

# ひまわり

第15号

発行日 平成28年7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

## こんにちは！行事委員会です

行事委員長 山内 薫

### ♪施設行事秋祭りについてのお知らせです♪

今年は10月30日(日)に開催決定しました！！  
行事委員会・秋祭り実行委員会が中心となって、現在企画中です☆  
現段階で決定している催し物を少しだけ・・・♪  
施設の厨房で作られる美味しい豚汁・職員の手作りのフルーツ  
ポンチやたこ焼き！出張野菜・お花販売！！ボランティアさんによる催し物など・・・この他にもいろいろ計画中です。  
ご家族様はもちろん！！地域の皆様の参加もお待ちしております♪

また、皆様の周りにボランティアをしてみたいという方はいらっしゃいませんか？

(例:楽器の演奏を聴いてもらいたい！！手品を披露したい！！など…)

興味がある方は、ボランティア担当 吉岡までご連絡下さい☆



## 七夕まつり開催しました



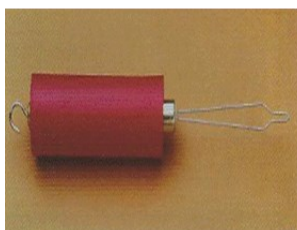
今年は28年7月1日～8日まで、七夕まつりを開催しました。今回は自然の笹を使わず、各フロアでアイデアを凝らし、手作りの笹飾りを作成しました。カラフルな短冊に、ご利用者様と職員で願い事を書きました。ご利用者様と共にいろいろな七夕飾りも作り、フロアを華やかに彩りました。





今回は自助具の種類について紹介させていただきます。例えば、整容・更衣場面で必要になる、片手で洋服のボタンがかけられる道具（①ボタンエイド）、リウマチなどで肩があがらない人が自分で髪をとかすことができる道具（②長柄ブラシ）など、自分でできることは自分でしたいという要望に答えるものがあります。

食事場面では、手指の力が弱く、箸で食べ物をつまみにくい方でも箸先でつまむ事が出来る道具（③箸ぞうくん）、握る力が弱くても、スプーンを掴むことができる道具などがあります。次回は、実際に当施設の利用者様が在宅へ戻ってから必要になった自助具についてご紹介させていただきます。



①ボタンエイド



②長柄ブラシ



③箸ぞうくん

作業療法士 山田 有香

## 箸でつかむ健康 第15回

## むくみと栄養

### ◆むくみのチェック方法

- ①すねを親指で10秒押します。②親指をはなします。
- ③親指の痕が残っている場合はむくみを認めます。

### ◆むくみの原因

栄養の不足や、同じ姿勢を取り続けること、疾患(心機能低下など)が原因でむくみをきたすこともあり原因はさまざまです。

### ◆今回は、栄養の不足が原因のむくみのお話です。

むくみは食生活と深く関係しています。特に重要な栄養素は“たんぱく質”と“塩分”です。たんぱく質は十分に摂らないと栄養状態を悪化させ、むくみの原因となります。たんぱく質は、肉や魚、卵、乳製品などに多く含まれており、これらの食品を十分に摂るよう心がけましょう。

逆に摂り過ぎると悪化を招くのが塩分です。そのため、漬物や汁物、加工品、干しものなど塩分を多く含む食品は摂り摂り過ぎないように気を付けましょう。

むくみは原因がひとつの場合もあれば、複数の原因が重なっている場合もあります。むくみの原因によってその対処法は異なりますので、掛りつけ医にご相談ください。

栄養不足からくるむくみ対策は、【三食きちんと食べ、塩分は控えめに】することです。



上記は、リハビリパーク舞岡ご利用者様向け「むくみと栄養」の啓蒙活動で使用したものです。



# ユニット紹介 3Dユニット編



現在、3Dユニットは10床のうち8床を女性のご利用者様が利用しております。残りの2床はショートステイとして使用しております。ショートステイのご利用者様は毎月顔なじみの方なので、職員・ご利用者様ともに和気あいあいと明るい雰囲気の中生活されております。場所は角に位置している為、朝には朝日が差し込み天気良く空気の澄んだ日には富士山の山頂を眺めることができます。また、夕日もキレイで1日中光が差し込むユニットです。

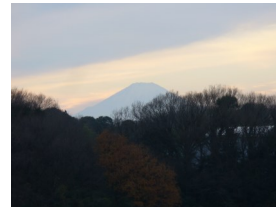
ご利用者様の年齢はほぼ90歳代ですが皆様お元気でご自分の身の回りのことをなさいます。いつまでも現状の生活が維持出来る様に個々にあったユニットでの個別リハビリ、天気の良い日には散歩を兼ねた外気浴に出かけます。定期的に行われる行事には季節を感じて頂ける様に一緒に折り紙等を使い飾り付けも行っています。



窓から見える虹



団欒のご様子



夕日の富士山

## 通所リハビリ便り 介護保険改正後の通所リハビリ

第15回

昨年、介護保険が改正になり、「活動」と「参加」に焦点を当ててリハビリを行うようになりました。つまり、座る・立つ・歩く等ができることも大事ですが、家事が出来たり、家庭内外の役割づくりの支援に重きが置かれるようになってきています。

**活動** 日常生活動作（ADL）から家事、仕事、人との交際、趣味、スポーツなど必要な多くの行為を含む。

**参加** 生活・人生場面への関わりのことである。

### （2）活動と参加に焦点を当てたリハビリテーションの推進

○ 「心身機能」、「活動」、「参加」の要素にバランスよく働きかける効果的なリハビリテーションの提供を推進するため、そのような理念を明確化するとともに、「活動」と「参加」に焦点を当てた新たな報酬体系の導入や、このような質の高いリハビリテーションの着実な提供を促すためのリハビリテーションマネジメントの充実等を図る。



## 第15回 夏の室内にはご注意を！

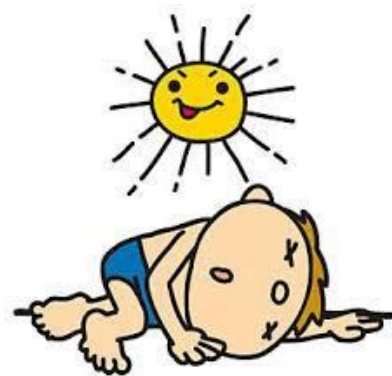


看護師からの  
健康マメ知識

熱中症の約30%は、室内で起きていて、脱水になる人が増えています。特に高齢者割合は、約40%もあり重症化する事も多いです。家の中なら脱水・熱中症にならないと思っていると大変危険です。室内での熱中症は、部屋の中の温度が30℃以上・湿度が60%以上になると起きやすい環境と言われています。

部屋の風通しを良くしたり、扇風機やエアコンを上手に活用するといいですね。お風呂に10分つかると約500mlの水が汗などで出ると言われています。入る前後に、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。

寝ている間も汗をかいて一晩で、約180ml～320ml程度の水分を排出すると言われています。寝る前にも、コップ1杯の水を飲むことをお勧めします。喉が乾いたら水を飲むのではなく、時間を区切って定期的にコップ一杯程度の水を飲むよう心掛けましょう。



看護師 喜田 まゆみ

## 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

今回の「ひまわり」は施設行事について特集しました。施設には「行事委員会」や「リハパーク祭り委員会」があり、様々な行事を企画しております。これからの行事のラインナップについてご紹介いたします。

- ・ 9月下旬 敬老会
- ・ 10月30日（日） リハパーク秋祭り
- ・ 12月下旬 クリスマス会
- ・ 1月上旬 リハパーク神社
- ・ 3月上旬 ひな祭り

前項で記事にしました「リハパーク秋祭り」は施設として注力している行事です。現在も毎月集まり、企画立案や準備を行っております。ご家族様や地域の皆様にも参加しやすい企画を考えております。この機会に、当施設に足を運んで頂ければ幸いです。上記行事の日時や詳細に関しては決まり次第、お便りや施設の掲示板で告知を行ってまいります。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第16号は10月上旬発行予定です。

