

# ひまわり

第26号

発行日 平成31年4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

### 新年度を迎えて 人口減少の時代の中で

事務長 平野 貴之

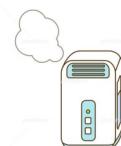
今年度リハパーク舞岡は10年という一つの節目を迎えます。また5月には新天皇即位に伴い新しい元号の令和となります。新しい時代のスタートとともに、リハパーク舞岡もまた新たな気持ちで、地域に愛される施設となるよう一層の努力を行ってまいります。今後とも変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願ひいたします

さて、我が国は2008年をピークに人口減少が始まっています。生産年齢人口（15歳～64歳）に限ってみれば、すでに1996年から減少に転じており、今や日本全体が人手不足に陥っています。人手不足が原因で24時間営業が困難になっているコンビニチェーンの話も記憶に新しいところです。リハパーク舞岡でも、介護の専門職の確保が難しくなってきている中で、リネン交換や居室清掃を専門に行う「介護助手」の導入を行っているところです。

介護職員の確保は当施設に限らず、各事業所の喫緊の課題です。一方で介護にまつわるニュースといえば、相変わらずネガティブなものばかりで、これでは介護の仕事をしたいという人たちは減ってしまいます。だからこそ、私たちは自分たちが誇りをもって働けるような仕事をして、介護の仕事の魅力を発信していく必要があると考えています。



### 大型加湿器設置でインフルエンザ対策



今年はインフルエンザ対策として、通所リハビリスペースとユニットに大型加湿器を設置しました。冬の乾燥している空間では、ウイルスの生存率が高くなり、ウイルスが喉や鼻の粘膜を痛め、インフルエンザに感染しやすくなります。その対策として、大型加湿器を設置して湿度を上げることで、空気中に浮遊するウイルスの生存率を大幅に下げることが出来ます。

大型加湿器を設置した事により、インフルエンザの感染予防やお肌の潤いのキープに大きな効果を得ることが出来ております。

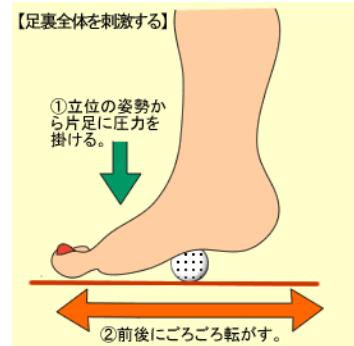




## 睡眠の質の向上と足の冷えやむくみ予防のコツ

皆様、筋ポンプ作用とはご存知でしょうか。ふくらはぎの筋肉は、縮んだりふくらんだりしてポンプの役割を果たすことで、まさに「第2の心臓」として血液を上へと押し戻します。筋ポンプ作用とは、手足（目的の部分）を動かすと、筋肉が収縮して血管を圧迫し、血液を上へ押し上げてくれることを言います。

ところで、フライトイアテンダントのアイテムのひとつがゴルフボール。「一体何に使うの!?」と思われるかもしれないのですが、機内の休憩中やホテルでテレビを見ているときなどに、ゴルフボールで足裏をゴロゴロと刺激しているそうです。ゴルフボールを足裏でゴロゴロと刺激しながら、下肢を動かしていると、足裏のマッサージ効果と筋ポンプ作用で、体がポカポカしてきて、足の浮腫みの予防や良眠につながります。さあ皆様も試してみましょう！



理学療法士 西川 洋介

### 箸でつかむ健康 第26回 毎月、体重を計測しましょう

体重が減少する、体格がやせぎみなど、栄養状態に問題があると、褥そうや感染症の発症、転倒、要介護状態の重度化、入院の長期化や死亡のリスクを高めます。

栄養不足を早く発見するために、毎月体重計測をしていると、**栄養の不足が早期に気づきます**。特に**毎月、体重の減少が続いている場合**には、注意する必要があります（下の表：体重減少の早見）。**体重減少**は、高齢者の低栄養を発見するために**最も重要な指標**です。そのためにも、毎月体重を計測しましょう。

体重減少が簡単に把握できる表です。  
該当した場合は、意図しない体重減少となります。

①もとの体重(kg)	①に対する1か月間の体重減少率3%(kg)	体重減少率を体重(kg)で示した場合
40	-1.2	38.8
45	-1.4	43.6
50	-1.5	48.5
55	-1.7	53.3
60	-1.8	58.2

リハパーク舞岡では、本入所、通所リハビリテーションご利用時、月1回体重計測を実施し、体重の減少や体格がふつうなのか、やせなのかを確認し、多職種で栄養プランの見直しを適宜実施しております。

管理栄養士 斎部 康子

# ユニット紹介 3Aユニット編



4月に入り、当施設も新年度になりました。当ユニットでは職員配置の変更があり、新メンバーも加わりました。今後とも職員一同、皆様のお力になれるよう、心機一転頑張って参りますので宜しくお願いします。

先日、3階のユニット合同で「おしるこクリエーション」を行いました。ユニットでおしるこを作り、ご利用者様に召し上がっていただく企画でした。今回は職員による手作りのおしるこで、皆様とても喜ばれていました。今後ともご利用者様を第一に考えた楽しいレクリエーションを企画していきたいと思います。



おしるこやってます！



仲良し三姉妹ヽ(^o^)ノ

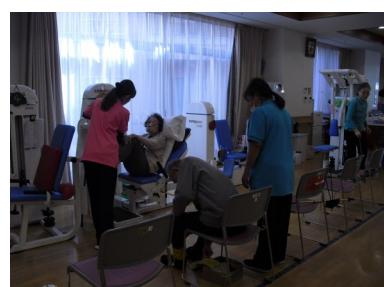
## 通所リハビリ便り

第26回

### 舞岡小の伝統舞岡ばやし



ユニフォーム新しくなりました！



3月14日（木）

地元の舞岡小学校3年生の子供達が舞岡の伝統「舞岡ばやし」を保存会の方より教わり、当施設へ踊りを披露しに来てくれました。

写真は、ひょっこり踊りの様子です。ご利用者様は元気な子供達からパワーを貰い笑顔いっぱいでした。

3月18日（月）

通所リハビリのスタッフのユニフォームが変わりました。

ピンク＆ブルーの明るい色になり、ご利用者様より「明るくなつていいくわね～」「雰囲気がずいぶん変わったね」などのお言葉を頂きました。  
大好評です！！

## 第26回 入浴でいつまでも元気に！



看護師からの  
健康マメ知識

毎日、湯船につかって入浴する方は週2回以下の入浴の方に比べて、要介護認定のリスクが3割減少するという調査結果が出たというニュースをご存知ですか？

お風呂には温熱作用(体が温まって疲れがとれる)、水圧作用(全身の血行が良くなる)、浮力作用(筋肉の緊張が無くなる)がありリラックス効果をもたらしてくれるそうです。湯船につかるのが難しい時は42℃のお湯で10分程指先から肘まで温めると、手湯によって温まった血液が心臓に届き体中へ送り出されポカポカになります。

ぬるめの湯は筋肉がゆるみリラックスできるので身体を休めたい時に、熱めの湯は筋肉が緊張し体が興奮状態になるのでシャキッとしたい時にと気分で湯の温度を変えるのもいいですね。但し、心臓が悪い方は入浴する時の湯量は胸の高さまで、40℃の微温浴で3分間を守りご入浴頂ければと思います。



看護師 田河 幸子

## 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隨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

最近、私は映画館へ足を運ぶことが増えております。近年、映画館ごとに特色が生まれ、各種サービスも充実し、魅力的な映画館が増えてきたように思います。

先日も「ぼけますから、よろしくお願いします」と言う映画を見に行きました。テレビディレクターの娘（監督）が認知症になった87歳の母親を95歳の父親が自宅で介護する姿を描いたドキュメンタリー映画でした。巷では、老介護という言葉をよく耳にします。中々、言葉だけではイメージし難い部分も多い事と思います。映画では夫婦の姿を赤裸々に描き、悲痛な日常の問題を提起するだけでなく、夫婦の愛も描いた心温まる作品でした。これからの中高齢者の生き方を考えるきっかけになる作品であると思いました。映画の詳細は本作のホームページで確認することができます。機会があればぜひ、皆様もご覧頂ければと思います。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第26号は7月上旬発行予定です。

