

ひまわり

第14号

発行日 平成28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

愛される施設を目指して

療養長 宝田信子

色とりどりの花が咲きそろい、春の代表である桜の花びらが舞う心安らぐ季節となりました。先日“日本人はなぜ桜が好きなのでしょう”とある報道の中で問いかけていました。散りぎわの潔さが日本人古来の精神文化と合致しているからだといわれていましたが、回答はそれだけでなく私たち日本人は桜の淡いピンク色に癒し効果を感じ、またピンク色に幸福感を覚えることが分かったというものでした。それによって、気持ちを前向きに刺激したりする色彩効果があるそうです。



話は変わりますが、リハパーク舞岡は創立7年目を迎えることができました。施設では徹底した感染防止策を実施し、入所中のご利用者様は7年間ノロウィルス感染0名。今年は、インフルエンザ感染も0名でした。今後のご利用者・ご家族様に安心・安全の環境を提供すると共に、桜のように癒し効果と幸福感を感じていただけるような、質の高いケアを提供していけるように日々努力していく所存です。そして地域の皆様に愛される施設でありたいと考えております。

防災訓練を行いました



先日、当施設において加湿器から漏電火災発生という設定で防災訓練が行われました。消防署員の方からの話では、電化製品からの火災を防ぐにはコンセントに埃を付着させない事や延焼を防ぐために整理整頓も大切だという事でした。

また、実際の火災では煙は黒いため、視界が遮られ、もし吸い込んだ場合は気道熱傷を起こし、重篤な状態に陥ることもあるそうです。今回の訓練を通じて、定期的な訓練の必要性和火事を起こさない心がけの重要性を感じました。





皆さんは、『自助具』という言葉を知っていますか？
自助具とは漢字の通り、“自分を助ける道具”という意味です。
福祉用具の1つで、主に障害のある方や高齢者の日常生活を助ける道具です。車椅子や杖・歩行器、介護ベッドより、もう少し身の回りの動作に密着したものを自助具といいます。自助具の歴史は古く、日本でも30年以上前から自助具を作っているグループがいるそうです。

自助具は、食事・整容・更衣・調理・掃除・趣味活動など様々な応用動作場面で使われるため、より個人の習慣や癖などに合わせる事が求められ、市販品を改良したり、新たに製作するなど、個々に対応する必要があります。次回からは、どんな種類があるのかを具体的に紹介させて頂きたいと思います。



作業療法士 山田 有香

箸でつかむ健康 第14回

高齢者における脱水症の原因

汗をかくことが多くなる季節を迎えます。今回は高齢者の脱水症の原因についてご紹介します。

高齢者が脱水症になりやすい原因として、水分貯留庫である筋肉量が少ないうえ、のどの渇きを覚えにくく、知らない間に脱水症になっていることも少なくありません。高齢者が脱水症になりやすい7つの理由があります。①体液が体重の50%に低下するため予備能力が低下する。②のどの渇きを自覚しにくい。③食事量が少ないため、水分・電解質が不足する。④加齢による腎機能低下により、尿が薄くなる。⑤夜間にトイレに行かないよう水分を制限してしまう。⑥利尿効果をもつ内服薬の服用。⑦高栄養補助食品など浸透圧が高い食品を利用している。以上が脱水症のリスクが高くなる理由です。

脱水症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。また、腎機能や心機能に異常があって水分を制限されている方は医師の診断に従って下さい。

ご不明な点はリハパーク舞岡栄養課までお問い合わせ下さい。

管理栄養士 苅部 康子



写真は3月から4月にかけて、ユニットで桜餅イベントを開催した時のものです。皆様賑やかに手作りを楽しまれていました。

ユニット紹介 2Aユニット編



2Aユニットでは、リハビリ専門職と相談し、各ご利用者の状態に合った個別リハビリを実施しています。歩ける方は歩行訓練、トイレに行かれる方は立位訓練など行い、残存機能の維持に努めています。今後も他種職と連携して個別リハビリを提供していきます。



ご利用者に合わせた個別リハビリの様子

通所リハビリ便り ひなまつり レクリエーション

第14回



ひなまつり飾り作成の様子

通所リハビリでは3月3日の桃の節句に合わせて、折り紙でお雛様とお内裏様を作りました。細かい手作業でしたが皆様、一生懸命作っておりました。このような手作業を行う事は認知症予防にも良いと言われております。今回、造り終えた作品は、各自、ご自宅にお持ち帰り頂きました。

通所リハビリでは、今後もご利用様が在宅生活を継続できる「活動・参加」を取り入れた楽しい企画を実施していきたいと思っております。

第14回 笑う門には福来たる



看護師からの
健康マメ知識

笑うことは免疫力をあげる効果があるのはご存知ですか？免疫力とは『健康な体を維持する力』のことをいいます。笑いはリラックスした時に出る脳波の一つ『α波』を増やします。α波が増えると自律神経やホルモンの分泌に好影響を与え免疫力があがります。また笑うことで免疫力が上がるだけでなく心や体にさまざまな良い効果をもたらすことは医学的にも実証されていると言われています。でもなかなか笑うことが…という方は口角をあげるだけでもいいそうです。人間の脳はそれを笑っていると錯覚し神経をリラックスするそうです。

笑顔は自分だけでなく周囲もつられて笑顔になり明るくします。沢山笑って周りもハッピーにしたいですね。

看護師 田河 幸子

笑う門には
福来たる

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 田中（たなか）
◎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

先日、蕎麦の神様、高橋邦弘氏のDVDを見ました。蕎麦屋「翁」を立ち上げ、温和人柄で全国にお弟子さんも多い方です。氏の言葉の中で「そばには、心が表われる」とありました。以前、私も蕎麦打ちを体験しましたが、的を得ている言葉だと感じます。蕎麦打ちを体験し、私はお店の1枚600円～800円のもりそばの値段に納得しました。蕎麦自体の原価は安いかもしれませんが、旨い蕎麦を打つには長い経験と技が必要だと痛感しました。

施設周辺には美味しい手打ち蕎麦屋さんや蕎麦打ち体験教室もあります。興味がございましたら、訪ねてみてはいかがでしょうか？

○そば膳処かまくら
横浜市戸塚区舞岡町3113 TEL045-823-2110
○一徳庵
横浜市港南区日限山1-33-15 TEL045-821-1138
○舞岡ふるさと村虹の家（蕎麦打ち体験教室）
横浜市戸塚区舞岡町2832 TEL 045-826-0700

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第15号は7月上旬発行予定です。