

ひまわり

第9号

発行日 平成27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

元気溢れるパークでありたい

施設長 本田 守弘

あけましておめでとうございます。当施設も舞岡の地に根付いて6年目を迎えることができました。これもひとえにご利用者様と地域の皆様の温いご支援のお蔭と感謝いたしております。

今、我が国の人口は少子化と生産年齢人口が減少する中、高齢者が増え続けています。戸塚区を例に取れば、これからの5年間で年少人口（0～14歳）は約2400人減少、生産者年齢人口（15～64歳）は約3600人減少、その代わりに高齢者人口（65歳以上）は約5600人増加することが予測されています。このような時代の流れの中で、家庭の介護力が低下し、老々介護や一人暮らしの高齢者が増加するなど介護環境が多様化してきています。今年も当施設は地域の皆様の自立を応援し、生涯のライフケアサポートに全職員で取り組みます。



リハパーク神社でお参り



昨年に引き続き、施設入口にリハパーク神社を設置いたしました。神社ではお賽銭を入れ御祈願が出来るだけでなく、隣でおみくじも引けてまいります。

後日、お賽銭は近くの舞岡八幡宮に奉納して、皆様の代わりに一年の御祈願をして参ります。



第9回 冬にトイレが近いのはなぜ？！



看護師からの
健康マメ知識

この時期は、寒いからトイレに行きたくないのに、回数が増えて困る…。最大の原因は『寒さ』です。私たちは体温低下を防ぐため、冬になるとあまり汗をかかなくなります。その分体内に余った水分は尿となり、トイレが近くなるのです。

また、『年齢』も原因の一つです。冬場は乾燥により、体の水分が奪われがちです。そのため尿は通常よりも濃くなり、膀胱が刺激を受けて尿意をもよおしやすくなるのです。できるだけ水分を摂り、尿の濃度を薄めて頻尿を予防しましょう。また、寒いと体の表面と内部の血流量が変わり、利尿作用が起こりやすくなります。下半身を温めることで血流量が調整され、尿意もコントロールできるそうです。トイレ対策をしっかりし、冬をさわやかに乗り切りましょう！



看護師 喜田 まゆみ

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

年末、年始と施設では行事が盛り沢山でございました。年末のクリスマス会ではサンタクロースとトナカイが現れ、ご利用者様に笑顔とプレゼントを振りまいておりました。年始のリハパーク神社には、お祈りにおみくじと長蛇の列も出来て大盛況でした。

ちまたではインフルエンザも流行しており、まだまだ、寒さも続きます。皆様も体調にはお気を付け下さい。あわせて、施設来所時のうがいと手洗いにもご協力下さい。

支援相談員 宗形 高明



次号 ひまわり第10号は4月上旬発行予定です。



ユニット紹介

1Dユニット編



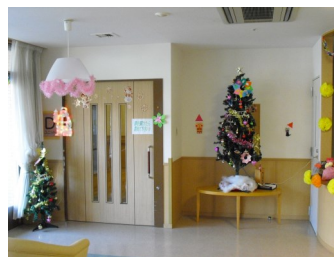
先日、私たち1Dユニットは家族交流会を初めて開催いたしました。職員が作った大きなクリスマスツリーに、ご利用者様・ご家族様が協力して作った飾りつけを、デコレーションするというものでした。

ご家族様にご利用者様と共同作業を行ってもらい、施設での生活に触れていただく事とご家族様やご利用者様同士の交流の場になればと思い企画しました。その結果、ユニット内やご利用者様の生活の活性化につながればと思っております。

当日は、7家族11名のご家族様の参加があり、私たちの想像以上に大盛況で終わることが出来ました。そして、ご利用者様、ご家族様、そして職員が一丸となって作ったクリスマスツリーは世界に一つしかない最高のものになりました。



手作りのクリスマスツリー



ユニット入口の様付け



デイケア便り

第9回



クリスマス週間を行いました



プレゼント抽選会を行いました



プレゼントのフランクットです

12月16日（火）から12月25日（木）までの期間、デイケアではクリスマス週間を行いました。まず、皆でクリスマスソングを歌い、ご利用者様がそれぞれ、今年の感想、来年の抱負を発表しました。ご利用者様が仰った心のこもった言葉に感動の涙を流す方もいました。

そのあと、ケーキを食べて盛り上がってきたところで、リハパークサンタ!?登場!! サンタが3桁の数字を書いたナンバーズ風宝くじで、プレゼント抽選会を行い、その他にも、全員の方にブランケットをプレゼントいたしました。ちなみに抽選会の景品はスリッパ、ネックウォーマー等々です。プレゼント、景品を受け取られた皆様は大喜びでした♪♪



最近、若者に<デジタル認知症>が増えてきたという話題を耳にしました。というのも、スマホの使い過ぎによって脳が危険な状態になっていくことが発覚したという内容でした。

情報の検索などが便利になった反面、脳が衰えて記憶力低下に繋がります。このようにデジタル製品に頼りすぎてしまって脳が劣化してしまうことをデジタル認知症と呼ぶそうです。

予防法① すぐ検索せずに1度自分で考える!

調べる前に、思い出してみる事で脳を活用する事になり認知症の予防になるのです。一瞬でも考えてから行動をしないと脳の退化を促進してしまいます。

予防法② 人に質問しコミュニケーションを取る!

認知症の予防には、「考える事=脳の活性化」が必要です。スマホで検索するのではなく、脳を使う他者とのコミュニケーションを取ることで脳が活性化します。

作業療法士 吉岡 裕美



**箸でつかむ健康 第9回 今年も骨を丈夫に！コツコツ摂ろう
カルシウムCa**



骨を丈夫に保つために、カルシウムは最低でも600mg以上、出来れば800mgは摂取しましょう。主に乳製品から、その他、大豆製品・緑黄色野菜からの摂取も重要です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが魚類・キノコ類に含まれています。一日1回は乳製品や魚料理を摂取する事を心掛けて下さい。



【リハパーク舞岡 ある日の朝食】

この日のカルシウムは450mgでした。メニューに牛乳がありますが、牛乳200mL中のカルシウム量は約220mgと豊富です。カルシウムは吸収率の低い栄養素ですが、牛乳のカルシウムの吸収率は他の食品に比べ高く（牛乳：約40%、小魚：約33%、野菜：約19%）、手軽にある程度の量を摂取できます。

管理栄養士 刈部 康子