

ひまわり

第25号

発行日 平成31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://shinzen-fukushi.jp/rehapark/>

発行責任者 施設長 本田 守弘



QRコード

10年目を迎えました

施設長 本田 守弘

明けましておめでとうございます。今年で10年目を迎える老健リハパーク舞岡は、舞岡の地にすっかり根づいてきました。リピーターのご利用者は確実に増え、ユニットケアの提唱者で建築家、故・外山義先生の「自宅でない在宅」の実践に僅かでも近づけたかな、と思う昨今です。これもひとえに地域の皆様の暖かいご支援のお蔭と感謝いたしております。

個室は戸を閉めれば自分の空間、ご家族、ご友人と談笑したりプライベートな話をしたり、趣味に興じたり、使い方は色々です。外山先生はユニットケアを「自己回復」の場、と表現していますが、個室で「自分」を取戻して笑顔が戻ったり、拗れていた家族関係が修復したり、更に絆が強まったり、嬉しい事例が沢山ありました。エンドオブライフにもとても適しています。今際の床は好きな物を食べ、家族に囲まれて旅立ちたい、万人の願望だと思えます。今まで、自分もかありたいと思う数多くの感動的旅立ちに立ち合わせて頂きました。

今年は原点に戻り、全スタッフ一丸となって「個」を大切にしたいサービスを提供し、老健の役割を果たして行きたいと思っておりますので、ご支援ご鞭撻をお願い致します。



謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。今年が平成最後の年が始まりました。節目の年になりますが、当施設も10年目を迎え、心機一転、新たなスタートを切って参ります。

施設の入口正面に今年もリハパーク神社を設置しました。この神社は、参拝に行けないご利用者様に手軽に参拝できるよう作成した手作りの神社です。毎年、好評を頂いております。なお、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祈願をして参りました。





歩行補助具についてお伝えしてきましたが、最終回の今回は歩行器などの種類やその違いについてご紹介します。

歩行器

杖よりも更に体重を支える面積が広がるため、足や腰にかかる負担を減らし、歩行姿勢を安定させることができます。持ち上げ型歩行器(①)は、安定感がありますが歩行器を持ち上げるために上半身の筋力が必要になります。キャスター付歩行器(②)は脚に車輪がついており、持ち上げなくてもスムーズに進むことができますが、前に出し過ぎる事でバランスを崩す危険性があります。

歩行車とシルバーカーの違い

歩行車(③)は自力での歩行が困難で歩行の補助を必要とする方を対象としており、体重を支えながら歩くことができます。それに対してシルバーカー(④)は自力での歩行が出来る方が対象となっており、荷物を運搬するための役割を持ったものです。



①持ち上げ型歩行器



②キャスター付歩行器



③歩行車



④シルバーカー

理学療法士 奥村 恵子

箸でつかむ健康 第25回 野菜をしっかり食べましょう



野菜の摂取量は年々減少しています。横浜市は美味しい野菜の産地です。1日に350g以上を目標に野菜をしっかり食べましょう。

●野菜は足りていますか？

朝食にも野菜を食べた。野菜が好き、付け合せの野菜も食べる。煮物やおひたしも食べる。外食より家庭で食事を摂る。旬の野菜や緑黄色野菜の名前が言える。野菜料理を作ることができる、主食・主菜・副菜を揃えて食べている。

当てはまる項目が少ない方は、具だくさんの汁物をとる、外食は野菜の多い献立を選ぶ、ラーメンは具だくさんのラーメンを選ぶなど毎日の食生活を工夫してください。

●レンジでチン術

野菜を洗って直接ラップで包む、または耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで加熱します。おひたし、和え物、サラダ、汁物の具にして、野菜をしっかり食べましょう！キャベツ・白菜100g(葉2枚)であれば3分30秒、きのこ50g(1/2袋)1分、ブロッコリー30g(2房)は1分30秒、青菜100g(2株)は3分30秒を目安に加熱してください。加熱時間は500Wでの目安です。野菜の量や電子レンジメーカーによって変わります。

横浜の農業はバラエティに富んでいます。生産額は神奈川県内でトップクラスです。

横浜市環境創造局みどりアップ推進部農業振興課

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/newsevent/>

本年もどうぞ宜しく願い申し上げます。

管理栄養士 荻部 康子

ユニット紹介 3Aユニット編



寒い季節がやってきましたが、寒暖差で体調を崩されていませんか。3Aユニットでは季節を感じて貰えるよう、ご利用者様と一緒に作品を作ったり、季節に合わせたおやつレクなど3Bユニットと一緒に計画しています。

12月にはクリスマスツリーや新年に向けての貼り絵を行い、クリスマス会ではパンケーキにデコレーションをして、ご利用者様それぞれのケーキを作り、美味しく頂きました。今後ご利用者様と職員が一緒になって楽しめる時間を作っていかれたらと思っております。



富士山やクリスマスツリーの立派な貼り絵が出来あがりました！

クリスマス会でオリジナルのケーキを作りました！

通所リハビリ便り

第25回



クリスマス週間を行いました



皆様、クリスマス会を楽しんでいらっしゃいました♪♪



↑一日限定クリスマスの日
ビンゴ大会を行いました。



↑プレゼントは暖かいブランケットです。

12月17日（月）から12月22日（土）の期間にクリスマス週間としまして皆様に暖かいブランケットをプレゼントしました。

第25回 腸活で免疫力を高めましょう！



看護師からの
健康マメ知識

毎年多くの方が風邪やインフルエンザにかかっています。免疫がきちんと機能していれば、ウイルスを撃退し発症せずに済むことがあります。免疫力が下がっていると風邪やインフルエンザにかかりやすくなるだけでなく、なかなか治らず長引く事もあります。

免疫力を高める方法はいくつかありますが、その一つに腸内環境を整えることが注目されています。免疫細胞の50%以上は腸に存在すると言われており、それらが十分に力を発揮するには腸が健やかでなければなりません。健やかな腸を保つには身体に悪影響を与える悪玉菌を抑え善玉菌を優勢にすることが大切です。そのため善玉菌の代表であるビフィズス菌や乳酸菌を摂る事が良いとされています。また、海藻類や野菜類に含まれる食物繊維は善玉菌のエサとなるだけでなく便のかさを増やしてくれるため、積極的に摂るようにしましょう。サプリメントの力を借りるのも良いですね。



看護師 松本 有香

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青木（あおき）までご連絡ください！

編集後記

明けましておめでとうございます。毎日、寒い日が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。寒さを吹き飛ばす年始の恒例行事に箱根駅伝がございます。今年で95回目を迎える箱根駅伝は1920年（大正9年）にマラソンの父として知られる金栗四三らにより「世界に通用するランナーを育成したい」との思いから誕生しました。ちなみに金栗四三は今年の大河ドラマの主演です。今大会ではスタート直後に転倒した選手がおりましたが、足の痛みをこらえ懸命に走り、気持ちでタスキをつなぐ姿に心を打たれました。

私たちの施設でも相談員から現場や各部署へタスキをつなぎ、職員一丸となり、ご利用者の皆様の全力で支援しております。本年も職員一同、皆様のお力になれるよう精進して参りますので、宜しくお願いします。

支援相談員 宗形 高明



次号 ひまわり第26号は4月上旬発行予定です。