

# ひまわり

第19号

発行日 平成29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

# はじめまして！！！！

事務長 平野 貴之

このたび平成29年4月1日付で事務長に着任しました平野貴之と申します。これから微力ながらリハパーク舞岡、そして地域福祉の発展のために専心努力する所存ですので、今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

さて私と福祉の出会いは学生時代に遡ります。なかなか将来進むべき道が見つからず悩んでいたときに、友人に誘われたボランティアがきっかけで、保育園で働き始め、その後高齢者福祉の現場に移り、介護職員、ケアマネジャー、相談員を経験させていただきました。職種は変われども、私は人が人とかかわる福祉の仕事が大好きです。これからも様々な出会いを楽しみに、そしてご縁を大切に、この仕事を続けていきたいと思っております。



# 七夕☆まつり



七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事です。リハパーク舞岡ではご利用者様と共に短冊や笹の葉、輪飾り等を手作りフロアに飾り付けしました。願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、「願い事がかないますように」と。みなさんも子供のころ、たくさんの短冊をつるしておりひめとひこぼしにお願いごとをしたのではないのでしょうか。





今回で“むくみ”のお話は最後になります。最後に“むくみ”に効果的な運動やマッサージなど紹介して終わりたいと思います。

早速、紹介していきましょう！！

- ①身体（下半身）を動かす：散歩、足首の前屈運動、貧乏揺すり など
- ②リンパマッサージ：鼠径部や太もも、膝裏、ふくらはぎを身体の中心へ向かってさする。
- ③冷え性には気をつけましょう：血行が悪いことで“むくみ”が改善しにくくなります。
- ④心臓より高い位置に足を置きましょう：血液が身体の中心へ戻りやすくなります。
- ⑤“むくみ”に効果的な食材：アーモンド、トマト、アボガド、卵、マグロ、柑橘類 など

\*あくまで、確実に“むくみ”を治すものではないので、自分に合ったものを取り入れてもらえたらと思います。



理学療法士 竹田 裕也

### 箸でつかむ健康 第19回 あなたはどちら？やせ気味、それとも太り気味？

やせているのか、あるいは太っているのかは、体重だけでは判断できません。身長と体重で計算できる体格指数BMI（Body Mass Index）が、自分の**体格を知る**目安になります。

$$\text{体格指数BMI (Body Mass Index)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長170cm、体重70kgの場合  $70(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 24.2$

体格指数が18.5より低いとやせ気味、22.0が標準、25.0より高い数値は太り過ぎという判定です。矢瀬(やせ)さんと普鳥(ふとり)さんを比べてみました。

	矢瀬(やせ)さん	普鳥(ふとり)さん
体格	痩せている	太っている
食欲	ない	ある
栄養状態	低栄養状態	過剰

#### 矢瀬(やせ)さんへのアドバイス

- 好きなものを少しずつでも食べましょう。
- 一日3食、おやつも利用してください。
- おかずから食べましょう。
- 油を上手に利用しましょう。油は少量でも高エネルギー(小さくても力持ち)。
- 栄養補助食品を利用しましょう。
- 身体を動かしましょう。



#### 普鳥(ふとり)さんへのアドバイス

- 一日3食、腹八分。
- おやつを控えましょう。
- おかずの食べ過ぎに注意しましょう。
- 揚げ物、炒め物の摂り過ぎに注意しましょう。
- 体重を計測して記録しましょう。1ヶ月に500gでも1年で-6kgにもなります。



管理栄養士 荻部 康子

# ユニット紹介 3Cユニット編



この度はご利用者様・ご家族様、地域の皆様に支えられて当施設も8年目を迎える事が出来ました。日頃のご愛顧に感謝申し上げます。3Cユニットでは自宅での雰囲気を出して頂けるよう、毎月1回ユニットで炊飯を行っております。炊き立てのご飯の香りを楽しんで頂き、皆で食事を楽しむといった雰囲気作りを大切にしております。

また、ユニット内の装飾に力を入れ、季節ごとに合った飾りつけをしています。ユニット玄関・廊下・リビングに様々な可愛い装飾を行っておりますので、お立ち寄りの際にご覧頂けたらと思います。今後とも職員一同、ご利用者様の笑顔が見られるように努力して参りますので、宜しくお願い申し上げます。



ユニット内の装飾

## 通所リハビリ便り 生活機能評価について

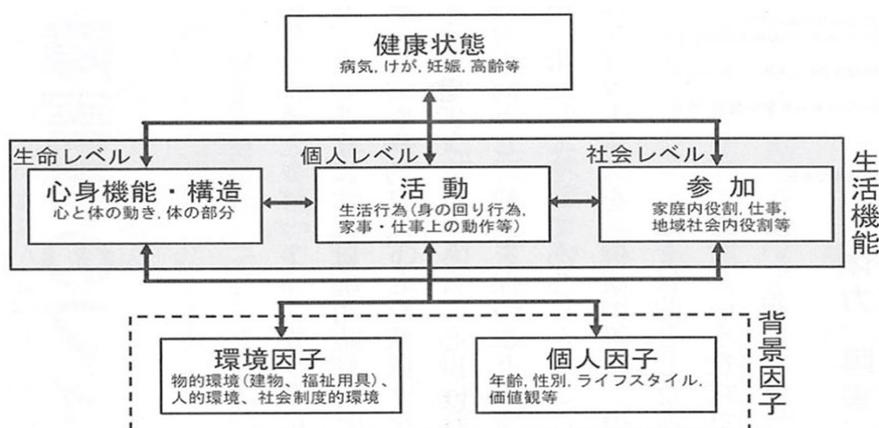
第19回

前回に続き、「活動」、「参加」に対する、リハビリの考え方をICF（国際生活機能分類）に基き説明します。今まではICIDH（国際障害分類）という指標を使って生活機能評価を行っていましたが、ICIDHは障害、マイナス面に焦点を当てたのに対し、ICFは生活機能の評価を行い、できていること・プラス面にも焦点を当てることになっております。

ICFの考え方は人が生活していく日常活動の全てを、心身機能・活動・参加の3つで分類を行います。ICIDHでは心身機能にばかり注目していましたが、ICFでは残された心身機能で、生活機能の改善を図るという考え方になります。そして、個人の生活機能を、健康状態と背景因子との相互作用として捉える評価となります。

※ICFとは

⇒ICIDHの改訂版として世界保健機構（WHO）が2001年に採択したものです。



## 第19回 ペットボトルの飲み物に注意を！



看護師からの  
健康マメ知識

携帯にも便利で多くの人々が利用するペットボトル入り飲料ですが、口をつけて飲むと菌がボトル内に混入し、どんどん菌は繁殖していきます。1度口を付けて24時間放置した飲み物は季節や温度によって異なりますが、スポーツ飲料で1600倍、カフェオレなどの乳飲料で2万倍に菌が増殖したとのデータもあります。緑茶やミネラルウォーターでも数値は少ないですが、しっかりと増殖しています。安全に飲むにはコップに移し替える事が確実ですが、それが出来ない場合は冷蔵庫で保存し、5時間を目安に飲み切るようにしましょう。

また、ペットボトルを水筒代わりに使う人もいるかと思いますが、衛生上・安全上の問題からお勧めしません。ペットボトルは1回使い捨て用に製造されており、飲み口やボトルに付いた雑菌はいくら洗っても落とされません。強力な洗浄剤を使う事はボトルの表面を劣化させる原因となります。リサイクルやエコという面で再利用したい方は水筒を持ち歩くと良いでしょう。

皆様も菌に負けずに夏を健康に乗り切りましょう☆

看護師 松本 有香



## 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 牧島 (まきしま)  
◎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

毎年、当施設では『七夕』の時期は短冊に願い事を書いたり、飾り付けを行い、お祝いしております。七夕の行事の起源は、中国から伝来し、奈良時代に広まった『牽牛星』と『織姫星』の伝説と手芸や芸能の上達を祈願し、中国の風習が結びつけられて、日本固有の行事になったそうです。『七夕』が「たなばた」と呼ばれるようになった由来は、織姫の伝説を元にした語源説で、『棚機つ女』（たなばたつめ）の下略（「つ」は「の」の意味）とする節が一般的だそうです。

私も短冊の願い事がかなうように日々精進してまいりたいと思います！

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第20号は10月上旬発行予定です。

