

36ちよびヒゲ

2010年

介護老人保健施設 悠々亭

4月号

羽曳野市檜山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>



みなさま、こんにちは！悠々亭通所リハビリテーションの厨子 奏です。今回、私からは昨年の12月に行われた、誕生日会の様子をお伝えしたいと思います。

悠々亭通所リハビリテーション

厨子 奏

悠々亭 誕生日会

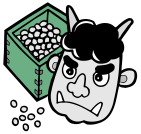
悠々亭では毎月、誕生日を迎えられるご利用者の方々のために誕生日会を開催しておりますが、その月だけはいつもより少し豪華な飾りつけをさせていただきますました。何故かというところ、今回の主役であるご利用者は11月の誕生日を迎え、102歳になられたからです。誕生日会が始まると、ご利用者の皆さんは一緒に歌を歌ったり、楽器を演奏してくださったりと、誕生日会を盛大に盛り上げてくださいました。会の途中、用意していたくす玉が開かないアクシデントもありましたが、おかげさまで誕生日会は終始楽しい雰囲気にもまれたまま、無事終えることができました。誕生日会を終えた後、主役のご利用者が「長生きはするもんやな」と話されたのを見て、私たちスタッフは嬉しい思いで一杯になりました。また、他のご利用者より102歳になられたご利用者を見て、「私もがんばらなあかな」とリハビリに対する意欲的なお声を沢山頂きました。

102歳になられてもなお、ご自身の足でしっかりと歩かれる体力をお持ちであり、元気に悠々亭に通われています。今回の誕生日会で、他のご利用者、私たちスタッフに大きなパワーをくださいました。これからも末永く元気に過ごされることを願います。

悠々亭通所リハビリテーションでは、誕生日会だけでなくイベントなどを通して、ご利用者のみなさまが楽しくリハビリに取り組めるよう、お手伝いをして行きたいと思っております。

介護老人保健施設 悠々亭

『節分』



介護支援課 ケアサービス部 栗田麻衣

悠々亭では2月の節分に、ご入所の皆さまに立春の季節を感じていただこうと、節分イベントを開催しました。2月3日の当日には巻き寿司を、7日には各フロアで全員参加による豆まきを行いました。

まず、節分の由来などをスタッフからお話しさせていただきました。そこから話しは膨らみ、節分にまつわることを教えてくださるご利用者がおられたり、『豆をまかれた鬼はどこへ行くのか?』という疑問には、皆さまから色々な意見が上がり、笑顔や笑い声で大変盛り上がりしました。



いざ、豆まきの時間になるとご利用者の様子が一変!!逃げる鬼に向けて、身を乗り出して豆を投げて…いや、ぶつけていました。床に落ちた豆を拾って、再び鬼に豆を投げている姿が強く印象に残っています。鬼を追い払い『福を呼び込めましたか?』の問いかけにも、皆さん満面の笑みで元気よく返事をしてくださり、終始笑いの絶えない豆まきとなりました。

これからも、ご利用者のみなさんに季節感を感じ楽しんで過ごしてもらえるように、色々な企画を考えていきたいと思ひます。

通所介護 ゆうゆうハウス



『春のおひなまつり』

介護福祉士 藪内智樹



少しずつあたたかな陽射しを感じるようになった3月3日、桃の節句『ひなまつり』を行いました。

雰囲気づくりを、とても大切にしているゆうゆうハウス。何日も前からご利用者とスタッフが、一丸となって準備に取りかかりました。写真をご覧ください!おひなさまのカツラ・衣装・ぼんぼり、すべて手作りなのですよ!!ちぎり絵や貼り絵などで、少しずつ作業を進めて完成させた力作です。日々行っているこれらの作品づくりは、手先の動きを良くしたり、脳の活性化を促進したりする効果が期待できます。また、既製品では決して得られない、出来上がった時の充実感や作品のぬくもりが、何よりご利用者の喜びや楽しみ、やる気につながっているのだと感じます。

終盤は、お一人おひとりが、おひなさまに扮して写真をパチリ☆普段より、ちょっと凛々しくかわいらしい表情もを見せてくださいました。記念撮影の後は、美しく生けたお花に囲まれ、みなさんでたてたお抹茶と美味しい和菓子に舌鼓。まさに歌の通りの「♪きょうはたのしいひなまつり」な1日になりました。ゆうゆうハウスでは、今後もご利用者が元気で明るく暮らせるお手伝いをして行きたいと思ひます。

悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑥』

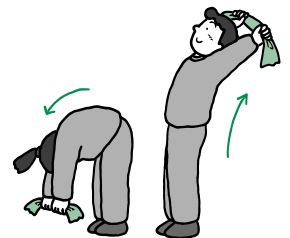
悠々亭 トレーナー 神谷 修

今回は転倒予防と関係が深い、筋力についてお伝えさせていただきます。

まず皆さんに知っておいていただきたい事として、筋力はその人の生活にあったものになりやすいということです。例えば、日常生活で歩く機会が多くある方は、足の力が年を重ねても維持されやすい。また、日常生活であまり外出機会が無く、自宅で過ごすことが多い方は足の力は落ちやすいということになります。そう考えると、日常生活で何気なく行っている掃除、料理、買い物も、健康を保つ上でとても大切といえます。

そうした自分で出来ることを続けながら、より筋力をつけていこうとなると、トレーニングが必要となってきます。筋力を維持・向上しようとなると、筋肉にある程度の負担をかけなければなりません。実際の方法は、またの機会にお伝えするとして、運動強度の目安としては「ややきつい」程度の筋力トレーニングを行い、そのトレーニングを2カ月程度続ける必要があるといわれています。どんなリハビリ、トレーニングでも急に効果は現れません。継続して続けることが大切です。

悠々亭をご利用の皆様には、このような筋力についての知識もお伝えしながらリハビリ、トレーニングに励んでいただいています。



『訪問看護でのリハビリ』 の勉強会

ハートパークはびきの
鈴木陽子

今回、施設や在宅サービスの方々を対象に“在宅でのリハビリを知ってもらう”という目的で、『訪問看護でのリハビリ』の勉強会を開催しました。

内容は、「ご利用者の生活スタイル」「その人らしさが活かせるような実践練習の大切さ」「訪問の業務に携わって私が実際に感じたこと」を中心に行わせて頂きました。

勉強会終了後、出席された皆さんから「各事業所での役割やリハビリを知る良いきっかけになった」という多くの声を頂戴し、大変有意義な勉強会となりました。

これを機会に、在宅でのリハビリをより多くの方に知って頂き、リハビリを必要とされる方への良いサービス提供が行えるよう、今後も努力して行きたいと思えます。



栄養課のひんぐちメモ

「たけのこの効能」



春の味覚を代表するたけのこは約70種類程あり、一般的に食用のたけのこは孟宗竹(もうそうちく)の若芽のことをいいます。九州から東北南部まで採れ、皮に茶色のビロードのような毛が生えているのが特徴です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった切り口のみずみずしいものを選び、手早く下ゆでをしてアク抜きし、新鮮さを保つようにししましょう。

栄養成分はタンパク質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。旨み成分はグルタミン酸やアスパラギン酸、チロシンといわれるアミノ酸(タンパク質の一種)で、茹でたたけのこの切り口に出る白い粒はチロシンであり、脳を活性化する働きがあるといわれ、取り除かずに食べるのがお勧めです。また豊富な食物繊維は便秘の予防や改善、コレステロールの吸収を抑え体外に排出してくれる効果があります。

調理方法ですが先端のやわらかい部分(姫皮)は酢の物や和え物、穂先は椀種や炊き込みご飯、中央部は若竹煮や天ぷらに、根元は硬いですが繊維質が豊富なので薄切りや細かく切って炒め物にするなど用途によって使い分けると良いでしょう。

春の訪れを感じながら、旬のたけのこをお楽しみください。

永広会 サークル紹介

テニスサークル

現在、テニスサークルは、22人の部員で活動しています。介護職・看護師・理学療法士・送迎ドライバー・相談員・事務員など様々な職種がサークルメンバーとなり活動しています。

月1~2回の頻度で活動していますが、自然な空気を吸い、走り回っている姿はみんな生きいきとしています。普段、関わる機会が少ない職種と交流を図れることもあり、良い情報交換の場にもなっています。

羽曳野市にある、駒ヶ谷テニスコートにて活動を行っています。初心者が多いサークルですが、地域の皆様と交流を深めたいと思っています。ご指導して頂ける方、練習試合の相手になってくれる方など大募集です!!

楽しく、良い運動が行える活動としてこれからも頑張っていきます。



訪問看護ステーション
ハートパークはびきの
連絡先：072-953-1004
担当者 野呂



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィグラス 072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
- ヘルパーステーション 悠々亭 072-953-1062
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの 072-953-1004
- 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
- 八尾はあとふる病院 072-999-0725
- 介護サービスセンター はあとふる 072-999-8126
- 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 社会福祉法人 はあとふる
 - 高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス 072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10