

ひまわり

第8号

発行日 平成26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 発行責任者 施設長 本田 守弘

ホームページ <http://rehapark.org>

秋祭り



今年は10月5日にリハパーク舞岡秋祭りを開催いたしました。当日は足元の悪い中、沢山の皆様にご来場頂き、誠にありがとうございました。

今回のお祭りから、一般の方やご家族様に飲食販売を行う形を取り、焼きそばやチョコバナナなどの食べ物やジュース、ビールなどの飲み物を販売しました。施設内では普段出来ない、飲食を交えたご利用者様との交流に、ご家族様からも好評の声を頂きました。

また、新鮮野菜の販売は、値上がりしている昨今に「こんな安い値段で！」と反響があり、売り切れが続出しておりました。

催し物としては大道芸、和太鼓のボランティアの方々から、演目を披露して頂きました。驚きの連続の大道芸と心の籠った和太鼓の演奏で、観衆の皆様を魅了しておりました。

敬老会



毎年恒例の敬老会を今年も9月15日に行いました。102歳（最高齢）の方が2名、100歳の方が1名、祝い年の方が20名に記念品を贈呈させて頂きました。

また、職員からの出し物として、ソーラン節を披露させて頂きました。普段とは違う職員の姿に、会場からは黄色い歓声が上っておりました。これからもご利用者様が楽しんで頂ける企画を考えてまいります。

第8回 うがいは正しく行いましょう！



看護師からの
健康マメ知識

風邪予防にうがいをしていますか？うがいの効果により、風邪の発生を4割抑えられるというデータもあります。そこで「正しいうがい方法」をご紹介します。

- ①コップに水を用意する
- ②コップの水を口に含み、正面を向いたまま「クチュクチュ」と口の中をゆすぐ（この時、上を向いてうがいをするとうちの細菌がのどに運ばれてしまうので注意！！）
- ③新しい水を口に含み、顔を上に向け口を開けながら「おー」と声を出すか又は出すつもりでガラガラとのどをゆすぐ（1回に10秒くらいかけて2～3回行うと良いです）

風邪予防に手洗いうがいはもちもんですが、栄養と休養もしっかりとり風邪を寄せつけない生活を送りましょう。



看護師 田河 幸子

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

今回は「敬老会」「秋祭り」と企画が盛り沢山の時期でした。色々準備は大変でしたが、ご利用者様の喜ぶ顔を思い浮かべながら、職員一同、頑張りました！

また、前回の編集後記で紹介させていただいた、敷地内にある農園（通称：リハパーク農園）のスイカとメロンですが、下記のように無事実りました！（写真は施設内に展示したスイカ）

「肝心の味は？」の問いには「甘くて美味しかった」です。

支援相談員 宗形 高明



次号 ひまわり第9号は1月上旬発行予定です。



ユニット紹介

3Aユニット編



3Aユニットは女性9名、男性1名の計10名です。先月の敬老会では祝い年の方が3名（米寿2名、喜寿1名）いらっしゃり、職員、ご利用者様でお祝い致しました。

3Aユニットは角に位置し、朝方には朝日が差し込み、夕方には夕日が差し込む、光に満ち溢れたユニットです。ユニット内では日頃、季節折々の飾りつけを折り紙で作って頂き、毎月飾っております。その他にも、パズルやクロスワード等、一人ひとりが好きなことを通じて生活にメリハリが出るような支援を心掛けています。

また、スポーツが好きな方が多く、相撲が始まると自然にリビングに集まり、テレビ観戦をしています。また、野球も同様で、熱心に応援しています。



カレンダーや塗絵



行事ボード



デイケア便り

第8回

敬老週間を行いました！



ご利用者様がひとりずつ太鼓を叩き、一言ずつお言葉を頂戴いたしました。



スタッフ手作りのホットケーキにあんこを挟んで、頂きました。

9月8日（月）から9月16日（火）までの期間、デイケアでは敬老週間を行いました。スタッフ手作りのホットケーキにあんこを各自挟んでもらい、温かいおやつを食べてもらいました。ご利用者様からは「温かいおやつで、いつもより増しておいしかった。心遣いありがとうございます」など、沢山の感謝の言葉を頂きました。

その後、ご利用者様が太鼓を叩き、お言葉を頂戴いたしました。合わせて、90歳以上と米寿、喜寿のご利用者様には水引きで彩った色紙をお送りさせて頂きました。



前回から引き続き、【認知症】をテーマにお送り致します。
今回は認知症に対するリハビリテーションをいくつかご紹介致します！

- *理学療法
- *作業療法
- *回想療法
- *音楽療法
- *園芸療法
- *リアリティオリエンテーション
- *バリデーション など



様々に並べましたが、【ご本人が興味・関心を持ち、楽しいこと】を行い、精神機能を活発化させ、自発性や集中力、意欲面を向上させることが重要です。認知症になると記憶力など色々な能力が低下していきませんが、嬉しい、楽しい、悲しい、腹が立つといった感情は残ります。体に良いからといってやりたくないことを無理強いされるとかえって逆効果になってしまうこともありますので、ご本人の好むことや得意な事を一緒に行うことが認知症に対する特効薬となります。

作業療法士 吉岡裕美

箸でつかむ健康 第8回

～季節の果物 柿～

柿はナトリウムを排泄を促すカリウムが豊富に含まれている他、ビタミンCも多く含まれています。柿1ケでなんと一日のビタミンC必要量100mgが含まれています。(柿：中位の大きさ1ケの目安は150～200gです。)

ビタミンCは、風邪の予防、美肌、歯茎からの出血の予防、貧血の予防にも効果があります。また、ストレスをやわらげる働きもあります。

柿をメニューに取り入れてみませんか？

【柿と白菜のサラダ】

柿 1/6ケ (千切り)

白菜 30g (4～5cm)

水菜 10g (4～5cm)

市販のドレッシング 8g

ドレッシングはお好みでかまいません。

白菜、水菜は葉先のやわらかい部分を使用してください。



★旬の食材はその季節に食べるからこそ栄養価も期待できます！

管理栄養士 刈部康子