでしょう？

それは脳卒中による生活機能障害、閉じこもりによる虚弱、認知症、骨関節疾患による運動器障害、パーキンソン病による運動障害、これらを要因とする転倒・骨折等々が原因となります。

ここで“キーワード”は“ロコモティブシンドローム（ロコモ）”、“メタボリックシンドローム（メタボ）”、“認知症”なのです。

これらを予防することが健康寿命を延伸し、住み慣れた地域で“ながーく”お達者生活を続けていく秘訣なのです。

今回はこれらの予防策をお伝えしていきます。

看護師からの
健康マメ知識



第1回 <水虫って治るんですよ>

現在、当施設において水虫で軟膏を塗っている方が全体の約5分の1いらっしゃいます。

水虫の治療に関して意外と知られていないことが薬の塗り方で、例えば足の場合、患部だけを塗るのではなく、足全体をくまなく塗らなければ良くなりません。

また症状がなくても安心は禁物！ 再発するので油断はできません！

清潔第一で当施設では毎日、患部の洗い流しと乾燥を十分に行ったのち、軟膏を塗っています。靴下はできれば綿でできた5本指のものがよいです。

完治するには症状がでなくなってから一か月はかかります。

治ったかな??・・・と思っても塗り続けることが大切なのです。また爪をこまめに切りましょう！

水虫でお困りの方！あきらめずにコツコツ頑張りましょう！！！！

箸でつかむ健康 ～ 栄養と水分のお話 ～



冬の脱水症にご注意ください！！

冬にも脱水症がおこるの？

脱水症状は夏に起こるものというイメージがありますが、冬でも脱水症は起こります。冬は大気が乾燥しているうえに活動していても汗をかかない、そのうえ居室を暖かくしているので知らず知らずのうちに体の水分が減ってしまうのです。

脱水症の症状は？

夏場の脱水症と同様に喉が渇く、尿量が減るなどの症状から始まり、ひどくなると頭痛・吐き気・筋肉のけいれん・意識障害・腎不全などと病気が進んでしまいます。

今年はノロウィルスが流行しています。

流行はピークを過ぎたようですがまだまだノロウィルスへの注意が必要です。ノロウィルスが発症すると激しい下痢と嘔吐の症状が出て水分を過剰に失ってしまいます。水分補給を小まめに行い感染症での脱水症を予防しましょう！

ユニット紹介

2Dユニット編



昨年は初めての試みとしてレクリエーションで大船フラワーセンターへご利用様と一緒に外出を行いました。

その他にも自宅での雰囲気を出していただけようユニットでご飯を炊いてみたり、季節ごとの行事にも力をいれています。今後も少しずつではありますがご利用様に楽しんでもらえるようなサービス提供を心掛けていきます。

またユニット内では在宅復帰に向けた個別リハビリを取り入れて、在宅での生活維持ができるように運動プログラムを実施する機会を作っています。

今年もご利用様の笑顔が一つでも多く見ることができるようスタッフ一同努力していきたいと思っております。

今後ともよろしくお願ひいたします。



ホットケーキ作りレクリエーション



クリスマスケーキ作り



クリスマス会



デイケア便り

平成25年度活動・行事予定表

<行事内容>

2月 節分イベント	7月 七夕祭り
8月 通所利用者夏祭りイベント	9月 敬老会
10月 利用者作品展示会	12月 クリスマスイベント

<活動内容>

リハパーク舞岡デイケアでは施設内外での歩行訓練を取り入れており、利用者様より大変好評をいただいております。

<通所利用者様の声>

- Tさん：職員、利用者皆さんがいい人ばかりで利用するのが楽しいです。通所の雰囲気がよく日頃のストレスを発散できています。(女性 80代)
- Oさん：毎回通所を利用することを楽しみにしています。(女性 70代)
- Mさん：リハビリをして頂いて体がよく動くようになりました。また友達ができて楽しく利用をしています。私の姿をみて一緒に暮らしている家族がとても喜んでくれます。(女性 80代)

