

ひまわり

第3号

発行日 平成25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

新人職員紹介！

第1回

平成25年に配属された我々の新しい仲間をこれから不定期ですが1人ずつ紹介していきます。

今回は第1回を記念して大幅拡大版でお届けします。

ぜひスタッフの顔と名前を憶えてくださいね！



①名前 ②所属 ③自己PR等



①田中 ひろみ
②3A
③まだまだ経験が浅く未熟ですのでビシビシ指導をお願いします！最近<ルアー釣り>をはじめました。興味のある方は声をかけてくださいね。



①坂本 和也
②3D
③介護の仕事は今回が初めてでまだまだ未熟ですが元気いっぱい、笑顔いっぱい頑張ります。話し好きなのでいつでもどこでも声をかけてください！



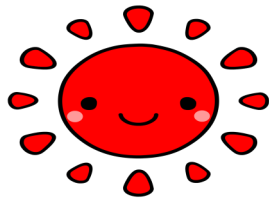
①白石 良
②1D
③利用者様、ご家族、先輩職員の方々にご迷惑をかけながらも日々勉強という心構えで何かを吸収しようと仕事に取り組んでいます。これからよろしく願いします！



①瀧澤 好子
②3B
③明るくイキイキとした生活のお手伝いが少しでもできればいいなと思っています。よろしく願いいたします。

みなさま よろしく願いします！





看護師からの
健康マメ知識

第3回 <日光浴の効果について>

骨や筋肉、脳の機能を保つために重要な働きをしているビタミンDは紫外線を浴びることによって皮膚でコレステロールから合成されます。

日光浴は骨折予防を含め、丈夫な骨を造るために大切な要素になります。また日光を構成している紫外線にはビタミンD生産の他にも、殺菌作用や免疫力を向上させる作用があります。

リハパークの玄関前にはご利用者様やご利用者様のご家族が植えてくださったお花がたくさん、の陽を浴びて美しく咲いています。日光浴を兼ねてお花を觀賞する

ことは五感が冴えて健康の増進や社交の場としても有効に利用することができます。

これらの効果を理解し、日光浴をすすんで行っていきましょう！

でも日光浴後の水分補給をお忘れなく・・・



看護課

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 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

夏という思い出すのは小学校低学年の頃に母親に「今日はボクがお母さんにごちそうしてあげるよ」と近所の駄菓子屋で買ったくあんず棒アイス>（当時20円）の思い出です。うれしそうな母親の笑顔と得意気だった自分の高揚した気分は今でも忘れられない夏の思い出です。

皆さんにとっての忘れられない夏の思い出は何ですか？

介護支援専門員 高谷 翼

次号 ひまわり第4号は10月上旬発行予定です。



今回はロコモの最終回です。

ロコモの中には<運動器不安定症>という病気をお持ちの方がいます。

ご病気として、脊柱管狭窄症、変形性関節症、脊椎圧迫骨折、大腿部頸部骨折などと病院で診断されていて、さらに

- ①片足で立つことが難しくなった。
- ②早く歩くことができなくなった。
- ③外出が困難になった。

といった症状が見られた場合はこの診断を受けることができます。近医でご相談ください。

社会保険の適応となりますので、運動の指導などを受けることができます。

下記にあります<片足立ち 5cm上げる運動>を一つの参考としてお試しください。



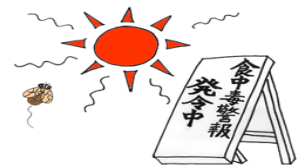
<片足立ち 5cm上げる運動>

靴、あるいは素足で滑らない配慮のもと、ある程度の固さのあるしっかりした床で行います。転びそうになったら即座につかまれる物のそばで実施します。検者が傍に立ち、倒れそうになったら支える体制でも構いません。

両手を腰に当て、片足を床から5cm程挙げ、立ってられる時間を測定します。大きくからだ揺れて倒れそうになるか、挙げた足が床に接地するまでの時間を測定します。立ち足がずれても終了とします。1~2回練習させてから左右それぞれ2回ずつ測定を行い、最もいい記録を選びます。最長2分あるいは3分まで測定した報告がありますが、不安定症の検査としては60秒程度まで測定すれば十分でしょう。

理学療法士 木村 義徳

箸でつかむ健康 第3回 ~食品で食中毒を予防しよう~



夏到来！ でもそれは食中毒のリスクの高まる季節の到来でもあります！

今回はそのコワイ食中毒を予防するために効果的な3つの食品をご紹介します。

- ①日の丸弁当 → 梅干しは抗菌作用があるといわれていますが、直接触れている部分にのみ効果があるようです。殺菌効果を高めるためには、梅干しをつぶしてご飯に混ぜ合わせるのが効果的です。
- ②ヨーグルト → ヨーグルトのビフィズス菌はO157の増殖を抑制し、ベロ毒素も吸収しにくくなると報告されています。食事の後にヨーグルトを食べると胃酸の濃度が薄められ、生きたビフィズス菌が腸まで届きます。
- ③納豆 → 納豆菌が生成するジピコリン酸等が、O157やコレラ菌、チフス菌などに対して抗菌作用があるそうです。その抑制力は乳酸菌より強力です！！

今回は3つの代表的な食品を紹介いたしましたが過信は禁物！ やはり食中毒の3原則である**食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」**を徹底させることが重要です。

管理栄養士 苅部康子

ユニット紹介

2Bユニット編



2Bユニットでは開設より継続して、季節ごとの花や野菜をベランダで育てています。ご利用者様にも一緒に花を植えたり、種を蒔いていただいたりしています。そしてもちろん毎日の水やりもできる範囲で手伝っていただき、ご利用者様と一緒に大切に育てています。

ご自分で蒔いた種が芽を出し、成長していく様子を観察され「だんだん大きくなってきたね」や「今日はたくさん花が咲いたよ」等、会話のきっかけ作りにもなります。

一昨年はミニトマトが収穫できました。昨年は朝顔の花がたくさん咲きました。今年も春に蒔いたひまわりや朝顔がキレイな花を咲かせてくれるのを、ご利用者様と一緒に楽しみにしています。

これからもご利用者様と私たちが一緒に笑顔になることができるレクリエーションを提供することができるようスタッフ一同頑張っていきたいと思っています。



デイケア便り

ある日の通所リハの一日です！



朝のあいさつのあと、全員で元気よく体操をしています。



体操を終えた後、入浴、足湯、リハビリを行う方に別れます。リハビリを行う方は熱心に行なっています。入浴、足湯は皆様「大きいお風呂は気持ちいいね」との言葉が多く聞かれます。



昼ごはんの後のレクリエーションを行っています。皆様もとても楽しんで参加されて、笑い声が絶えません。この日は足で丸い筒を蹴って転がすゲームをしました。1位は7mでした！

