

# ひまわり

第23号

発行日 平成30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

ホームページ <http://shinzen-fukushi.jp/rehapark/>

発行責任者 施設長 本田 守弘



QRコード

## 「老健」としての使命を果たす

事務長 平野 貴之

リハパーク舞岡は、平成30年4月より「在宅強化型老健」として新たなスタートを切りました。これは当施設が「リハビリテーション」「在宅復帰」に力を注いできた成果だと考えています。しかし「住み慣れた家に帰りたい」という思いを実現するために進めた在宅復帰も、ご本人の心身の状態、ご家族の介護力、住宅事情から在宅生活の継続が困難な場合があります。

「在宅生活を続けるのか」それとも「施設に入所するのか」

その答えは決して二者択一ではありません。在宅復帰後も通所リハビリやショートステイなどの在宅サービスを利用しながら在宅生活を継続する、そして再度リハビリが必要になったときには、リハパーク舞岡に再入所することが可能です。

「老健」は今、改めて「在宅復帰」「在宅生活支援」という役割を求められています。「老健」の存在意義を今一度見つめ直し、リハパーク舞岡も専門職が一丸となって、この大きな役割、使命を果たしてまいりたいと思います。



## 親善福祉協会のホームページリニューアル

当法人、親善福祉協会のホームページをリニューアルしました。以前は各事業所が個別でホームページを設けていましたが、リニューアルに伴い、法人内で統一したホームページへ変更しました。統一した事により、各事業所の情報が見やすくなり、施設の新しい情報は随時、ツイッターで更新しております。

今後とも各事業所で連携を図り、皆様をバックアップして行く所存でございます。これからも同法人ならびにリハパーク舞岡を宜しくお願い申し上げます。

\*検索の際は閲覧件数の都合上、施設名ではなく親善福祉協会と検索して頂くか、上記、QRコードからアクセスして頂くとスムーズにホームページを閲覧することが出来ます。



親善福祉協会のトップ画面から各事業所へ



リニューアルした当施設のホームページ



歩行補助具”という言葉聞いたことがありますか？  
読んで字の如く、“歩行を補助するための機器”のことで、杖や歩行器などがそれに当てはまります。今回から歩行補助具について少しですがご紹介したいと思います。

高齢者の歩行が困難になる原因として多いのは、骨折や脳卒中による後遺症、膝や腰の関節痛、加齢に伴い下肢の筋力が低下したり、バランスが不安定になることなどが挙げられます。自力での歩行が困難になったり、歩くことは出来るけど転倒が不安といった時に安全な移動手段として歩行補助具を使用します。

歩行補助具を選択するときには、何のために使用するのか？という目的がポイントになります。「リハビリのため」「家の中を移動するため」「散歩に行くため」「買い物に行くため」など様々だと思いますので、目的に合わせて選ぶようにしましょう。

今回は杖の種類や選び方についてご紹介させていただきます。



理学療法士 奥村 恵子

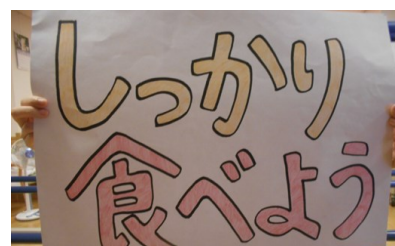
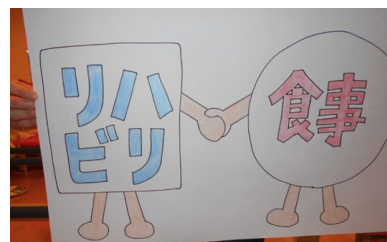
## 箸でつかむ健康 第23回 ～しっかり食べましょう～

日頃からバランスの良い食事をとることはとても大切です。

その中でも、からだの機能を保つうえで最も重要なのは、エネルギーとタンパク質の摂取です。

エネルギーはご飯やパン、麺類など、主食と位置付けられている食品に含まれます。タンパク質は肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。まずは主食と、肉、魚、卵や大豆製品の入ったおかずをしっかりと食べることが大切です。そのうえで、お野菜や果物を摂っていただくことで、体の調子を整えていきましょう。

お食事を毎日用意することが難しく、単品の献立になってしまう方もいらっしゃると思います。例えば、ご飯とインスタントのお味噌汁というお食事の場合、あらかじめ買っておいたしらすや、納豆をご飯にかける、お豆腐をちぎってお味噌汁に入れる。デザートにバナナを食べる。これだけでも、包丁や火を使わないでエネルギー、タンパク質をアップすることができます。



今回の文とポスターは、管理栄養士を目指す実習生(大学生)による啓蒙活動の一部です。

管理栄養士 荻部 康子

# ユニット紹介 2Cユニット編



小暑を控え、これからもっとも暑い時期になりますが、皆様、体調を崩されていませんか？2CDユニットは、平成30年4月より主任・副主任がかわり、新しいチームメンバーになりました。

2Cユニットでは、ご利用者様と一緒に楽しみを作りたいと考えており、毎週水曜日には体操やレクリエーションの実施、月に1度のおやつレクを計画し、活気あるユニット作りを目指していきたいと思います。



6月のおやつレク・・・パンプディング



7月のおやつレク・・・マシュマロアイス

## 通所リハビリ便り

第23回

なたね&大根種収穫



サクスの音色に魅せられ



リハパーク舞岡の畑にあった“なたねと大根の種”を収穫しました。沢山収穫できたので、乾燥させて日々、種を取っています。

水栽培で“かわわれ大根”にしたり土に植えて“大根”にしようかと皆様、夢中に考えておられます。



通所の新しい運転手の宮本職員。運転手の他にプロのサクソ奏者の顔を持っています！先日、ご利用者様の前で腕前披露して頂きました♪

若いころのジャズミュージックなどを聞き懐かしいなあ〜と皆様素敵な時間を過ごしておりました。また定期的に演奏してくれるそうなのでお楽しみに・・・♪

## 第23回 暑くなり始めが肝心！「熱中症」の予防と対策



看護師からの  
健康マメ知識

### ☆暑さに慣れるには時間が必要

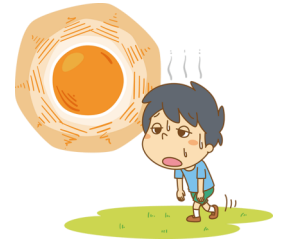
人間は体温が高くなりすぎない様、汗をかいて調節していますが暑くなり始めて3~4日経つと、汗をかく為の自律神経が素早く反応できるようになります。ところが暑くなってすぐにはこの反応がスムーズにいかない為、急に暑くなった日は熱中症になりやすいのです。

### ☆暑さに備えた体作りも大切

暑さに慣れやすい体かどうかにも熱中症のなりやすさに関係があります。日頃から「ややきつい」と感じる程度のスピードで毎日30分程度ウォーキングを行うなど、汗をかく習慣をつけておくと、急な暑さにも慣れやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。

### ☆過ごし方でもしっかり予防

- ・外出時には日差しを避ける
  - ・熱気を逃がしやすい服装に
  - ・水分と塩分、糖분을補給
  - ・扇風機やエアコンを適切に使う など
- 本格的な暑さの前に対策が大事です。しっかり予防していきましょう！



看護師 春日サユミ

## 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・丁寧にご相談を受けさせていただきます。

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。ご希望がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

※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 牧島（まきしま）  
◎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

今年はサッカーワールドカップの年でした。日本は惜しくも決勝トーナメントの1回戦で敗退しましたが、国民一丸となり盛り上がりました、(^o^)

また、再来年には56年ぶりに東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。私たちが住む横浜でもサッカー、野球、ソフトボールの競技が行われます。久しぶりの自国開催の為、更に国民一丸となり盛り上がる事でしょう！

私たちの法人もこの度、ホームページを一新しました。これからは、各事業所一丸となり、法人理念である医療と介護で安らぎのある町を目指してまいりますので、今後とも宜しくお願ひします。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第24号は10月上旬発行予定です。

