

ひまわり

第28月号

発行日 令和元年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

*ご利用者様の写真掲載に関しては了承を得た上で掲載しております



QRコード

祝 敬老会

支援相談員 小山 めぐみ

秋晴れの心地よい季節となりました。開所10年目を迎え、職員一同、ご利用者様の長寿を祝し、これからの健康を願い、10回目となる敬老会を開催致しました。

本年度は、2部構成で企画、午前の部では、祝い年のご利用者様、総勢17名様に職員からのお祝いの気持ちを込めた色紙とひざ掛けを、当法人の山下理事長より、お一人お一人に贈呈させて頂きました。午後の部では、同法人の恒春ノ郷(特別養護老人ホーム)で介護職員の日達ケアワーカーが団長を勤める「戸塚区民吹奏楽団」の皆様によるコンサートを開催しました。30名近い楽団員の皆様の奏でる音色に心を弾ませ、口角が自然とあがり、音に合わせて身体が自然と動く様子や、涙を滲ませるご利用者様の姿も見受けられ、大成功に式を終えることが出来ました。

又、9月13日(金)、港南区内最高齢となる106歳を迎えられました「田中ナカ様」のお祝いに、港南区長 今富様が来所されました。ご家族様も同席され、和やかなひと時を過ごされました。



中央：田中ナカ様（106歳）
後方：妹様 港南区長 今富様

ユニットの夏企画！



9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますが、2ABユニットでは「令和初めての夏！今年の夏の最後の思い出を作ろう！」という事で、流しそうめんをしました。流しそうめんは、リハパークでは初めての試みです。上手くいくか、ご利用者様は楽しんでくれるのか心配な所もありましたが、ご利用者様も職員も楽しく過ごす事が出来ました。

最初は「出来ないから」と消極的だったご利用者様も、そうめんを取る事が出来ると笑顔で「美味しい」と言って下さいました。これからも、季節を感じられるイベントを企画出来る様に取り組んでいきたいと思っております。





簡単に自宅でも出来る転倒予防運動の紹介

足部は立位時に唯一地面に接する部位であり、身体の力学的支持や姿勢に関する情報入力等を通して、立位姿勢の安定性維持において重要な役割を果たしています。また、足底感覚と立位バランスとの関係については、健常者を対象とした先行研究で、足底からの感覚入力が遮断されると姿勢反応が障害されることが報告されています。

足趾筋力とバランス機能については、フォースプレート（床反力を計測する装置）を用いて測定した足趾屈曲筋力と前方へのバランス保持機能の測定結果から、強い相関があることが報告されています。足趾筋力を鍛えることで、転倒の予防にもつながります。以下の運動が転倒予防に効果があると言われています。ぜひ皆様も以下の運動を行ってみてください。

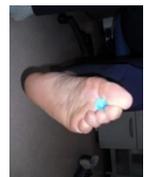
・タオルギャザー・ビー玉つかみ・ペンつかみ

各何セットか回数を決めて

休憩をとりながら15～20分程度

無理のない範囲で行いましょう。

（高齢者における足部・足関節の特徴とバランス機能との関連：日本理学療法士学会2011年3月14日掲載引用）



理学療法士 西川 洋介

箸でつかむ健康 第28回 認知症予防のために毎日摂りたいDHAとEPA

さばには、人間の体では作れないDHAとEPAという脂質が含まれています。DHAとEPAは血液をサラサラにする働きがあります。さらにDHAは脳の働きを維持するのに有効とされています。認知症予防のために毎日摂ってほしい成分です。また、さばには良質のたんぱく質が豊富に含まれています。缶詰であれば、さばの骨まで食べられるのでカルシウムもしっかり摂れます。

DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は体内で合成できず、食物から摂取する必要がある必須脂肪酸のひとつです。

さばを使用したレシピの紹介

～さばと大根の煮物～ 材料は2人分

さば水煮缶詰 1缶
大根 200g
水 1カップ(200cc)
薄口しょうゆ 小さじ1/2
小葱 少々

栄養成分(1人分)288kcal たんぱく質17.0g 食塩1.5g



作り方：鍋に水を入れ、大根をいれてゆでる。大根がやわらかくなったら、薄口しょうゆを入れ、水煮缶を足します。食器に盛り付けた後、小葱をのせます。

今回のレシピのさば缶は、マルハニチロ 月花さば水煮缶を使用しています。

管理栄養士 苅部 康子

ユニット紹介 3Dユニット編



3Dユニットはリビングから天気の良い日は富士山の頭の部分が見る事が出来るととても景色の良いユニットです。日頃より身だしなみには気を使う女性入居者様が多く今回初めてレジン(合成樹脂)に取り組みました。液体を型に流し込みUVライトで固める事でアクセサリ等を作る事が出来ます。職員と一緒に1回目は取り組みやすいペンダントを作成しました。自分で好きな型を選び好きにデザインをしました。初めてとは思えない程出来映えはよく自分だけのオリジナルペンダントが出来ました。



今回作成したレジンアクセサリを身につけられたご利用者の皆様（`∨`*）㊿㊿

通所リハビリ便り

第28回

敬老の日お祝い週間

9月15日(月)は敬老の日です。通所リハビリでは1週間早く敬老の日のお祝いをさせて頂きました。今年のプレゼントは紅白だるまの食器洗剤スポンジです。プレゼントを見たご利用者様からは「可愛くて使うのがもったいない!」と喜んで頂けました。そのあとは

♪幸せならてをたたこう♪

♪365歩のマーチ♪ を楽器を使って歌い楽しい時間を過ごしました。



ご利用者様にお配りした食器洗剤スポンジです。

米寿、90歳以上のご利用者様には、さらに色紙を差し上げました。

第28回 秋の健康管理について



看護師からの
健康マメ知識

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。今回は秋に体調を崩しやすい原因やその対策をご紹介します。

夏の“冷え”による疲れの影響

夏場は冷房や冷たい飲み物による体の冷えがあります。これらは胃腸の機能を低下させ秋へと持ち越してしまいます。

急な温度変化

朝晩の気温差が大きいことで自律神経が乱れ、頭痛や身体のだるさを引き起こすといわれています。また、寒暖差によるアレルギーを発症することがあります。

日照時間の減少

日照時間の減少により気分の落ち込みを引き起こし、季節性のうつ病につながるがあります。

【対策】

身体を冷やさない様、温かい飲み物や食べ物を摂り、お風呂にはしっかり浸かるようにしましょう。また、自律神経のバランスの改善や免疫力を高めるために睡眠時間を十分に確保すること、バランスの良い食事を摂ること、太陽の光をあびながら運動するなど規則正しい生活を身につけるようにしましょう。

看護師 古庄 泰子



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

今、横浜が熱いですね！地元球団の横浜DeNAベイスターズがクライマックスシリーズに進出し、初の地元開催決定。ラグビーワールドカップ決勝大会が11月2日に横浜開催。そして、来年には東京オリンピックの野球・ソフトボールとサッカーが横浜開催。観戦チケットの抽選に外れた身としては、せめてマラソンだけでも見てみたいものです。

終了後に開催されるパラリンピックにも注目が注がれます。日本では欧米先進国に比べ、障がい者スポーツの認識がまだまだ低いです。スポーツには障がい者の自立や社会参加を促す大きな力があります。ハンディキャップに対して、創意工夫を凝らし限界に挑む姿は見るものに感動と発見を与えます。今回の大会を契機に、我が国でも障がい者に対する社会の壁を取り払い、活力ある共生社会を築くきっかけになればと思います。

支援相談員 宗形 高明

次号 ひまわり第29号は1月上旬発行予定です。

