

ひまわり

第16号

発行日 平成28年10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

NST・口腔ケア委員会です

委員長 坂本 和也

リハパーク舞岡では、NST(給食)委員会が中心となり施設の食事における企画を行っています。月に一回「ユニット炊飯」として、ユニット毎に炊飯器で混ぜご飯などを調理し、ご飯の炊ける過程を五感で味わって頂き、ご利用者様の食欲増進を図っています。

おやつでは、ご利用者様にアンケートを取り、希望が多かった甘くないおやつとして、新たに煎餅やお好み焼きなどの提供を開始し好評を得ています。また、季節感をわって頂くため、フルーツ・ケーキバイキング、フルーツポンチなどを企画し、普段とは違った雰囲気味わって頂き好評を得ております。

口腔ケア委員会はその名の通り、口腔に関わる取り組みを行っています。当施設では、毎週歯科往診を行っており、歯科医や衛生士よりアドバイスを頂き、口腔ケアへの意識を高めております。また食事前には口腔体操を実施し、誤嚥を未然に防ぐなどの支援も行っております。



祝 敬老会



9月19日(月) 敬老会を催しました。今年祝い年を迎えられた18名のご利用者様へ、節目である長寿のお祝いを施設全体でさせて頂きました。

子供達からの記念品贈呈やボランティアの河原様によるバイオリンコンサートと、皆様の思い出の1つとして心に残るものになればと準備し企画しました。





自助具についての話は最終回です。

今回は在宅復帰後に必要になった自助具を早速紹介いたします！

- ①ソックスエイド：手足が不自由（片麻痺など）の方が、身体を屈ませずに靴下
が履ける。
- ②食器類、箸、フォーク、スプーンへの工夫
→力が弱い方へ握りやすいグリップをつけたり、食器の取っ手を太くしたり、
食器を滑りにくくしたりと様々な用途に合わせた工夫。
- ③リーチャー：転倒等のリスクを抑え、遠くの物や床に落ちたものを拾う道具。
- ④舌クリーナー：口腔内をきれいに保ち、口腔内の菌の増殖を防ぎ、誤嚥性肺炎
などのリスクを抑えます。



①ソックスエイド



②介護用食器類



③リーチャー



④舌クリーナー

理学療法士 竹田 裕也

箸でつかむ健康 第16回 便秘に効果的なヨーグルトの選び方

成人の腸内には、約1%の乳酸菌と約10%のビフィズス菌を含む善玉菌、中間菌、悪玉菌がいますと言われています。善玉菌を増やすことによって腸内は健康になり、便秘解消効果が得られます。

最近ではたくさんのヨーグルトが販売されているので、どのヨーグルトを選べば良いのか悩む方もいらっしゃるのではないでしょうか。ヨーグルトに含まれている善玉菌の種類は、ヨーグルトの種類によって異なります。種類によっては「合う」「合わない」といったことがあるとも言われています。

腸に棲みついている善玉菌の種類や比率は個人差が大きいと言われています。そこで、自分の腸に合っているヨーグルトをどうやって見分ければよいのでしょうか。

それには、各社から発売されているヨーグルトを10～14日間連続して食べ、排便のスムーズさ、便の形状を確認します。その後別のヨーグルトを10～14日間、同じ時間帯で同じ量を食べます。また、その後別のヨーグルトを同じように食べます。

食べ比べて最も排便の状態が良かった製品があるはずです。ぜひ、お試しください。



「トクホ」

トクホのヨーグルトには通常のヨーグルトの1.5～2倍以上の乳酸菌が含まれています。当施設でもトクホマークのヨーグルトを取り入れています。



トクホとは、特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該保健目的が期待できる旨の表示が許可された食品のことです。

ユニット紹介 3Cユニット編



3Cユニットは現在男性3名、女性7名のご利用者様が生活をされています。本入所のご利用者様が多く、いつもの顔なじみのメンバーで落ち着きのあるゆったりとした時間のなか過ごされています。施設に居ても季節の変化を感じて頂ける様、季節ごとにウォールステッカーを貼り替えたり、職員手作りの切り絵を作成し装飾しています。また行事ごとにご利用者様の楽しそうにされている様子を写真に撮り、アルバムの様な物を作成し壁に掲載するなど工夫をしています。

個別リハビリの一環で、筋力維持のための立ち上がり訓練や、ビニールを広げる作業や枕カバーを畳み直す作業などを積極的に行って頂く事で、ご利用者様のやる気を引き出す取り組みを行っています。



行事ごとのアルバム



ウォールステッカー



干支飾り

通所リハビリ便り 敬老週間を行いました！

第16回



ご利用者様にお配りしたハンドタオルです。喜んでお使い頂いています。



米寿、90歳以上の利用者様には、さらに色紙を差し上げました。

9月20日（火）から9月26日（月）までの期間、通所リハビリでは敬老週間を行いました。皆様に「これを使うといつまでも元気でいられますよ」と、スタッフが伝えながらハンドタオルをお配りしました。90歳以上のご利用者様17人と米寿のご利用者様8人には色紙をお渡しました。皆様、とても喜んでいらっしゃいました。

第16回 年1回の検診を受けましょう！



看護師からの
健康マメ知識

突然ですが皆様、健診(検診)は受けていますか？自治体から案内が送付されるがん検診、40歳～74歳までの特定健診、会社での年1回の健診など様々なものがあります。健診(検診)は決して怖いものではありません。初期症状は自覚症状として現れない場合もあります。がん検診を受ける事で早期発見・早期治療につながります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病にならない為に特定健診を受けたり、年1回の健診(検診)を受ける事で病気の予防や自身の体調確認にもなります。すべての健診(検診)において受診率は50%を下回っています。健診を行い、必要であれば保健師等の専門職から保健指導を受けられ、今後の生活改善にもつながります。受診をしなかったことで病気を発症して後悔しないためにもまずは一度、かかりつけ医などへ健診(検診)の事を相談してみるのもいいと思います。健康への第一歩をふみ出し、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)をアップし、住み慣れた自宅で少しでも長く生活できるよう、この機会にご検討してみてはいかがでしょうか？



保健師 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
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」は施設でのNST(給食)・口腔ケア委員会の活動について特集しました。食事やおやつは施設での生活において、皆様、楽しみにされております。施設ではユニット炊飯の他にも、ご当地食として各地の郷土料理を提供しており好評を得ております。今後ともご利用者の食欲を増進させる食事の提供や企画を考えていきたいと思っております。

また、当施設では毎週火曜日に歯科往診がございます。職員も口腔ケアの意識を高め、ご利用者様にいつまでも食事の喜びや感動を味わって頂きたいと日々励んでおります。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第17号は1月上旬発行予定です。