

ひまわり

第24号

発行日 平成30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

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

ボランティア活動を通じて、今私が思う事

音楽ボランティア
広島 真由美 先生

リハパークは『全ての人の健康を愛する場所』であるとボランティア活動を通じて、改めて痛感しています。

毎月ボランティア演奏で訪問して1年になります。その度に、大きな拍手と笑顔が広がり、大きな声で『いいぞ』『上手いぞ』『がんばれー』などなど暖かい声援まで飛んできます！毎月楽しみに待っていてくださり、お手紙をくださる入所者様までいらっしゃいます。なんて嬉しいことでしょう！これらは、自分の想像をはるかに越えた心を揺さぶられる感動体験です！

当初は社会貢献的な意味で、自分でも何かお役に立てれば…的な今思えば、非常におこがましい気持ちでスタートしていましたが、大反省です(；_；)しかし、ボランティアを始めて1年…現実とは全く違っていました！応援するつもりが逆に毎回応援してもらっているのです。入所者の皆さんから『愛と勇気』を頂戴しています。

ボランティアとは自発性、無償性、社会性、創造性など色々な意義のある活動ですが、現実とは文字上の意義以上の感動の瞬間そのものがあるのです！人間と人間との直接交流からしか生まれない「暖かい愛」が存在します。その瞬間の積み重ねこそが心と身体への健康回復に繋がると思います。リハパークはそれを相互に実践させてくれるかけがえのない場所です。



リハパーク秋祭りのご案内

平成30年10月21日（日）午後1：30から4：00までリハパーク祭りを開催します。今年は地域とつながる交流会をテーマに、同法人の特別養護老人ホーム恒春の丘と合同で行います。当日はフラダンスや琴演奏の催し物やアクセサリー作りやアロママッサージなどのイベントもございます。家族様ならびに近隣の地域の皆様のご参加を心よりお待ちしております。





今回は歩行補助具のひとつである杖の種類や選び方についてお話ししたいと思います。様々な杖がありますが、一般的に多く使われている4種類について紹介します。

- 1本杖…C字型は体重をかけるとたわんでしまう為、一般的にはT字型が使用されており、長さの調節が出来るものや折り畳み式のものがある。基本的には自立して歩ける方におすすめ。
- 多点杖…杖の先が3本～5本に分かれて地面に接地している為、1本杖よりも安定感がある。杖が自立して倒れにくいという利点もある。筋力低下や麻痺により1本杖では支えが不十分な方に向いている。
- 07ストラット杖…前腕部分にカフがついており、グリップとカフに体重を分散させて支持することが出来るので、握力が弱い方や手の変形のある方に向いている。
- 松葉杖…足の骨折や怪我・麻痺などがある場合に使用することが多い。上肢や体幹の十分な筋力が必要となる。

理学療法士 奥村 恵子



C字型 T字型

1本杖



多点杖（4点杖）



07ストラット杖



松葉杖

箸でつかむ健康 第24回 ～災害時の「食」～



台風をはじめとして地震、雷、突風、大雨、噴火、火災など様々な災害があります。災害とは、災いによって受ける害のことです。備えあれば憂いなしということで、今回は、パッククッキングの調理法を紹介いたします。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることが出来ます。今回は、お粥の作り方を紹介します。お粥以外にも、パスタ、煮物、肉や魚料理、デザートなどのレシピもあります。日常でも、一人暮らしでも、お子さんとでも簡単に作れるため一度チャレンジしてみてください。

お粥の作り方

出来上がり 300g

エネルギー214kcal たんぱく質3.4g

材料米 60g 水 300cc

(作り方)

1. 空のヤクルト容器に米を入れ、ポリ袋に入れる。

※空のヤクルト容器に米を入れると約60gです。米は研ぐ必要はありません。

2. 1にヤクルト容器5杯分水を加え、

空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結び

ます。※ポリ袋の口をしっかりと結び真空状態にするのがポイントです。

3. 鍋に水を入れ沸騰させる。

4. 2を3の鍋に入れ30分程度加熱する。



紹介したポリ袋は、高密度ポリエチレンの袋を使用しています。今後も施設における災害時の「食」の提供について検討を続けていく予定です。ご意見ご感想等いただけましたら幸いです。

参考:日本赤十字社 静岡県支部 <http://www.shizuoka.jrc.or.jp/recipe/>

管理栄養士 苅部 康子

ユニット紹介 2Dユニット編



暑さも和らぎ涼しい季節がやってきました。季節の変わり目に体調を崩されていませんか。2CDユニットは、皆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ています。

8月には暑い日々が続き、リハパーク秋祭りも近いと言う事でうちわづくりを実施しました。9月には敬老会を兼ね、中国の工芸茶を楽しみました。10月にはハロウィンパーティーを予定しています。利用者様と職員も一緒になって仮装、おやつを楽しめればと思っております。



それぞれ個性があり、立派な作品が出来あがりました！

見て、香りで、飲んでと、五感をフルに使って楽しみ、皆様もとても喜んでいらっしゃいました。

通所リハビリ便り 体力測定開始しました

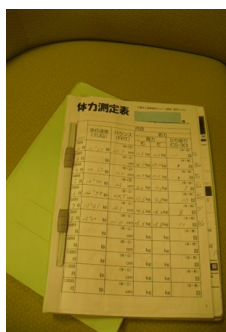
第24回



今までは一部の方のみ実施しておりました体力測定を、平成30年2月より全員対象として実施しております。パワーリハビリ等の効果を知ることで、体力維持向上が出来る一つの目標、目安として頂きたく実施しております。実施測定内容として歩行速度（TUG）、バランス（FRT）、握力測定、立ち座り（CS-30）を月に一度第三週目に実施しております。



握力測定中



個人ファイルで測定値を管理しております。



エアロバイクです。
有酸素運動で、
*生活習慣病の予防
*脳機能低下の予防
*肥満の改善
に効果があります

第24回 足のニオイをなんとかしたい！！



看護師からの
健康マメ知識

玄関先で靴を脱いだ時にニオイが気になる事ってありませんか？
臭い靴をそのまま放置しておくとお下駄箱が臭くなるばかりでなく、水虫の原因になってしまいます。靴のニオイ対策はこまめにしておきましょう。靴のニオイ対策にアロマオイルが効果的です！

☆アロマオイルと無水エタノールで消臭スプレーを作りましょう。
エタノールの除菌効果とお好きなアロマオイルの消臭効果を利用します。無水エタノール10mlにアロマオイル20～30滴を混ぜ、精製水90mlを少量ずつ混ぜれば完成です。靴の中敷きに一吹きするだけでニオイを軽減できます。

☆アロマオイルと保冷剤でオリジナルの消臭剤を作りましょう！
吸水性ポリマーのニオイを吸収する作用を利用します。生鮮食品を買うと貰えるジェル状の保冷剤（吸収性ポリマー）を常温に戻し、プルプルのジェル状になった中身を深さのある容器に入れます。そこにお好きなアロマオイル10滴程度入れ、割箸などでかき混ぜれば完成。また、乾いてきたら、水を足してかき混ぜれば元に戻ります。香りが薄れてきたらアロマオイルを足して復活させましょう。身近にある物で手作り消臭剤、参考にしてみてください。



看護師 藤崎敦子

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

当施設には音楽ボランティアの廣島先生を始め、日々、様々なボランティアの方々にらっしゃって頂いております。

廣島先生の言葉にもありましたが、毎回、ご利用者様から「愛と勇気」を貰っているとありますが、ボランティアする側とされる側とのキャッチボールにより、愛が生まれ感動が紡ぎだされるのかもしれない。

ボランティアには、様々な形の活動がございます。その意味でも、自分の特技が人の役に立つかもしれません。やってみたいというお気持ちがあれば十分です。その先の感動体験が味わえるかもしれません。ぜひ、一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第25号は1月上旬発行予定です。

