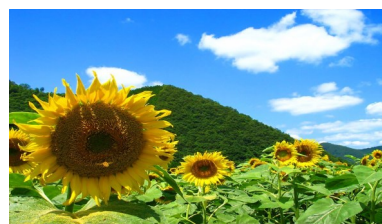


ひまわり

第6号

発行日 平成26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

発行責任者 施設長 本田 守弘

ホームページ <http://rehapark.org>



新年度を迎えて

療養長 宝田 信子

今年、数十年に一度の大雪に見舞われた冬の記憶も、美しい季節に訪れる桜の花にすべて覆い隠されている今日この頃です。

リハパーク舞岡は平成22年2月に開設し、地域の皆様に支えられて5年目を迎えることが出来ました。お陰様で現在では多くのご利用者様に満足していただける施設に成長しつつあると思っております。

しかし、まだ多くの課題を抱えており、今年度はその課題を解決していく為の一環として、地域の皆様に当施設の存在と役割について、更にご理解を深めていただけるよう努力したいと思います。合わせて施設全体で、より質の高いサービスが提供できるように日々精進にしていきたいと思います。

また、職員一丸となって一人でも多くの入所者様が笑顔で“たがいま”とご自宅に帰れるように支援していきたいと思っております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



フラワーアレンジメント大人気です！



リハパーク舞岡では毎月第2火曜日は講師の先生をお呼びしてフラワーアレンジメントを開催しており、毎月たくさんの入所・通所の利用者様に参加していただいております。

毎回色とりどりの花々を講師の先生の指導のもと、きれいに飾り付ける利用者の皆さんの顔は真剣そのもの。それでも完成した後はみなさん笑顔いっぱいになり「キレイねー」「あなたの素敵ね」等、今度は利用者様同士の会話の花が咲き誇っています。



第6回 体温アップで免疫力もアップ♪



看護師からの
健康マメ知識

普段、体の健康を維持できているのは、免疫力が外部の細菌やウィルスから体を防御してくれているからです。一見、その免疫力が落ちやすいのは冬か夏かと思われがちですが、生活環境が変わりやすい春は、免疫力がガクッと落ちやすいと言われています。免疫力を上げる習慣として質の良い睡眠をとる、バランスの良い食事を摂る、適度な運動を行うこと、よく笑うことなどが知られています。そして、体を冷やさず温める生活をする事で免疫力を活性化させることができます。

☆体温アップの健康法☆

- (1) 1日30分のウォーキングで筋力を増やし、体温を上げる
- (2) 入浴で体温を上げる
- (3) 白湯を飲んで体ぽかぽかに

*ジンジャーやシナモンなどのハーブティーにも体を温める効果があります

他にも方法は沢山ありますが、まずは手軽に始められそうなもので体温を上げて、免疫力のアップを図ってみませんか。

看護師 松本 有香



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

今回より新しく広報誌〈ひまわり〉の編集担当となりました宗形です。

当施設がある舞岡の地は「ここが、横浜なの!？」と思わせてくれるくらいに自然の多いところです。施設の窓から外の山々や木々を眺めると手つかずの自然に、昔の日本の原風景すら感じます。

舞岡駅周辺には野菜の直売所があり、もうじき取れたての美味しいトマトも並ぶ頃でしょう。そして、6月に入った頃には舞岡公園周辺で蛍も見れますよ！

これからも施設や地域での情報をお伝えしてまいりますので、どうぞよろしく願います。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第7号は7月上旬発行予定です。



ユニット紹介

3Cユニット編



私たちのユニットは、ご利用者様が、年齢と共に手先が不自由になり「あの頃は出来たのに、今は出来なくなっちゃった…」と、がっかりしているところを、以前の趣味を復活していただき、そのお手伝いをして、少しでも楽しい生活を送っていただけるように支援しています。

現在は、編み物を支援中です。まだまだ開始したばかりの肩慣らしの段階ですので、まずは「アクリル製タワシ」を作成して頂いています。

肩慣らしが終わったら、徐々に大きなものへ移行していき、最終的には膝掛けを作成するのが目標です！

企画倒れにならない様に、じっくりと時間を掛けておこなっていく予定です。



「アクリル製タワシ」を作成中



編み物のご様子



デイケア便り

第6回

デイケアのひなまつり！！

2月中旬から3月上旬にかけて、デイケアのご利用者様から寄贈していただいたひな人形を飾らせていただきました。

立派なひな人形で、施設に入所しているご利用者様も次々と見学に来ていました。

ひな人形をいただいたご利用者様からは

「4年かけて買い足した、旦那様の苦勞のたまもののひな人形を広いところで飾ってもらえて、とても満足です。」(寄贈していただいたS様、女性、右写真)

「家でしまっておくばかりだったので、皆に見てもらえてよかった。感謝感激です！」

(寄贈していただいたS様、男性、左写真)

このように、施設がとても華やかになり、ご利用者様の話題の中心になっておりました。



祝・ひなまつり



メタボリック症候群（内臓脂肪症候群 **メタボ**）の最終回です。国際的な研究の結果、65歳以上で生活習慣病の予防のための運動習慣で科学的な証拠のあることは以下のことでした。**運動の強さに関係なく、1週間に(10メッツ・時)行う。座っている・寝ている以外に1日に40分以上の身体活動を行なう。**

*メッツとは安静座位を1として、その何倍の酸素消費量に当たるかを示す。

- ・血洗いをする(1.8 メッツ)
- ・洗濯をする(2.0 メッツ)
- ・立って食事の支度を(2.0 メッツ)
- ・こどもと軽く遊ぶ(2.2 メッツ)
- ・時々立ち止まりながら買い物や散歩をする(2.0~3.0 メッツ)
- ・ストレッチングをする(2.3 メッツ)
- ・ガーデニングや水やりをする(2.3 メッツ)
- ・動物の世話を(2.3 メッツ)
- ・座ってラジオ体操をする(2.8 メッツ)
- ・ゆっくりと平地を歩く(2.8 メッツ)



☆と言うことは毎日立って夕食準備を1時間やっていれば、立派な生活習慣予防になる！！
という事ですね。頑張りましょう！！

理学療法士 木村 義徳

箸でつかむ健康 第6回 ~いつもの献立にプラスの酢~



酢には下記のような作用や効果があるとされています。

- ・食欲増進作用
- ・血圧低下作用
- ・カルシウム吸収作用
- ・血糖値上昇抑制作用
- ・栄養吸収UP作用
- ・脂肪低下効果
- などがあげられます。

【血圧低下作用のしくみ】

酢には血圧を下げる効果があるとされています。酢の主成分である酢酸が細胞に取り込まれると、アデノシンという物質ができます。アデノシンは血管の壁に作用して血管が拡張し血液が流れやすくなり血圧が下がるというしくみです。

出典：酢の健康百科

【酢を利用するポイント】

・スプーン1杯(15ml)程度を摂取
ただし、希釈せずに飲むと胃の粘膜が荒れるので、必ず飲用の場合は5倍以上に薄めてください。

健康を維持! 食事のメニューに一日1品酢を活用してください。

【簡単に酢を活用したレシピ】

- ・いつもの納豆に小さじ1杯の酢を加える
- ・ドレッシングに酢をプラスで野菜を食べよう
- ・味付けもずくにも酢が入っているので胡瓜を追加するとさっぱり春メニューへ



【リハパーク舞岡の酢を活用したお食事ご紹介】

春の散らし寿司
右上の小鉢は若芽の酢の物

持続性はないので、継続が必要です