

# ひまわり

第18号

発行日 平成29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

### 地域に密着した愛される施設を目指して

療養長 宝田 信子

毎年、この時期になりますと色鮮やかな花が咲き、春の代表である桜の花びらも舞い散り、日本人の心を“ほっこり”とさせてくれます。先日、某テレビ番組で“日本人はなぜ桜が好きなのでしょう。”と問いかけていました。その答えとして散り際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話していました。

先日、私は満開の河津桜を見てきましたが、なんと素晴らしい光景だったのでしょうか。その時確信したのですが、日本人は桜の淡いピンク色と花の精（香り）に心が癒され、昂揚感を覚えるのだと。その昂揚した気持ちが、新たなチャレンジを試みようという前向きな気持ちにさせてくれるのではないかと考えます。

お陰様でリハパーク舞岡は、創立8年目を迎える事が出来ました。当施設の理念である「良質なケア」「親切なケア」「信頼されるケア」を実践し、地域から求められる施設を目指して活動していきます。特に今年は、地域の行事にも積極的に参加させていただければと思っています。よろしくをお願いします。



### 防災訓練行いました



先日、当施設において夜間、ユニット内の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。訓練は消防職員の方も参加の元、職員による出火確認・初期消火・通報・避難誘導の流れで実施しました。

消防署員の方からは施設で定期的に訓練を行っている為、一連の流れは良く出来ていたと思いますと講評を頂きました。今後ご利用者様の安全を第一に訓練に取り組んで参りたいと思います。





前回は“むくみ”の定義を勉強しましたが、今回はその原因を勉強していきましょう！“むくみ”を引き起こす原因は大きく分けて2つに分けることができます。

一過性のもの、病気の危険信号 の2つです。

- 一過性のもの・・・同じ姿勢・筋力低下・冷え性・塩分過多
  - 病気の危険信号・・・心臓障害、肝臓障害、腎臓障害、下肢静脈瘤
- “むくみ”1つで様々な原因がありました。いずれも血中の水分が吸収・排泄・運搬の機能が低下したことによるものです。そんな“むくみ”を改善するには運動・マッサージ・ストレッチが大切になってきます。血行を良くしスムーズに体内に循環させる事が大切です。



次回は“むくみ”に効果的な対処方法について紹介させていただきます。

理学療法士 竹田 裕也

## 箸でつかむ健康 第18回 厳重食とは



今回は文豪から学ぶ、糖質制限食の歴史です。

2016年に没後100年、今年2017年生誕150年とする文豪がいます。「吾輩は猫である」「坊っちゃん」等で有名な夏目漱石です。彼は「吾輩は猫である」を執筆後、数々の作品を世に生み出すこととなります。

漱石は甘い物をよく好んでいたようで、話によると毎日ジャムを舐めた結果、ひと月に4キログラムほどの量を食べたこともあったようです。漱石は胃が強いわけではなく、胃潰瘍で入院し、さらに糖尿病にも悩まされました。漱石は、教え子の医師により当時の最先端治療である『厳重食』を開始しました。

厳重食とは、まさに「スーパー糖質制限食」でした。「肉類、貝類、卵類、脂肪類、豆類、味噌は少量、野菜（含水炭素5%以下）小松菜、京菜、白菜、筍、レタス、蓴、大根、アスパラ、果実（含水炭素の少ないもの）びわ、すもも、苺、いちじく、メロン、パイナップル、パパイヤ、りんご、蜜柑、夏みかんなど、梨、ブドウ、柿、バナナはやや糖質が多いので警戒を要する」という記載があります。ちなみに「含水炭素」とは炭水化物の古い呼称です。

最近ブームの糖質制限食は、歴史が古いことが分かります。

当施設では、糖尿病、腎臓病、心臓病をはじめとする療養食で、病状の安定が図られるよう支援しております。食事療法に関するお問い合わせは、リハパーク舞岡 栄養課までお願いします。

参考資料:香川綾 女子栄養大学「栄養と料理」第4巻第4号 p46 「糖尿病の手当と食餌療法」昭和13（1938）年

管理栄養士 荻部 康子

# ユニット紹介 3Aユニット編



3Aユニットでは、ご利用者様各々が手作業(編み物・塗り絵・貼り絵等)を趣味とされており、日中時間を作り積極的に作業されながら楽しんでいます。完成した作品はユニット内に展示し、華やかで明るい雰囲気を出しております☆

また、今年は行事委員会・NST委員会主催でご利用者様と一緒にイチゴのクリスマスケーキを作りました。皆様、真剣な表情で作成され、素敵なケーキが完成しました♪

最近は桜の貼り絵を作成し、3Aユニットは桜が満開状態です☆今後もご利用者様個々の趣味を活かし、明るく楽しい時間を提供できたらと思っています。



作業風景



毛糸のタワシ



桜の貼り絵



花の貼り絵

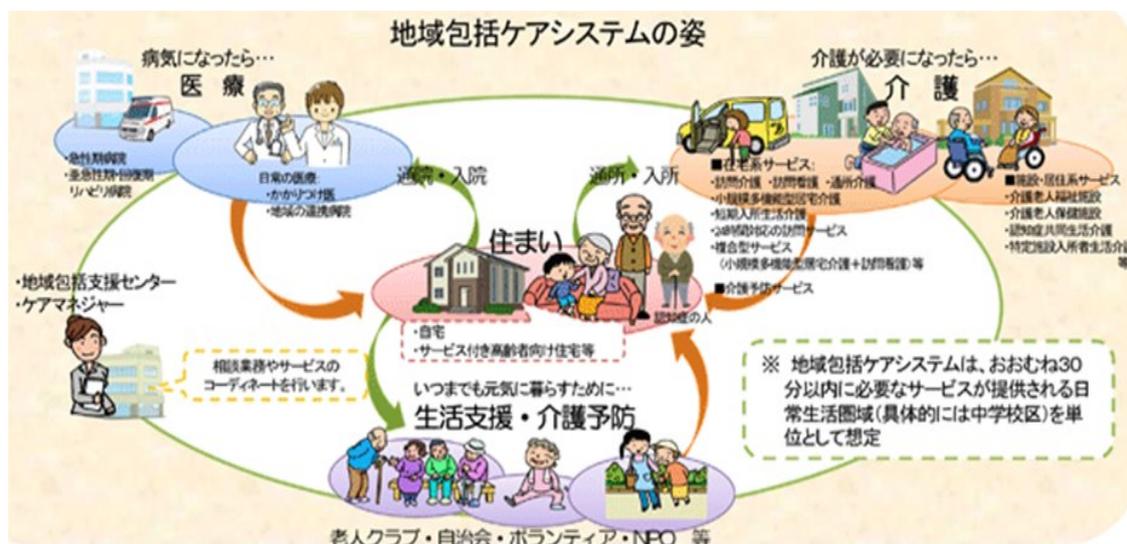


クリスマスケーキ

## 通所リハビリ便り

第18回

### 介護保険改正後の通所リハビリについて 2



平成27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。活動と参加の具体例としては、老人クラブ、自治会、ボラ、買い物、旅行などです。通所リハビリでは身体機能のリハビリだけでなく、こういった活動と参加についてのリハビリをおこないます。通所リハビリは通過点(病院の外来のイメージ)となり、デイサービス、総合事業の参加へ必要なりハビリを行った後、サービスの移行をする事になりました。

通所リハビリ 鈴木雅之

## 第18回 アロマセラピーでリラックス(^O^)



看護師からの  
健康マメ知識

4月になり花粉症や新しい環境に疲労を感じていませんか？  
今回はアロマセラピーで心と体をリラックスさせる方法をご紹介します。  
アロマセラピーはアロマ（香り）セラピー（療法）を合わせた言葉です。  
精油（エッセンシャルオイル）を用いて香りがかぐことで心の健康を促したり、  
内分泌を刺激してホルモンの分泌を促進させます。これを植物油（キャリアオイル）  
で希釈する事で精油を体の内部に浸透させます。  
<リラックス方法 アロマバス>

キャリアオイル20ml + エッセンシャルオイル4~8滴をお湯を張った浴槽に入れて良くかき混ぜる。  
立ち上がる香りを深く吸い込みながらゆっくり入浴しましょう。  
自分好みのオイルを見つけてリラックスしてみたいかがでしょうか？

○こんな時はこの香り

疲労・・・ローズマリー（心を元気にさせるさわやかな香り）

不眠・・・ラベンダー（心地用居眠りはを誘うほんのり甘さのある花の香り）

不安・・・イランイラン（心を穏やかにする甘く華やかな花の香り）

看護師 藤崎 敦子



## 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・丁寧にご相談を受けさせていただきます。

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

今回は舞岡の特産品について、ご紹介したいと思います。

### ◆完熟トマト

真っ赤に熟れたトマトを一度食べたら、もう忘れられません。舞岡完熟トマトは、舞岡の一番のおすすめです。

### ◆たけのこ

舞岡といえば、豊富な竹林があり、旬の時期に生育した新鮮なタケノコを食すことが出来ます。

### ◆こだわりハム

地元の養豚農家が生産した良質の豚肉を使い、昔ながらの製法でじっくり成熟させて製造しています。



この他にも美味しい野菜や果物などの農作物が沢山あります。皆様もぜひ一度、食べてみて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19号は7月上旬発行予定です。

