

ひまわり

第27号

発行日 令和元年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

介護課の取り組み報告

介護課長 青木 重徳

介護業界では深刻な人手不足が続きリハパーク舞岡でも他人事ではありません。そこで、在宅でも施設でもICT（※1）を活用することで、インターネットを通じて離れた場所にいる高齢者の状況を確認できるサービスが普及しつつあるとの事で、最先端の取り組みを実施している東京都大田区にある施設を見学してきました。同一建物内に障害者施設、特別養護老人ホーム、老人保健施設が入っている8階建ての複合型施設で、最先端福祉機器をどこよりも先に取り入れ、開発企業に改善などの提案をしています。また、自らの法人でスマート介護士という資格を作り、最新福祉機器により詳しい介護士の養成も行っています。

今回、見学したのは、危険を感知した時のみ作動するカメラと通報システムが内蔵された機器で、通常時はナースコールとして利用できます。監視カメラではなく、必要な時にしか作動しないプライバシーにも配慮された設計で、誤作動が非常に少ない特徴があります。これからは、限界のあるマンパワーに代わる機器を取り入れることも必要だと感じましたが、リハパーク舞岡は温かみのある優しい介護を忘れることなく、福祉機器を導入しても今まで以上にご利用様と関わる時間を増やせるように取り組みたいと思います。

インフォメーション アンド コミュニケーション テクノロジー

※1、ICTは「Information and Communication Technology」の略で通信技術を活用したコミュニケーションシステムです。



鎌倉モードさんの洋服販売会



6月23日に鎌倉モードさんによる洋服販売が開催されました♪
いろいろな洋服に囲まれ、ご家族様やスタッフに「似合うかしら?」「こっこの色も良いわね～」と合わせ鏡に洋服を合わせながら悩まれているご利用様がたくさんいらっしゃいました!

そして、お買い物を終えた皆様の表情はとっても素敵でした! 素敵な洋服を着た皆様を私たちスタッフは楽しみにしています!! また、鎌倉モードの皆様ありがとうございました!!





運動と認知症の関係について

今回は、認知症予防と運動について簡単にお話したいと思います。認知症予防には、長く定期的な運動が有効だと証明されています。どんな運動が、適しているか？1回30～60分程度で週3回以上の運動で、ウォーキング以上の中等度の運動負荷が望ましいとされています。また、運動の種類（エアロビクス、ヨガ、スイミングなど）も多い方が、なお効果的だとされています。

とくに、有酸素運動によってもたらされる脳血流量の増大や血管の新生が認知症予防に関与されていると言われています。群馬県中之条町の研究によれば、毎日5000歩以上を歩く人は認知症になりにくく、また善玉サイトカインの分泌が促され、抗動脈硬化作用も確認されています。みなさんもこれをふまえ、楽しい汗をかき健康を心がけましょう！

(寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方：荒井秀典・認知症ハンドブックより)



理学療法士 西川 洋介

箸でつかむ健康 第27回 筋肉・骨・関節の運動機能を維持する食事



誰もが筋肉・骨・関節が衰える可能性があります。玄関マットやカーペットにひっくりかえる!階段をのぼるのがおっくうになった! タオルを固く絞れない!などは、筋肉、骨、関節が衰えているのかもしれない。筋肉、骨、関節の衰えを予防するためにも、毎日しっかり食事を摂りましょう。特に、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳などのたんぱく質を摂るよう心掛けてください。たんぱく質が摂れる簡単レシピを紹介します。

簡単レシピ 鮭の炊き込みご飯

成人女性の場合1食17～20g程度が目安。これは鮭の切り身なら1切れ

材料(4人分)

米	3合
松茸の味 お吸い物	2袋
甘塩鮭 切り身	2切れ(約160g)
油揚げ 油抜き後	1枚(30g)
三つ葉	適量

栄養成分(1人分)

437kcal たんぱく質16.0g 食塩0.9g



作り方：①松茸の味お吸いものの素を入れてよくかき混ぜ、鮭を入れて炊飯する。②炊きあがったら鮭を取り出し、骨(お好みで皮)を取り除いてほぐし、炊飯器に戻し入れて全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けてできあがり。※お好みで、油あげ(鮭と同時に炊飯する)や三つ葉をのせても美味しく召し上がれます。

永谷園：<http://www.nagatanien.co.jp/recipe/710/detail.html>

25

管理栄養士 苅部 康子

ユニット紹介 3Cユニット編



3Cユニットでは、春夏秋冬によって季節の飾り付けに工夫をしています。ウォールステッカーや、風船や、ご利用様が塗られた塗り絵や、職員と一緒に作成した折り紙などをユニット玄関・廊下・リビングに飾ってご利用者様やご家族様から好評頂いております。

自室で過ごす事を好まれるご利用者様が多いですが、このような人との交流の機会を多く作れるように、これからもユニット職員で色々考えて行きたいと思っています。今年も、ご利用者様の笑顔が1つでも多くみられるようにスタッフ一同努力していきたくと思っていますので宜しくお願いします。



ウォールステッカーやご利用様が塗られた塗り絵などの展示物

通所リハビリ便り

第27回

指先を使い脳を活性化しましょう！

通所リハビリのご利用者様から折り紙で作られたアジサイを頂きました。折り紙などの指先を使った作業は脳に良いと言われていています。指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うと大脳の血流が増し、良く動かす事でその刺激が脳に直接伝わり、脳の働きを活性化します。そこで、簡単に出来る指先体操をお勧めします。指先体操のやり方は簡単なものから複雑なものまで、種類がいくつもあります。

例えば…

手をパーの形に開き、親指から順に折り、小指から開く。

次に、小指から順に折り親指から開く。

右手は親指から、左手は小指から順に折り、右手は小指から、

左手は親指から開く。

認知症の進行を食い止めたり予防に役立ったりする可能性があるとも言われている指先体操、是非挑戦してみてください！



ご利用者様が折り紙で作られたアジサイ

第27回 こまめに水分補給を！

国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多いことがわかっています。その主な原因は脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。脳梗塞は大きく分けて、脳塞栓症と脳血栓症と2つのタイプがあり、脳塞栓症は、心臓付近にできた血栓が移動し、脳の血管を詰まらせるものです。脳血栓症は、脳の血管そのものが狭くなったり、血栓ができてきたりする事で引き起こされ、夏に多いのが脳血栓症です。脳血栓症は、普段健康そうにみえていても脱水症状が引き金となって急に発症します。

大切なのは汗をかいていなくても、こまめに水分補給を行う事です。汗をかかなくても常に体から少しずつ水分が奪われています。室内にいる時もきちんと水分補給をするようにしましょう。室内にいると脱水症状に気付きにくいのですが、トイレに行った時尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思って下さい。そして夏の脳梗塞の予防でもうひとつ大切な事は睡眠の前後に水分補給を行う事です。普段私達は眠っている間に平均コップ1杯程度（200CC）の汗をかきます。夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。予防のため寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。



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青木（あおき）までご連絡ください！

編集後記

近年、キャッシュレス化の流れが急速に進んでいます。街中でもスマホ決済などの言葉がよく聞かれるようになりました。政府としても海外からの観光客が増えるであろう2020年東京オリンピック、2025年大阪万博に向けてキャッシュレス決済を日本で浸透させることは急務となっております。

その流れもあり今年からプロ野球の楽天イーグルスの本拠地は完全キャッシュレス化となり、現金が使えなくなりました。新しい取り組みには抵抗がありますが、現状、大きなトラブルもなく運営出来ているようです。

紙面でも触れましたが、介護業界は人材不足が深刻化しています。これからは外国人介護士の採用、ロボットやAIの活用など大胆な改革が必要だと思えます。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第28号は10月上旬発行予定です。