

ひまわり

第13号

発行日 平成28年1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

リハパーク舞岡のセールスポイント

施設長 本田守弘

明けましておめでとうございます。お陰様で当施設も7年目を迎えることができました。

今回「リハパーク舞岡」独自のセールスポイントを幾つかご紹介させていただきます。

まずは、舞岡の素晴らしい環境です。富士の麓姿を仰ぐ里山に全室個室のユニットケア。プライバシーに配慮できると同時に感染症対策上の安全性に優れ、設立以来ノロウイルス感染症の施設内発生は皆無です。

明るく、活気あふれる雰囲気の中で多職種連携による手厚い2対1（法定基準：3対1）の介護サービスは人間の自然治癒力（免疫力）を高めてくれます。私の45年間の病院での臨床で経験し得なかった奇跡のような体験も度々です。

これからも皆様の暖かいご支援を宜しくお願い申し上げます。



明けましておめでとうございます

祝

今年も施設では新年を祝して、リハパーク神社と正月飾りを設置しました。リハパーク神社は職員の手作りですが、細部まで意匠を凝らした作りになっております。

期間中は多くのご利用者様、ご家族様にお越し頂き、参拝して頂きました。お賽銭は近くの舞岡八幡宮に奉納して、皆様の代わりに一年の御祈願をして参ります。



リハパーク神社



干支にちなんだご入居者様の作品



足病学、足の型、足アーチと足についてお伝えしてきましたが、今回は靴選びの際に注意してほしいことをお伝えします。

いわゆる革靴と、運動靴では実はサイズが違う事があります。革靴には、『捨て寸』と言われる、つま先に靴が当たらないようにする為の余裕があります。運動靴は競技をする為の靴なので、全力で走る為にも余裕がありません。革靴と運動靴では男性では1.0cm、女性は0.5~1.0cm差があると言われています。サイズが間違っていたら、足のアーチの崩れ、扁平足、外反母趾などになりやすくなってしまいます。安易に自分はこのサイズだからと思わずに、試着をして履きやすさを確認して頂ければと思います。

シリーズでお伝えしてきた、足についてはひとまず今回で終了になります。ありがとうございました。



革靴 25.5cm



スニーカー 26.5cm

理学療法士 松倉拓人

箸でつかむ健康 第13回

高齢者の虚弱を防ぐ食材

食事の量が減少する、あっさりしたものばかりを食べると栄養量が不足します。

カロリーは高くても、低栄養な場合もあります。低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態で、高齢期は特に、エネルギーとたんぱく質の欠乏がみられます。低栄養だと、風邪などの感染症になりやすくなり、ふらついたり、体全体が弱くなります。

高齢期の虚弱を防ぐには、たんぱく質とともにビタミンD、E、Cの摂取も大切です。ビタミンDは鮭、鰻、秋刀魚など魚全般や、きくらげや干しいたけなどきのこ類にも多く含まれています。ビタミンEはかぼちゃ、アーモンドなど。ビタミンCは赤ピーマンや柿が代表的な食材です。骨粗鬆症を防ぐために、ビタミンDとカルシウムを取ると同時に適度な運動も心がけたいところです。

本年も宜しくお願い申し上げます。



写真はリハパーク舞岡のおせち料理です
(ソフト食:摂食嚥下ピラミッドレベル4)

管理栄養士 荻部 康子

ユニット紹介

2Bユニット編



2Bユニットでは、施設生活ではなかなか感じる事の出来ない季節感を、少しでも意識して頂こうと、日頃から季節に合わせてユニットを飾りつけしております。

丁度、この時期はクリスマスでしたので、ご利用者様と一緒に壁の飾りを作りました。職員の作ったクリスマス飾りを、同じ物が固まったりしない様にバランスを見ながら、皆さんでツリーに貼って頂きました。

いつもは自室で過ごす事を好まれるご利用者様が多いのですが、このように他者との交流の機会を多く作れるように、これからもユニット職員で考えて行きたいと思っています。



クリスマス飾り作成のご様子



完成したクリスマスツリー

通所リハビリ便り

第13回



クリスマス週間を行いました！



今年は12月16日（水）から12月25日（金）までの期間、通所リハビリではクリスマス週間を行いました。ご利用者様全員が折り紙のサンタクロースとメッセージカードを作成し、お持ち帰りいただきました。おやつは職員手作りの「プリン」にご利用者様が「あんこ」や「フルーツ盛り合わせ」などのトッピングを自由に選んで召し上がっていただきました。

最後にサンタが登場！全員にハンドタオルをプレゼントしました。プレゼントを受け取った皆様は大喜びでした♪♪



リハパークサンタ登場！



メッセージカードを作りました。



プレゼントのハンドタオルです。

第13回 冬の入浴はヒートショックにご用心



看護師からの
健康マメ知識

ヒートショック（急激な温度変化に伴う、血圧の上昇、下降）を防ぐには、脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく。浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく。湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく。いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく。入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする。湯船から出る際は、急に立ち上がりせずにゆっくりと立ち上がり、湯船から出る。飲酒後の入浴は避ける。入浴前後にはコップ一杯程度の水分を補給する。



看護師 山内 美香

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 金井（かない）
◎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

編集後記

皆様は仕事や介護などで日常の生活にお疲れではないですか？そんな時に良い音楽を聴く事は心に栄養を与えと言われております。

私も最近よく音楽を聴きに行っております。先日はアンサリーさんのライブに行きまして。と言われても、ご存じない方が多いかと思われそうですが、彼女は歌手であり、現役の内科医でもある方です。二足のわらじを履かれておりますが、私は初めて彼女の歌うカバー曲を聴いた時、澄んだ歌声に身震いを感じました。

彼女の歌う「蘇州夜曲」や洋楽等のカバー曲はインターネットやyoutube等でもご覧いただけると思います。ご興味ございましたら、一度、ご視聴して見てください。今は巷に様々な音楽が溢れる時代になりました。皆様も好みの音楽を探してみたいはいかがでしょうか。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第14号は4月上旬発行予定です。

