

イベント情報

10月

「ハロウィン」



12月

「クリスマス」

1月

「リハパーク神社参拝」



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

第37号

2022年10月

ひまわり成長日記

5月の連休にひまわりの種を、駐車場の一角にある土を耕して植えました。

6月になると雨の恵みを受け、そして6月末から真夏のような強い日差しも手伝い……

7月には無事、太陽に向かって大輪の花が咲きました。9月になった今でも、花が咲きご利用者を楽しませてくれています。

— 編集後記 —

虫たちのコーラスに秋の深まりを感じます。秋たけなわの候、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と、思いの秋をお過ごしのことと思います。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

猛暑の夏は去り過ぎしやすい季節となりましたが、世の中では依然として新型コロナウイルスの脅威にさらされています。今後はコロナウイルス以外の感染症が蔓延する時期です。その中で少しでも皆様に明るいニュースをお届けできればと思い筆を執っております。今年も無事に花火大会を実施する事が出来、ご利用者の皆様に夏の風物詩を楽しんで頂ける事が出来ました。今後もクリスマス、正月祝い膳、節分、ひな祭りなど楽しいイベントが盛り沢山です。ぜひリハパーク舞岡広報誌「ひまわり」を手に取り、一人でも多くの方の目に留まる事を願っています。そして、当施設へ来所の際には「広報誌見たよ。」とお伝え頂ければ今後の我々の励みとなります。

それではまた次回の広報誌「ひまわり」38号でお会いしましょう。

相談課支援相談員 猪脇 隆志

— アクセス —

- 交通機関をご利用の場合は……
 - ▷横浜市営地下鉄ブルーライン「舞岡駅」下車 2番出口より 徒歩 約10分
 - ▷JR東海道線・横須賀線「戸塚駅」東口戸塚 22系統 舞岡行バス乗車 10分 終点「舞岡」下車 徒歩 約10分
- タクシーをご利用の場合は……
 - ▷JR「戸塚駅」東口タクシー乗り場より約15分
 - ▷横浜市営地下鉄ブルーライン「上永谷駅」駅前タクシー乗り場より15分
- お車でお越しの方は、来客駐車場（無料）完備



介護老人保健施設 リハパーク舞岡
〒244-0813 横浜市戸塚区舞岡町3048-4
TEL: 045-825-3388



詳しい地図は
こちらから



Contents

- 訪問リハビリを開始します。
- 脳卒中について
- イベント情報
- ひまわり成長日記



公式サイトは
こちらから



本入所・ショートステイ



「超強化型」老健として医療、看護、介護、リハビリテーション、栄養等の様々な専門職が集まり、多職種協働で「在宅復帰」「在宅支援」を行っています。在宅復帰後もリハビリテーションが必要になったときには再入所（リピート利用）が可能です。

- **本入所**
 - 【定員】100床
 - 【居室】ユニット型 全室個室
 - 【入所要件】要介護1～5
- **ショートステイ**
 - 【定員】空床利用（4床確保）
 - 【入所要件】要支援1～2、要介護1～5

ご相談・ご見学はお気軽にご連絡ください 支援相談員：小山めぐみ/猪脇隆志 045-825-3388（平日9:00～18:00）

こんにちは **リハビリ課** です。

訪問リハビリ開始します。

令和4年10月より、経験豊富なセラピスト（理学療法士/作業療法士）が直接ご自宅を訪問しご利用者さまに合ったリハビリを行う「訪問リハビリテーション」を開始いたしました。

ご利用者さまの心身の障害、それによる生活上の障害、住環境などを個別に評価を行い、ご利用者さまのペースやご家族のニーズに合わせた独自のリハビリメニューを作成。実際に生活しているご自宅などで生活に即した訓練が行えるよう、セラピストが直接訪問しリハビリを行います。

下記のようなお悩みがひとつでも思い当たる方は、リハパーク舞岡 訪問リハビリテーションを是非ご検討ください。

- ・退院後予定していた通所サービスを休みがち
- ・入院していた時より体力が落ちたように感じる
- ・一旦家に帰ると、外出するのが億劫になった
- ・自宅内で転倒を繰り返している
- ・病院ではできていたことが家だと上手くいかない



045-825-3388 受付時間：9:30～17:00

訪問リハビリ担当

としえい
西川 俊永



たくひと
松倉 拓人



リハパーク舞岡から
3キロ圏内を中心に訪問いたします。
まずはご連絡ください。

【利用要件】要支援1～2、要介護1～5

通所リハビリテーション



在宅で生活されている方を対象とした日帰りのリハビリを行います。マシンを用いたトレーニングや集団のリハビリ体操、レクリエーションを通し、身体機能維持・向上を図り、自立支援を目的としたサービスを提供します。

【利用日時】長時間型 月曜日～土曜日 10:00～16:10
短時間型 月曜日～金曜日 10:00～13:05
13:05～16:10

【定休日】日・祝日及び12/30～1/3

【送迎】あり ※送迎エリアについては、下記担当までお問い合わせください。

【入所要件】長時間型：要介護1～5
短時間型：要支援1～2、要介護1～5

ご相談・ご見学はお気軽にご連絡ください 支援相談員：牧島 紀子 045-825-3388（平日9:00～17:30）

脳卒中について ～年を重ねたら気をつける事～

施設長 飯田 秀夫



脳卒中とは、脳の血管に障害が起こる病気で、脳の血管がやぶれる脳出血・くも膜下出血と脳の血管がつまる脳梗塞があります。

脳卒中の症状には

- ・顔が非対称
- ・片方の顔の動きが悪い
- ・右または左の手が動きにくい
- ・言葉がろれつ障害のため聞き取れない

などの症状があります。

このような症状があれば、脳卒中を疑い、すぐに119電話が必要です。横浜市は脳卒中がすぐに治療できる病院へ救急隊が救急車で連れて行ってくれます。

脳卒中にならないようにするためには、高血圧・糖尿病がある人はこれらの疾患をコントロールする事が重要であります。

高血圧に関しては、現在、高血圧のガイドライン上において、自力で外来通院可能な人は、家庭での血圧測定にて75歳未満では家庭の血圧収縮期血圧125、拡張期血圧75未満が目標値であります。しかし、75歳以上の場合は収縮期血圧135以上、拡張期血圧85未満が血圧の目標値であります。ただし、自力での外来通院ができない、筋肉が少ない痩せた人は血圧下げる目標値・下げるスピードはその人の状態で判断するようにとされています。

糖尿病に関しては、65歳以上の高齢者の糖尿病の人の糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c：ヘモグロビンエーワンシー）は、日本老年医学会において下記のように考えられています。

カテゴリーⅠ：日常生活ができていない人はHbA1c 7.0%未満（薬物治療をしている人は65～75歳未満は7.5未満/下限6.5、75歳以上は8.0未満/下限7.0）

カテゴリーⅡ：軽度認知障害～軽度認知症または一部の日常生活ができない人は7.0未満（薬物治療をしている人は8.0未満/下限7.0）

カテゴリーⅢ：中等度以上の認知症または日常生活ができていない。または、多くの他の病気や機能障害がある人は8.0未満（薬物治療をしている人は8.5未満）

高齢者の場合、脳卒中の予防でも、過度の食事のエネルギー制限や“やせ”は、加齢による予備力低下のため筋力低下、活動量の低下、歩行速度の低下、体重減少などを生じる可能性が高い。このため、栄養バランスの配慮とともに、エネルギー摂取量を制限しすぎない事が大事です。また、糖尿病薬の副作用で低血糖を生じる場合があり、低血糖により認知症が生じることもあり注意が必要です。

以上、年を重ねても、脳卒中にならないようにするためには血圧・HbA1cなどのコントロールは必要ですが、リハビリテーションをして筋肉をある程度つける事も重要であり、医師の指導のもと通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなどを行いましょ。