

# ひまわり

第10号  
発行日 平成27年4月10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

## 新年度を迎えて

療養長 宝田 信子

今年も厳しい冬を乗り越えて、私たちの心をときめかせ、生きる喜びを与えてくれる桜の季節が訪れました。リハパーク舞岡は、平成22年2月に開設し、地域の皆様に支えられて6年目を迎える事が出来ました。お陰様で多くのご利用者様に満足していただける施設に1歩1歩近づきながら、成長していると感じております。

最近の医療の進歩はめざましいものがあり、それに伴い日本は世界の中でも突出した長寿国になっております。このような情勢の中で、医療経済（医療資源の最適配分、医療サービスの効率化）も大きく変化しております。リハパーク舞岡も時代の流れに取り残されないように、地域の皆様のニーズ変化に対応した自立支援ができるよう職員一同“力”を合わせて邁進していく所存でございます。



## ボランティア活動



今回は様々なボランティアの方々がいらっしゃいました。楽器演奏（バイオリン、ギター、尺八）から手品まで盛り沢山でした。素晴らしい演奏やユーモアな手品で、ご利用者様からは称賛の声が聴かれました。

今後とも施設ではボランティアの方を募集しております。こんな特技を披露してみたいなど、興味がある方はお待ちしております！



手品の 大西次子様



バイオリンの 河原寛様

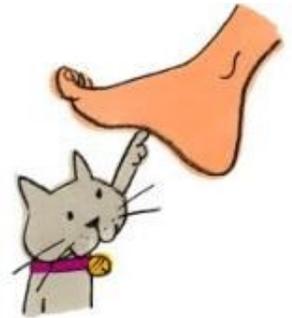


今回からのおたっしゃ情報では、シリーズで足についてお伝えします。以前、ひまわりでお伝えした巻爪や、外反母趾、扁平足、開帳足、魚の目など足に関わる病気は様々なものがあります。それぞれ珍しい病気という訳ではなく身近なもので、外反母趾でお悩みの方も多いと思います。

上記の症状は、聞きなれない言葉とは思いますが足病とされています。足病学（podiatry）というものもあり、眼科・耳鼻科のように足病の専門医があります。足底板などの作成を行って、治療を行います。

残念ながら日本では足病医の制度はありませんが、足底挿板療法などは研究されていますので、痛みや、動き難さなどがあれば、まずかかりつけ医に相談してみてください。重度になる前の予防や対処が重要です。正しく歩いて達者でいきましょう。

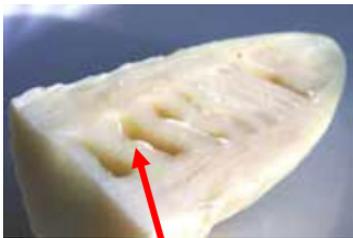
理学療法士 松倉 拓人



## 箸でつかむ健康 第10回 春の野菜 たけのこ

日本で最も多く食べられているたけのこは、孟宗竹（もうそうちく）という品種で、3月中旬～5月に旬を迎えます。最近はいつでも出回っていて旬を感じられない野菜が多いですが、生のたけのこは旬の明快な野菜です。

とくに季節感を重視する日本料理では春にしか味わえない食材として扱われます。たけのこは、掘りたてはやわらかく、えぐみも少なく、春の息吹を運んでくれます。



チロシン



～たけのこの栄養～

**脳を活性化させ やる気や集中力を高めるチロシン**

食物繊維のセルロースが豊富で、腸内環境の改善に効果的です。

また、旨味の素といえる成分で、アミノ酸の一種であるチロシンを含みます。

チロシンは、脳を活性化させ、やる気や集中力を高める神経伝達物質の原料となります。

たけのこの切り口に白い粉が見られますが、これがチロシン。洗い流さず、そのまま食べられます。

ある日の昼食です。筍を具材に取り入れ五目ちらしをご提供しました。

管理栄養士 刈部 康子

# ユニット紹介

## 1Cユニット編



1Cユニットは胃瘻(胃に直接栄養を流し栄養を摂る方法)のご利用者様が多く、口から食べ物を食べられる方が少ないユニットです。

しかし、食べ物を食べていなくても、口の中は雑菌がいっぱいです。歯や入れ歯だけでなく、舌も汚れがたまり易く、舌苔(ぜったい)と言う苔のようなものが溜まり、それを飲み込む事によって肺炎を起こしてしまう原因にもなります。

その為、私たち職員は歯ブラシ以外に舌クリーナー・舌ブラシと言う舌を綺麗にする道具も使用し口腔内の清潔を保つよう努めています。



## デイケア便り

第10回

### 歩行トレーニングを刷新しました



昨年までの表情シールバージョン



今年からの箱根駅伝バージョン

今年に入り、今まで3年間続けてきた歩行トレーニング内容を刷新しました。今までは歩行トレーニングに行った感想をご利用者様に記入していただき、疲労度を3種類の表情のシールで表現していましたが、今年からは「箱根駅伝を皆で歩こう〜♪♪」として、「箱根駅伝歩行トレーニングMAP」を作成し、他の曜日の利用者様と力を合わせて歩き始めました。趣向が変わり、皆様やる気十分!!で、がんばってくれています。これが終了したら、今後は距離を伸ばした計画を立てています。

## 第10回 薬は決められた時間に飲みましょう



看護師からの  
健康マメ知識

突然ですが、処方された薬は決められた時間に正しく飲んでいますか？今回は「薬を飲む」ということについて一緒に考えてみましょう。病院受診し処方される薬は大事なものばかりです。内服時間には朝昼夕、寝る前、頓服などがあり、決められた時間に飲むものとそうではないものと様々です。

薬は毎日同じ時間に飲むことで効果を一定にするとされており、守らなければならない用法・用量があります。薬が飲みにくい場合、自己判断で砕いたりしてはいけません。薬を自己判断で砕いてしまい、飲んでしまうと薬の効果が得られなかったり、急激に薬の効果がでて効きすぎたりしてしまうことがあります。飲みにくい場合は薬剤師に相談しましょう。

これからも処方された薬は用法・用量を守って正しく飲み、安全に住み慣れた地域で生活できることを願っております。



看護師 下道 一恵

## 介護でお困りのことありませんか？

リハパーク舞岡では医師をはじめ看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、介護福祉士等の様々な専門職が相互に連携し、通所リハビリテーション・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・丁寧に相談に乗らせていただきます。

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

◎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！！

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、ご関心のある方はお気軽にボランティア担当の吉岡（よしおか）までご連絡ください！

## 編集後記

最近、「たけのこ掘りに行きたいなあ〜」と思っている宗形です。ついでに「いちご狩りに行きたいなあ〜」とってきました。そんな心の思いも舞岡町が解決！駅周辺には自然のレジャースポットが点在しております。なかでも「舞岡ふるさと村 虹の家」ではそば打ち体験や料理教室など、様々なイベントを開催しております。舞岡町にご興味がある方は私までお気軽にお尋ねください(^\_^)

話変わって当施設では、平成26年10月より5ヶ月間の養成研修を終了し、身体拘束廃止モデル施設として神奈川県知事より承認されました。当施設はモデル施設として身体拘束廃止の推進に向けて、地域の中核的施設としての役割を担ってまいりたいと思います。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第11号は7月上旬発行予定です。

