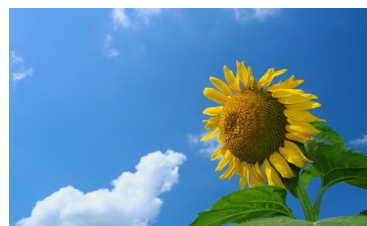


ひまわり

第4号

発行日 平成25年10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

祝・敬老



敬老会が行われました。

今年も敬老会が9月15日の午後より利用者様及びご家族の方々の参加により盛大に行われ、当法人より宇野理事に参列いただきご挨拶をいただきました。

今年は102歳の方1名様と101歳1名様また80歳以上の祝い年の方10名様が表彰されました。

また敬老会では毎年恒例となっております職員によるソーラン節の踊りを披露させていただき、大いに盛り上がりました。

これからも利用者様により充実した生活を送っていただくため職員一同「思いやり」と「尊敬の念」を持って接してまいります。



車椅子の寄付をいただきました。



去る9月4日に朝日生命保険相互会社様より、同社の創業125周年記念「生きるを支えるプロジェクト」の一環として車椅子を寄贈していただきました。

左の写真は朝日生命保険相互会社・横浜泉営業所の皆様との贈呈式の様子です。

今回の車椅子の寄贈はもちろん、これまで各種のご寄付をいただきました皆様はこの場をお借りして改めて厚く御礼を申し上げます。

第4回 巻き爪ってなあに（1）



看護師からの
健康マメ知識

巻き爪は言葉としてはよく知られていますが、なぜ巻き爪になってしまうのかは意外と知られていません。そのために予防や対策がきちんと行われずに、巻き爪が進行してしまい痛みを苦しんでいる方が多いのが現状です。

巻き爪は外部からの圧迫などによって文字通り爪が巻いたような状態になることを指します。主に長期間、外部からの圧迫（先の尖った靴を履くなど）や足を強打した時に発生することが多いようです。巻き爪が進行すると爪の側面の肉に爪がどんどん食い込んでいき、場合によっては歩けなくなるほど足が痛くなるのです。ですから**たかが巻き爪・・・と侮ってはいけません。**
巻き爪一つで体のバランスが崩れ、思わぬ病気を患わないとも限りません！！

ではどうしたら巻き爪を予防することができるのでしょうか？

それは<正しく爪を切る>ことです。

普段から正しい爪の切り方をしていれば巻き爪になるリスクを低くすることができます。次回は<正しい爪の切り方>をお伝えしたいと思います。

<追記>

リハパークに入所中の利用者様にも巻き爪ができていらっしゃる方がいらっしゃいますが看護師と週1回来所する外科医と連携し、辛い思いをされている方を少しでも減らしていけるよう努力しております。

看護師 宝田 信子



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吉岡（よしおか）までご連絡ください！

編集後記

食欲の秋がキターーーーーッ！！
ということでただ今、絶賛体重増量中の高谷です（笑）

「高カロリーの食べ物ほどおいしく感じるこの舌が憎い！！」（怒）

と自分の舌を責めたところで仕方ないのですが、責めたくなる気持ちをわかってくださる方も多いのではないのでしょうか？

科学者の皆様にはぜひ人類の叡智を結集して<カロリーマイナス>の食べ物を作ってほしいと心から願う43歳の秋なのでした。

介護支援専門員 高谷 翼（おかわり禁止）

次号 ひまわり第5号は1月上旬発行予定です。



さて今回からはメタボリック症候群（内臓脂肪症候群 通称メタボ）について進めていきます。

要介護状態になる原因は＜脳血管障害＞が最も多いのですが、その原因は“高血圧症”“糖尿病”などの生活習慣病なのです。生活習慣病はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した＜内臓脂肪型肥満＞が大きく関わるものであることがわかってきました。

＜内臓脂肪型肥満＞に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態を＜メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）＞といいます。

まず注意したいのはおへそ周りの大きさです。
 男性 85cm以上 女性 90cm以上 があると
 内臓脂肪は100cm² に相当します。
 立った状態で息を吐いて“おへそ”の周囲
 を巻き尺で水平に巻いて調べてみましょう。



次回からはメタボの研究や運動について皆さんにお知らせしたいと思います。

理学療法士 木村義徳

箸でつかむ健康 第4回 ～秋の味覚 きのこと～



今回ご紹介するのは秋の味覚の代表格の＜きのこ＞です。

＜きのこ＞の栄養的な特徴はカルシウムの吸収を助けるビタミンD効果を持つエルゴステリンや美容ビタミンと言われるビタミンB2を多く含んでいることです。ビタミンB2は脂質や糖質の代謝をよくする働きがあるほかに血中のコレステロールを下げる作用があると言われています。

また＜きのこ＞は食物繊維が豊富で便秘解消に効果があるだけではなく、糖尿病などの生活習慣病の予防にとっても有効と言われています。

＜きのこ＞の保存方法ですが生のきのこは傷みやすいのでポリ袋に入れ冷蔵庫に保存し、2～3日で使い切ってしまうことが望ましいようです。

これから色々な食べ物がおいしくなる季節です。おいしいだけでなく上手に旬の食材を使って毎日を元気に過ごしましょう！！

最後にクイズです。＜毒きのこ＞と＜食用きのこ＞を見分ける方法をみなさんご存知ですか？

- ①縦にさけるきのこは食用になる。
- ②ナメクジや虫のついていないものは食用になる。
- ③地味な色をしたものは食用になる

正解は・・・どれも誤りです。こうした迷信を信じないようにしてくださいね。

出典：新食品成分表2012



ユニット紹介

2Aユニット編



「さあ 思い出の歌♪ 懐かしい歌♪ 心に残るあのメロディをみなさん御一緒に♪」

2Aユニットでは月に一度 利用者様お待ちかねの<カラオケ大会>が行われています。手拍子や太鼓、タンバリン、鈴などを曲に合わせてリズムを取りながら皆さんでワイワイガヤガヤと明るく元気に歌っています。時には面会に来たご家族様が飛び入り参加され、自慢の喉を御披露頂けることもあります。

この<カラオケ大会>の目的は利用者様の潜在意識の活性化、活動性の向上、利用者様同士や職員との交流等々ありますが、まずは何より楽しむこと！ それが一番大切ではないかと思っています。

またこの<カラオケ大会>をはじめ、季節を意識した創作活動（カレンダー作り）や手作業（折り紙、貼り絵、塗り絵）等を行っています。ぜひ2Aユニットに遊びにいらした際にはユニットの中の作品をご鑑賞くださいませ。



デイケア便り

「敬老の日週間」を行いました！



通所リハビリでは9月9日から14日まで敬老週間を行いました。今回は米寿の方9名様、卒寿の方4名様、90歳以上の方11名様（最高齢はなんと101歳！）に色紙を贈りました。またすべての利用者様に手袋と手書きのメッセージカードを添えてお渡ししました。皆様とても喜んで下さいました。

（利用者様のコメント）

- おかげさまで皆様にお会いできて楽しく過ごすことができています。とても親切な方ばかりで楽しく良いところだと思います。（Y様）
- 思いもしなかったことなのでうれしいのと有りがたかったのとで「いっしょくた」です。（K様）
- 楽しかったです。皆様一生懸命して下さい、お友達もたくさんできてうれしかったです。今後ともよろしくお願いします。（M様）
- 敬老会にしても何でもいつも楽しみだよ！ 今日来てよかったよ！（T様）