

# ひまわり

第21号

発行日 平成30年1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

## 長寿時代、リハパーク舞岡の役割

施設長 本田 守弘

地域の皆様に支えられ、当施設も舞岡の地で9年目の春を迎えることが出来ました。開設当時に比べ、最近の高齢者の皆さんはとて若々しく元気澁刺としておられます。学者によれば、高齢者の身体機能は10~20年前に比べ約10歳若返っているようですね。戦後の栄養改善と医療の進歩による為、と言われてています。

最近、加齢に伴う様々な臓器機能の変化や予備能力の低下によって、外的なストレスに対する脆弱性が亢進した状態を「フレイル」と呼ぶようになってきました。フレイルは可逆的ですので早めに介入し対応する事が重要です。当施設の多職種のスタッフが地域の老人会等に出向いて啓蒙活動を行っています。長寿時代、当施設の役割は、地域の皆様にオーダーメイドのケアを切れ目なく末永く提供させて頂く事だと確信しておりますので、どうか本年も宜しくお願い致します。



## 謹賀新年

## 祝

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。新年を迎え、施設でも正月飾りを行い、新しい年をご利用者様と共に祝い致しました。今年も1月1日~7日まで、入り口正面にリハパーク神社を設置しました。

今年も多くのご利用者様、ご家族様に参拝して頂きました。お賽銭は近くの舞岡八幡宮に奉納して、皆様の代わりに一年の御祈願をして参りました。





前回から車いすについての話をさせて頂いています。今回は車いすの種類を紹介させていただきます。

### ①自走用標準型車いす

手動で自分で移動することが出来るもの。両手で操作するものもあれば片手のみで操作できる片手駆動式車いすやコンパクトな家屋内専用六輪型車いすがある。

### ②介助用標準型車いす

介助者が押すか、使用者が足で操作する車いす。体力の低下した人や腕での操作が難しい人が利用する。

### ③リクライニング式車いす

背もたれが長く傾斜を調整でき、座った姿勢から仰向けの姿勢に容易に変えることが可能。姿勢の保持が難しい人や体力が十分に回復していない時、体調が急変しやすい時等に使用。

### ④普通型電動車いす

モーターがついておりハンドルレバーで操作ができる車いす。手足に重度の障害があり、自走用標準型車いすの操作が困難な人が適応。

様々なタイプの車いすが出てきていますが大きく分けるとこの4種類です。次回は今使用している車いすがご本人に合っているか確認方法をご紹介しますと思います。



作業療法士 原 愛実

## 箸でつかむ健康 第21回 ～食のリハビリのご提案～



### おせち料理

おせちとはお節供〔おせちく〕の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来た言葉だそうです。

リハパーク舞岡でも、元日の昼食におせち料理を提供致しました。

今年も食を通し、沢山の皆様の笑顔が拝見出来るよう頑張ります！！



常食（一般食）



ソフト食 形はありますが舌と上顎で潰せるやわらかさ



ムース食 ソフト食よりさらに飲み込みに配慮

飲み込みに合わせて食事形態を段階的に揃え、安全に召し上がって頂けるよう工夫しています。また食事形態毎に、心疾患・糖尿病などの食事療法と連動しています。当施設で提供しているお食事のお問い合わせは、栄養課までどうぞ！

皆さまの健康を祈念し、平成30年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

管理栄養士 荻部 康子

# ユニット紹介 2Aユニット編



今年もクリスマス会として、クリスマスコンサートを開催しました。ご利用者様には歌が好きな方が多く、一緒に歌い、楽しい時間を過ごして頂けたようです。ユニット内でも少しでもクリスマスの気分を感じて頂く為に、クリスマス飾りを賑やかに飾りました。クリスマスコンサートの後は、ユニット内でクリスマスケーキを召し上がって頂き、1人1人にクリスマスプレゼントをお渡ししました。



フロア・ユニット内のクリスマスの飾り付け

## 通所リハビリ便り

第21回



## クリスマス週間♪



日頃、通所リハビリをご利用の皆様へ12月22日（金）からクリスマス週間として、プレゼントをお渡しさせて頂きました。今回のプレゼントは文房具セットでした。10月から開始した短時間型の通所サービスに伴い、一日のスケジュールをご利用者様に計画して頂いたり、空いている時間に行う個人レクリエーションで使う為の文房具セットとなっております。受け取られたご利用者様は大変喜んでいらっしゃいました。

また、12月23日（土）にはボランティアの方によるクリスマスコンサートを行い、クリスマスの雰囲気になりながら素敵な時間を過ごさせて頂きました。



クリスマスプレゼントの文房具セット



クリスマスコンサート♪

## 第21回 脱水にご注意を！



看護師からの  
健康マメ知識

冬でも脱水になりますのでご注意ください！湿度が下がったり外気が乾燥すると、知らない間にカラダから水分が失われやすくなり、冬の室内では更に失いやすくなります。原因としては、暖房器具（コタツ、ストーブ、エアコン）の使用です。暖房器具を使うと多かれ少なかれ、室内の湿度は低下するので、カラダの水分が失われます。適度な加湿器の使用や換気をして乾燥を防ぎ、こまめな水分補給が必要です。

冬場はなかなか水分を摂りにくいですが、ほうれん草や小松菜、緑黄色野菜、ミカンやリンゴなどの季節の果物などに豊富に含まれています。脱水の症状として、口の中がネバネバする、だるい、食欲低下、立ちくらみなどが起こります。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まりますので、特に高齢者にとって危険な『冬のかくれ脱水』には気を付けましょう。



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 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

あけましておめでとうございます。今年も広報誌「ひまわり」をどうぞ宜しくお願いします。先日、当施設の近くにある日限地蔵尊に行き参りました。この地蔵尊は昔の民話によると、「癩（しゃく）」という持病に苦しんでいた飯島勘次郎翁が、旅の僧侶から「伊豆三島の蓮馨寺の日限地蔵尊を信仰するとよい」と教えられ、ひたすら祈願すると完治したそうです。そこで勘次郎翁は蓮馨寺にお願いして分身を頂き、永谷村に持ち帰り、吉岡山に福德院を建てて地蔵菩薩を祀ったのが始まりだそうです。また、毎月「四」のつく日が縁日で、この日に願いごとをすると、必ずかなうといわれています。皆様も一度、祈願に行かれ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22号は4月上旬発行予定です。

