

ひまわり

第5号

発行日 平成26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



新年のご挨拶

施設長 本田 守弘

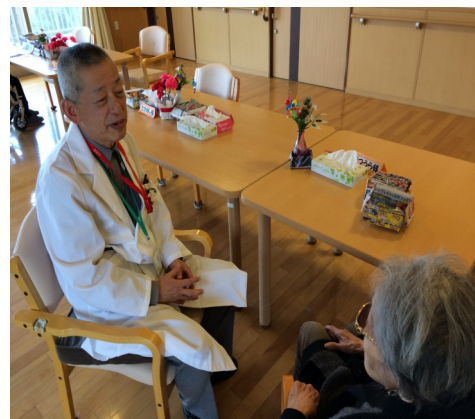
新年あけましておめでとうございます。

舞岡の地で4年目の正月を迎えることができました。これもご利用者様、ご家族様そして地元の皆様の温かいご支援のおかげと感謝しております。

日本は世界一の高齢化社会となり、我々のライフスタイルも多岐で複雑になってきました。この時代の変化に柔軟に対応し個々のニーズに応え、今年も地元で信頼される施設を目指していきたいと思えます。

どのように時代の流れが変わろうと、サービスの質には磨きをかける所存であります。

本年もよろしくお願いします！



リハパーク神社で初詣♪



今年のお正月、リハパークには職員の手作りによる<リハパーク神社>が正面玄関に設置されました！

おみくじも用意され、たくさんの参拝客(?)で賑わいました。

いただいたお賽銭は後日に近隣の舞岡八幡宮に納めさせていただきました。

これでご利益バッチリ！

よい一年になりますように

第5回 巻き爪ってなあに（2）



看護師からの
健康マメ知識

前回に引き続き、巻き爪予防とその対策についてお伝えしますが、今回は予防の一つとして正しい爪の切り方についてご説明いたします。

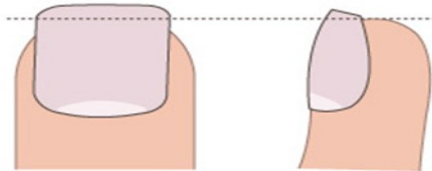
巻き爪になる要因の一つに爪の切り方にあります。皆様は正しい爪の切り方を御存知でしょうか？

手の爪よりも足の爪の切り方は特に気をつけないと巻き爪（陥入爪）になってしまうなど爪のトラブルの原因になります。下記のイラストを参考にご自分の爪を正しく切ってくださいね。

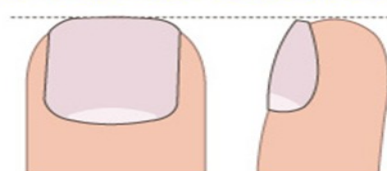
切った後の仕上げは紙のヤスリを使って少しずつ削っていくときれいに爪を傷めずに短くすることができますよ。

看護師 宝田信子

横にまっすぐ切って下さい。



・角は引っかからないよう滑らかに
・爪の先端と指の先端が同じ高さ



介護でお困りのことはありませんか？

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

リハパーク舞岡の広報誌「ひまわり」も無事に1周年を迎えることができました。皆様のお蔭です。ありがとうございます。

リハパークの雰囲気少しでも多くの方に知っていただきたい！！という思いで慣れない編集作業を行い、明るい紙面作りを心掛けてきました。

とりあえず1周年を機に編集担当を退き、新しい担当に＜ひまわり＞を任せたいと思っています。（予定ですが）

リハパークに関わる全ての方たち、地域の皆様の笑顔が大輪の＜ひまわり＞のように咲き誇ることができるようこれからも努力していきたいと思っています。ではまた。

介護支援専門員 高谷 翼

次号 ひまわり第6号は4月上旬発行予定です。



おたっしゃ情報

NO 5



メタボリック症候群（内臓脂肪症候群 **メタボ**）の原因は前回お伝えさせて頂いたように生活習慣病です。では、生活習慣病を予防・改善するにはどうしたら良いのでしょうか？そのため以下の様な分かりやすい健康標語があります。

1に運動 運動習慣を徹底しよう

2に食事 食生活を改善しよう

しっかり禁煙 禁煙を実行しよう

最後にクスリ クスリによるコントロールは適切に



1に運動ですが、どの程度の運動が必要なのでしょう？厚生労働省の運動指針によると1週間に2317サイズ以上の運動が必要になります。これに関しては次回にお話しするとして、簡単な例を上げると
（月）軽い筋トレ20分（火）ウォーキング 40分（水）ウォーキング 40分
（木）軽い筋トレ20分（金）ウォーキング 40分（土・日）お好きに！
これで達成できます。お試しください！！。

理学療法士 木村 義徳



箸でつかむ健康 第5回 ～ おせち料理 ～



今回はおせち料理のお話です。

おせちとはお節供（おせちく）の略で、年の初めにその年の豊作を祈って食べる料理や新年を祝う庶民の料理などが混ざりあってできた言葉だそうです。

リハパーク舞岡でも元日の昼食におせち料理を提供いたしました。

今年も食を通し、たくさんの利用者様の笑顔を拝見することができるよう頑張ります！

平成26年元日のおせち料理



常菜食
（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易く
工夫してあります）

写真では一見違いが分かりにくいですが、利用者様一人一人の飲み込みのご様子に合わせて、段階的に食事形態をご用意し、安全に召し上がっていただけるよう工夫しております。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お気軽にどうぞ！！

管理栄養士 荻部 康子

ユニット紹介

3Dユニット編



皆様こんにちは 3Dユニットです。

3Dユニットでは昨年の10月にレクリエーションの一環として大船にある＜神奈川県立フラワーセンター大船植物園＞へご利用様と出かけました。

いつもと違う景色にみなさん自然と笑顔がこぼれ、新鮮な空気を吸い気分をリフレッシュし、楽しい時間を過ごすことができました。

また秋の文化祭ではご利用様に手作りのティッシュケースを作成していただき、個性あふれる素晴らしい作品が出来上がりました。展示した後はユニット内で皆さんで利用させていただいております。

これからもご利用様が笑顔で生活していくことができるようレクリエーション等も含めたサービス提供を心掛け、スタッフ一同頑張っていきたいと思っております！！



フラワーセンター大船植物園



手作りのティッシュケースです。



デイケア便り

第5回

デイケア クリスマス週間！

デイケアでは昨年の12月16日～25日までの6日間でクリスマス週間を行いました。

おやつに色とりどりのおいしそうなフルーツのバイキングでお腹いっぱいになり、そのあとサンタクロースが登場してご利用様一人一人にプレゼントをお渡ししました。

またピアノの伴奏にあわせて、「きよしこの夜」などのクリスマスソングをご利用様と職員で歌い、クリスマスの雰囲気を楽しんで頂きました。ちなみにプレゼントはとても暖かそうなふわふわ素材の腹巻です。皆様にとっても喜んでいただきました。



今年も楽しいイベントを
乞うご期待！！

