

# 40ちよびヒゲ

2011年

介護老人保健施設 悠々亭

5月号

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



3月11日、東日本大地震が起こりました。マグニチュード9.0という日本人が初めて遭遇する巨大な地震です。大津波が人々を襲い、村や町を消失させました。原発は危険な状況にあります。報道

介護老人保健施設 悠々亭  
施設長 島田京子

## がんばれ、日本。がんばれ、東北。

で知る被害の大きさ、悲しみの深さを思うと言葉を失います。家だけでなく、肉親や友人を亡くしたかも知れない人々がそれでもお互いを思いやり、秩序を守って避難生活を送っている姿を見ると、心の奥底が揺すられます。そして、どうしようもない境遇に置かれたときの日本人の強さを誇りに思います。

三島由紀夫は「無機質な、からっぽな、ニュートラルな、中間色の、富裕な、抜目ない、或る経済的大国が極東の一角に残るのである」と悲観的な予言を残しました。確かに日本は予言通りの道筋を歩んできたかも知れません。しかし、今回の災害にみる日本人の姿からは、倫理観や自然の中で生かされているという死生観をもった国民性が感じられます。イギリスのある新聞の1面には、日の丸の中に「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と日本が地震と津波の被害から立ち上がるかと闘っている姿勢への励ましが掲載されました。

今、介護保険をご利用されている多くの方々は、戦争という大きな苦しみから立ち上がり、日本の復興を果たす軸になりました。この災害では、今、その苦しみは東北の方々が背負っておられます。関西に住み、直接的な被害を被らなかつた私たちも、これから、厳しいであろう東北のそして日本の復興に対して、できることをやっていきましょう。

平成23年3月14日

医療法人永広会プレゼンツ

# テーマ『広げよう地域の輪』

## ～伝えたい あんなケア・こんなケア～



介護老人保健施設 悠々亭 地域連携課  
支援相談員 上 西 未 夏

介護老人保健施設 悠々亭では3月10日(木)に、地域の急性期・回復期病院の退院支援に携わられている看護師さんやセラピストさん・医療相談員さん向けに、「地域ケアはこれでよいのか?こうありたい!」といったことを考える、情報・意見交換会を開催いたしました。

### 【第一部 ～つなげる～】

☆老健悠々亭における地域ケアの役割

老健悠々亭 ケアサービス部

部 長 中村恵里子

☆医療と介護をつなぐことって難しい?

介護サービスセンターゆうゆう亭

介護支援専門員 尾本 幸一

### 【第二部 ～つながる～】

☆通所リハでやってみよう! あんなこと・こんなこと

悠々亭 通所リハビリテーション

理学療法士 北宅 昌夫

☆変化する「今」と向き合うケア

訪問看護ステーション ハートパークはびきの

看 護 師 杉田 佳子

悠々亭から、「今、私たちがどう考え何をやっているか」や「今後、取り組んで行きたいこと」をお伝えし、医療と介護の連携について一緒に考え、情報・意見交換をしました。お仕事を終えられた後の18時からの開催にも関わらず、医療機関12カ所から40名以上のみなさんにご参加いただき、するどいご質問やありがたいご意見などいただきました。

医療と介護は切っても切れない間柄であり、よりよい関係や連携を深めることで、ご利用者やご家族のQOLの向上につながると考えています。病院での入院治療を終え在宅復帰を目指し生活リハビリを行う介護老人保健施設、在宅生活を支える居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問看護ステーション、介護保険での医療系サービスとして地域で信頼されるヘルスケアシステムを提供できるように今後も努めていきたいと考えております。

※QOL(クオリティ・オブ・ライフ)……生活の質



## 『大表彰大会』

介護老人保健施設 悠々亭  
リハビリテーション課 坂本 融 紀

悠々亭通所リハビリテーションでは平成23年3月21日～3月26日にかけて1日に3～4名の方を表彰させていただきました。大表彰大会といっても何かを競うわけではありません。ご利用者全員を対象に、定期的に体力測定を行っており、平成22年度の1年間で体力・運動機能の向上がみられた方を表彰するという企画です。

表彰された方は喜んでくださり、中には涙ぐまれる方もおられました。残念ながら表彰とならなかったご利用者の方々も「おめでとう」と、一緒になって祝ってくださいました。また、体力測定では成果がでなかった方にも、日頃「自主トレ」などの頑張りに、それぞれ感謝状を贈らせていただきました。これからも、自分にあった方法で身体を動かして行きましょう！



## 悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑩』

### ストレッチについて

介護老人保健施設 悠々亭 リハビリテーション課 神谷 修

みなさん、毎日のトレーニング頑張っていますか!?今回はストレッチについてお伝えします。ストレッチにはいろいろな目的があります。①硬くなった筋肉をほぐし、関節の動きを改善する②筋肉痛を緩和する③血行をよくする④障害予防、競技的パフォーマンスの改善などが挙げられ、その種類もさまざまです。今回はゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばすストレッチを紹介します。

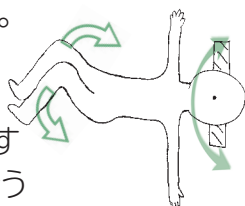
ぜひ普段の生活にストレッチを取り入れて、健康な体作りに取り組んでみてくださいね。

#### ①『腰ひねり(両膝倒し)』

腰とお尻のストレッチです。



- ・肩はつけたまま
- ・息を止めない
- ・顔と膝は反対に倒す
- ・左右へ10回ずつ行う
- ・10回目は15秒～20秒程、膝を倒したまま姿勢を保持



#### ②『長坐位体前屈』

腰とお尻、足の裏側のストレッチです。



- ・膝を伸ばすとしんどい方は曲げてもかまいません
- ・息を止めない
- ・力を抜いてゆっくりと足先に向かって体を曲げます
- ・15秒～20秒程、曲げた姿勢を保持



栄養課のひんぐちメモ

「ちらっきょう」の効能



ちらっきょうはユリ科の植物で原産地は中国で、日本へは九世紀頃伝来したといわれています。薬効が多く、さまざまな症状に効能があるとされ、元々は薬用として使用されていましたが、今日では食用として親しまれています。酢漬けや塩漬け、醤油漬などが一般的で、箸休めやカレーのお供として食べられています。ちらし寿司やタルタルソースの具材、味噌汁などの薬味、炒め物でも美味しくいただけます。

ちらっきょう特有の香りの正体は、硫化アリルという成分で、糖質を分解しエネルギーを生み出すビタミンB1の働きを助け、疲労回復、スタミナアップの強い味方です。また、血液をさらさらにしてくれる効果や保温作用があり、全身の血液循環を良くし冷え性の改善が期待できます。その他の栄養成分としてはナトリウムやカルシウム、鉄などが含まれています。

瓶詰めなどで一年中食することはできませんが、これからの時期、生のちらっきょうが店頭に並びます。手作りちらっきょうに挑戦してみたいかがでしょうか。一日数粒、食卓に並べて小さな粒からたくさんさんの効能をいただきます。

インフォメーション

通所リハビリ・通所介護を体験してみませんか!

「外出することが少なくなった」「足の力が弱った」「歩行が不安定になった」「物忘れが多くなった」最近そんなお悩み、不安を感じるようになっていませんか?

介護保険では、通所リハビリや通所介護を活用して予防や改善に取り組むことができます。体験利用や相談をご希望の方、まずは一度お電話ください。担当スタッフがご自宅へ訪問させていただき、ご相談に応じます。

悠々亭 通所リハビリテーション  
住所：羽曳野市榎山100-1  
電話：072-953-0045  
担当：江田(こうだ)

積極的に体を動かしたい、リハビリをしたいという方



通所介護 ゆうゆうハウス  
住所：羽曳野市榎山96-10  
電話：072-931-1128  
担当：伊藤(いとう)

外出の機会を持ちたい、介護の予防をしたいという方



介護サービスセンターゆうゆう亭  
住所：羽曳野市榎山100-1  
電話：072-953-5514

介護保険についてのご相談  
ケアマネージャーをご検討の方



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 はびきのヴィゴラス 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