

# ひまわり

第7号

発行日 平成26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 発行責任者 施設長 本田 守弘

ホームページ <http://rehapark.org>

## 新人職員紹介！

第2回

平成26年4月に配属された我々の新しい仲間を紹介いたします。  
1年ぶりの第2回となりますが、今後も不定期に紹介してまいります。

①名前 ②所属 ③自己PRなど



①武藤功之助  
②2A  
③リハパーク舞岡では21歳と最年少の自称イケメン介護士です。若さ溢れる元気でご利用者様から明るい笑顔を引き出しています。



①山口詩織  
②2D  
③ご利用者様がその人らしく笑顔になれるように一人・一人に合った生活が出来るように支援してまいります。



①角田博貴  
②3C  
③介護の仕事は初めてなので緊張の毎日ですが、元気に笑顔で、精一杯頑張っています。お見かけの際はお気軽にお声掛け下さい。



①森栄満  
②通所リハビリ  
③子供の独立を機にファッション業界から介護業界に飛び込みました。日夜苦闘しておりますが、皆様のお力になりたいと思います。

## 実習生と体操しました ♪



先日まで約2ヵ月間、杏林大学 作業療法学科から中田千尋さん、安孫子潤子さんが現場実習に来ておりました。写真は彼女達が考えた「サザエさん体操」を行っているところです。ご利用者の皆様も軽快なリズムに合わせて、体操を楽しんでいらっしゃいました。

実習生のお二人が、リハパーク舞岡で学んだ経験を活かして、作業療法士の世界でご活躍されることを楽しみにしております。

## 第7回 熱中症対策を行いましょ！



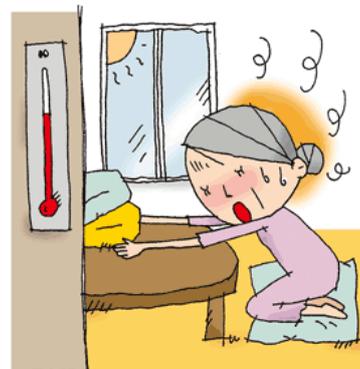
看護師からの  
健康マメ知識

近年、増加している熱中症は夏の強い日射しの下で、激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも見られます。

一般的に、人は一日約2.5ℓの水分を体内から失います。夏場は汗をかく分、意識して水分の摂取を心がける必要があります。水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。水分を飲む量はかいた汗の量を目安にして、汗で失われる塩分もきちんと補給しましょう。

水分を喉が渇いてから飲むというのでは手遅れの場合があります。こまめな水分と塩分の補給を心がけこれからの暑い季節を安全に過ごしましょう。

看護師 山内 美香



## 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

夏の気配を感じるこの頃ですが、敷地内にある農園（通称：リハパーク農園）でジャガイモの収穫を行いました。収穫したジャガイモは日の光を浴びて大きく育っておりました。ちなみにその跡地にはサツマイモを植えるそうです。皆様、秋の収穫が楽しみです。

現在、農園を管理しているディケアのドライバーの釜付さんはスイカとメロンの栽培にも挑戦しておりますが、毎日がカラスとの戦いだそうです。はたしてどうなることでしょうか？

これからは施設内でも催し物が盛りだくさんです。花火大会にリハパーク秋祭りとも一生懸命準備に取り掛かっております。ぜひ、皆様もお越しください。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第8号は10月上旬発行予定です。

# ユニット紹介

## 3Bユニット編



私たち3Bユニットでは、定期的におやつレクを開催しています。今までに、ホットケーキ・たこ焼き・どら焼き・ケーキ作りなどおやつの種類も様々です。おやつを作るのは、ご利用者様にも材料の準備段階から手伝って頂いております。皆様と一緒に作って食べると、いつものおやつよりも、不思議と美味しく感じてしまいます。また、おやつの種類によっては、ノンアルコールビールなども提供させて頂き、皆様に喜ばれています。

また、事前にポスターでおやつ企画をお知らせすることで、皆様から「これ何やるの?」「楽しみだね」と声をかけてくださり、それが私たちの励みになります。私たちは、皆様の素敵な笑顔の一つでも多く見られるように、ご利用者様と共にこれからも様々なことにチャレンジしていきたいと思っております。



誕生日会のご様子



ケーキを作りました



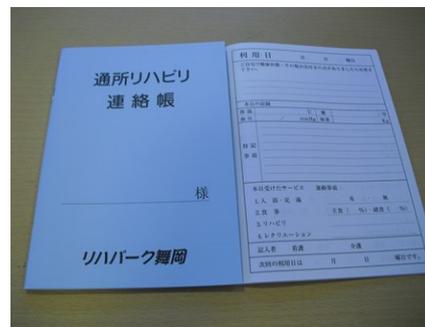
# デイケア便り

第7回

## 新しい連絡帳です！！



↑これが今までの連絡帳。ファイル形式で一枚一枚新しい紙を上にはさんでいきました。



↑新しい連絡帳です。ノートになりすっきり、軽くなりました。

開設から4年がたち、新しい利用者様向けの連絡帳を作成しました。今までのファイル形式から替えてノート形式に変更しました。利用者様からは「ノートになり軽くなった」「すっきりした」などの声が聞かれます。通所のパンフレットも新しいものを作成しております。

# おたっしゃ情報

NO 7



おたっしゃ情報NO3でお話しさせて頂いた【健康寿命延伸の3つのキーワード】から、3つ目に挙げた【認知症】についてお話しさせて頂きたいと思います。認知症には引き起こす原因によって数十種類あります。そのなかでも「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。ひとことで認知症と言っても“たまに思い出せない”“度忘れ”等の健康な物忘れとは少しわけが違います。

認知症になると、特に記憶障害が著明となるイメージがあるかもしれませんが、それだけではありません。生活に関わる様々な能力も障害されていくのです。

…さて、おたっしゃ情報ではおなじみの健康寿命延伸の3つのキーワード、思い出せますか？  
覚えているという方、お見事です！

- ①運動器症候群 ロコモティブシンドローム（ロコモ）
  - ②メタボリックシンドローム（メタボ）
  - ③認知症
- でございました。

作業療法士 吉岡 裕美

認知症の場合		健康な場合
自覚なし 思い出せない	物忘れの自覚	自覚あり 思い出せる
あり	経験(体験)の喪失	なし
進行する	物忘れの程度	進行しない
支障を来たす	理解・判断などの能力	支障なし
支障を来たす	生活への支障	支障なし

## 箸でつかむ健康 第7回

～歯を大切にしよう～

食物の「食」という字は「人に良い」と書きます。

「食べること」には4つの機能があります。

一次機能:栄養素を取り込み、成長と健康を維持します。

二次機能:おいしさ、嗜好を満たします。

三次機能:体の機能を更に高めて生体調節を行います。

四次機能:人間の交流を広げ、深める コミュニケーションを豊かにします。



歯の喪失本数が多いほど、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、カリウム、カロテン、ビタミンA・C・E・食物繊維の摂取量が少なくなり、炭水化物の摂取量が多くなる傾向が認められた調査結果もあります。

### 歯は大人で28本

何本の歯で何が食べられるの？

残歯だけでなく 噛む力も必要ですので目安としてください

0～5本:うどん そば ご飯 卵焼き 豆腐 刺身 焼き魚 パナナ プリン など

6～17本:とりのささみ かまぼこ こんにゃく りんご 鶏のから揚げ れんこん など

18～28本:酢だこ するめいか たくあん フランスパン 堅焼きせんべい ステーキ など

**美味しく食べるためにも 歯を大切にしましょう！！**