

ひまわり

第2号

発行日 平成25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

ひまわりに思う。

療養長 北川 悦子

東日本大震災から2年が経ちました。私の故郷である宮城県石巻市も津波により多大な被害を受け、活気のあった町は一瞬にして無残な姿になり、私も多くの知人や友人を失ってしまいました。

震災後の夏に被災地を訪れた際に、仮設住宅の周りや瓦礫の隙間から大輪のくひまわり>の花が沢山咲いていました。そのくひまわり>は除染の目的と被災者の方々が太陽に向かって前向きに生きる希望が持てるよう「私たちは貴方たちをいつも見守っていますよ」というメッセージを込めてボランティアの方々が植えてくれたものとのことでした。

リハパーク舞岡の広報誌もくひまわり>です。何かの縁を感じずにはられません。私たちもあのくひまわり>のように利用者様の「明るい笑顔を絶やすことなく、その人らしく輝きのある生活を送ってほしい」との想いをこめて、職員一同で力を合わせ支援を行い、利用者様と職員の双方から「ありがとう」の言葉がたくさん飛び交う、そんなリハパークになれることを心から願ってやみません。またそういう施設作りをしていきたいと思います。今年度もよろしくお願いいたします！



プロの演歌歌手がキタ！！

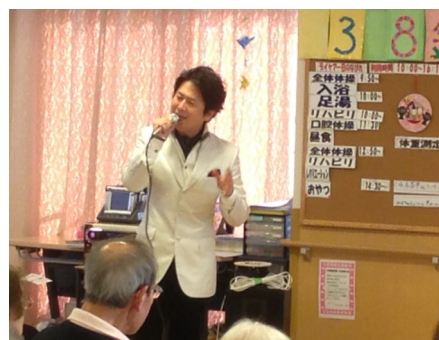
リハパーク舞岡にてプロの演歌歌手の水木昌平さんによるミニコンサートが3月8日（金）に行われました。

水木さんは地元・横浜の磯子区出身で昨年に引き続いて2回目の登場となりました。

今回も水木さんの持ち歌はもちろん利用者さんには懐かしい曲などを軽妙なトークを交えながらたっぷりと披露していただきました。

もちろん利用者の皆様も大喜びでその歌声に聞き入っていました。

今回も大好評だったミニコンサート。「歌が上手だったねえ」「また来てくれるかしら」と利用者様のたくさんの笑顔がこぼれる素敵な時間でした。





看護師からの
健康マメ知識

第2回 <手洗いについて>

インフルエンザやノロウィルスも4月に入ってひと段落したと思っていらっしゃる方はいらっしゃいませんか？

インフルエンザやノロウィルス以外にも感染症を引き起こすバイ菌は私たちの日常生活の中に数多く潜んでいます。

外出から帰った後の手洗いやうがいはずいぶん一年を通して行ってください。

ただ手洗いも正しいやり方で行わないとかえってバイ菌を増やしてしまうこともあります。今回は正しい手洗いの方法を右の図で紹介したいと思いますのでぜひ参考になさってください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

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 藤澤（ふじさわ）

◎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北川（きたがわ）もしくは吉岡（よしおか）までご連絡ください！

編集後記

花粉症の私にとって毎年3月～4月は1年で最も憂鬱な季節です。ですが、もともとのお気楽な性格のためかクシャミをするたびに「おっ また誰か自分の噂してるな。モテる男はつらいなあ」と考えることにしています（笑）

<笑う門には福来たる> 何事も前向きに考えたいですねー（能天気）

介護支援専門員 高谷

次号 ひまわり第3号は7月上旬発行予定です。

“ おたっしや情報 ”

N02



今回は前回お伝えした介護予防と健康寿命
延伸の3つのキーワード

- ①運動器症候群 ロコモティブシンドローム
(ロコモ)
- ②メタボリックシンドローム (メタボ)
- ③認知症

のうち①ロコモについてお話しします。

人の体を動かすために必要な筋肉や神経、
関節などを＜運動器＞と言いますが、これら
が障害されると体が動かしにくくなり、徐々
に身体活動や社会参加ができなくなり要介護
になる確率が高くなります。

ご自分がその状態に該当するかを知るため
に右のイラストの7つのロコチェックがあり
ます。

1つでも該当すれば、あなたは＜ロコモ＞
なんです。予防しましょう！！

※自宅でもできる予防体操が紹介されています。
ご参照ください。

<http://www.kansetsu-itai.com/locomo/loc003.php>



箸でつかむ健康 ～1日のはじまり 朝食のお話～



ブレイクファスト breakfast は朝食の意味ともう一つ「断食をやめる」という意味があり、断食は就寝中にエネルギー補給ができない状態を意味しています。これは時間栄養学と関係があります。「時間栄養学」とは私たちの生活リズムに則って考えられた栄養学なのです。これにより「いつ何を食べたらいいのか」「どういう食事がいいのか」がわかるようになってきました。

私たちの体は就寝中もエネルギーを使っているため、朝の体はエネルギー不足になっています。朝食は午前中の生活に必要なエネルギーを補うだけでなく、寝ている間に使われたエネルギーも補う役割があります。朝食を食べることで寝ている間に下がった体温が上がり元気な一日を過ごすための準備が整うのです。

朝食を摂ることで脳や体にエネルギーが補給されて集中力が高まります。太陽の光をしっかりと浴びて、朝食を食べることで一日の活動スイッチを入れましょう！！



ユニット紹介

2Cユニット編



私たち2Cユニットでは毎月、季節や季節の行事に合った創作活動を大切にしています。去年は春には「桜の木」、夏には「ひまわりの花」、秋には「葡萄の房」、冬には「クリスマスリース」や「門松」など施設の中でも季節を感じることができるよう利用者様皆さんで作成し、ユニット内に飾っています。創作活動に取り組んでいる時の利用者様の真剣なまなざしや相談し合っている声、完成した時のうれしそうな笑顔や達成感に満ちた表情など色々な場面を私たちに見せてくれています。

また日課として利用者様全員でのリハビリ体操や発声練習を行っています。在宅復帰を目指している方には個別の運動機会を設定しており、常に気持ちを前向きにしていけるようにと思っています。

我々スタッフとしては「家に帰りたい」という思いがある利用者の皆様と一緒に在宅復帰に向けて取り組み、元気にご自宅に帰られる姿を送り出す瞬間を何より嬉しく感じています。

今後も一つでも多くの利用者様の笑顔を見ることができるよう、またその笑顔の場所に居ることができるようスタッフ一同努力していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



デイケア便り

リハパーク舞岡の通所リハビリが開所してから4年目を迎えました。
利用されている方がたにお話を伺ってみました。

Aさん：男性 83歳 H23. 3. 28より利用開始。
Bさん：女性 80歳 H22. 9. 16より利用開始。
Cさん：女性 85歳 H22. 5. 17より利用開始。



<実際に利用してみての第一印象はどうでしたか？>

Aさん： 自分のペースでのんびり過ごすことができた。
Bさん： 利用当初は4名程度の利用者しかいなかったのがゆったり過ごせた。
Cさん： 以前病院に入院していたが、リハパークが一番いい！！

<リハビリの効果はどうか？>

Aさん： 足がしっかりとできて、杖や歩行器を使わずに歩けるようになった。
Bさん： リハビリをして歩けるようになり、姿勢がよくなった。
Cさん： 杖を使わずにあるけるようになった。家では食器洗いや衣類畳みをすすんでやっています。

<今後の要望はありますか？>

Aさん： このまま利用を継続していきたい。
Bさん： 引き続き週3回利用して現状維持したい。
Cさん： 大きなお風呂に入れてスタッフの皆さんに親切にもらえて感謝しています。

★スタッフより

貴重なご意見ありがとうございました。今後も皆様のご意見を大切に明るい笑顔の絶えないリハパーク通所リハビリをスタッフ一同で協力してがんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。