

41 ちょびヒゲ

2011年

介護老人保健施設 悠々亭

8月号

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

イベント開催「高鷲しなず囃子」

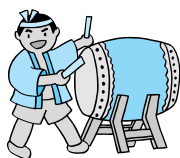
悠々亭 ケアサービス部 九条 暁美

7月の施設イベントに、高鷲しなず囃子の皆さまにお越しいただき迫力ある演奏と踊りを披露していただきました。悠々亭では毎年開催していました夏祭りに、地域ボランティアとして高鷲しなず囃子の皆さまをお出迎えしておりましたが、今年は祭りが秋祭りへと変更となり7月の月間イベントでの披露となりました。

準備された会場に案内され、まだかまだかと静かに待ちわびるご利用者。生まれれば一転！華麗な踊りに、鉦や太鼓の施設内に響き渡る迫力あるお囃子の音にご利用者の皆さまは圧倒され、終始感動されておられました。

高鷲しなず囃子の起源は、奈良時代に高鷲村を流れる東除川に小さな島がいくつもあり、そのひとつを掘ったところ泉が湧き出たことから、乾くことのない命の川という意味で「不死川」と呼ばれたそうです。その呼び名をいただき、不死の名の如く永遠に絶えることのないお囃子を地域に根ざしていこうと、たかわし しなずばやし「高鷲不死囃子」と命名し、活動をされているそうです。

今後も、こういった地元の活動をされているボランティアの皆さまにご協力をいただき、悠々亭をご利用されておられる方々を楽しませていただければと思っております。



注釈

太鼓や鉦の軽快なリズムから生まれるお囃子は、大阪の祭りのテーマであり、そのお囃子には龍踊りがつきものとのことです。



ご利用者の頑張りを ケアマネジャーさんに伝えたい！

悠々亭 地域連携課 相談員 江田 裕 匡

現在、悠々亭 通所リハビリテーションでは約150名の方々がご利用されており、年齢・男女問わず、みなさまリハビリに励んでおられます。

先日は、いろいろな事業所のケアマネジャーさんを対象に「モニター会」を開催しました。「モニター会」では、介護保険サービスの中で日々サービス調整の中心を担っておられるケアマネジャーさんに、実際にご利用のみなさまがリハビリに取り組んでおられる様子を見ていただいたり、通所リハビリテーションでの状態をご説明しました。書面での情報だけでなく見学していただいたことで、リハビリの必要性と地域のリハビリ施設としての機能をより一層ご理解いただけたのではないかと思います。

今回は、利用開始6カ月以内のご利用者の担当ケアマネジャーさんを対象とさせていただきましたが、悠々亭 通所リハビリテーションでは随時ご見学を承っております。また、ご家族や利用をご希望の方々の見学もお待ちしております。



『勉強会～急変時の対応～』 を開催しました



ケアサービス部 看護課
山根 直子

私は、今年度から教育委員会を担当させていただくことになり、初めての教育委員会では、「急変時の対応」の勉強会を行いました。

通常勉強会は、開催時間が18時からで、参加しにくい職員もいました。今年度からは勉強会の開催を2部構成に変更し、一部をお昼休憩時間の30分を使用し、ランチ勉強会を開催しました。

ランチ勉強会の参加人数は20人と効果がみられました。急変の話をお弁当を食べながら聞くことには多少の違和感がありましたが、急変の定義や発見時の対応などを説明しました。急変を発見した時の観察項目や対応を再確認し、日頃からのリスク管理が必要と改めて痛感しました。

少しでも、多くの職員が勉強会に参加でき、個人そしてチームのスキルアップができるよう、教育委員会で企画運営していきます。

真夏の体調管理 ～熱中症対策！～

訪問看護ステーションハートパークはびきの
看護師 湯 又 満 恵

熱中症は、高温多湿の状況で体温を調整する機能がしっかり働かなくなってしまう、体温がグングン上昇してしまう機能障害のことをいいます。重症の場合には死に至る病気ですが、予防策を知っていれば防ぐことができます。

☆熱中症予防ポイント

1 暑さ対策

○室温28度、湿度60%以下を保つ

→エアコン設定を28度にし、すだれなどで日差しを和らげれば、家庭によっては10%近い節電ができるといわれています。

※お家の中では、とくにお台所でお料理中に室温と湿度が上がります。

○炎天下での外出はさける

→外出する場合、外出前後の水分補給が必要です。

※軽い脱水の状態では、のどの渇きを感じないことがあります！



2 水分補給

○水分をとる

→渴く前に飲む！小さなコップ1杯程度をこまめにとる！

※ビールは水分補給にはなりません。（利尿作用で水分が出てしまいます）



○塩分の補給

→スポーツドリンクなどを活用しましょう。ない場合には、塩を少しなめる、梅干しを食べるなどの方法もあります。

※持病のある人は、事前に水分・塩分の取り方を医師に相談しておきましょう。

『トレーナーのワンポイントレッスン』～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 坂本 融 紀

みなさん、こんにちは！暑い日が続きますが、夏バテされていませんか！？今回もストレッチについて書かせていただきたいと思います。

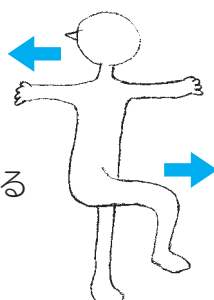
トレーニングも大切ですが、ストレッチもすごく大切なんです！トレーニングの前に行えばケガなどの予防になりますし、後に行えば筋肉痛の予防にもなるんです。今回は膝抱えと片膝倒しをご紹介します。両方とも寝た状態で行えるのでちょっと横になった時にオススメです。2つとも、痛みの出ない範囲で、ゆっくりと20秒ほど行ってください。なるべく毎日すると良いです。とくに腰周りやお尻周りが痛い、重だるいという方は続けてみてください。

①『片膝たおし』

腰回りのストレッチです。



- ・肩は浮かさない
- ・息を止めない
- ・足と顔は反対に向ける

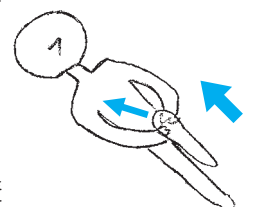


②『膝抱え』

お尻回りのストレッチです。



- ・膝と肩は対角に向けてかかえる
- ・息は止めない
- ・しんどければ膝の裏を抱えていただいても構いません



栄養課のこころへちま

「オクラ」の効能



原産地のアフリカ北東部では古くから食されてきたオクラ、日本へは明治の初め頃に渡来しましたが、日常野菜として定着したのは昭和40年頃のことです。品種はサヤの形で決まりますが、日本本土では丸みを帯びた星形（五角形）のものが主流です。開花後5〜6日後に収穫される若いサヤが最も美味しく、大きくなりすぎると固くなるため、6〜10cm程度のものが良いといわれています。黒っぽくなったものは風味が落ちているので、緑色が濃く切り口が新鮮な物を選びましょう。

料理方法ですが、下ごしらえの際、ヘタは苦味があるので切り落とし、表面に生えているうぶ毛は塩でこすって水洗いし、下ゆでしてから調理しましょう。調理方法としては酢の物や和え物が定番ですが、ドレッシングをかけてサラダにしたり、天ぷらやフライなどの揚げ物、魚介や肉との炒め物にも良く合います。また、輪切りやすり鉢ですりつぶしてスープなどの汁物に使用すれば、食欲が低下するこの時期にも美味しく頂けます。

刻んだ時に出る独特のぬめりは、ペクチンなどの食物繊維やムチンが含まれているためです。ペクチンは整腸作用があり、便秘解消に効果があると同時に血圧やコレステロールを下げ、動脈硬化予防にも有効です。またムチンは、たんぱく質の消化吸収を助ける効果があるといわれており、上手に利用したいものです。他にもビタミンA・B₁・B₂・C、カルシウム、カリウム、鉄などを含んでおり、栄養価の高い野菜であるため、夏バテ防止、体力回復におすすめの食材です。

まだまだ暑い日が続きます。ぬるぬるパワーで元気に猛暑を乗り切りましょう。

『悠々亭 秋祭りのご案内』

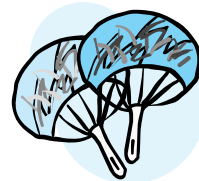
インフォメーション

毎年恒例の夏祭りを今年度は秋祭りとして開催いたします！

日時：平成23年9月18日(日)
12:00~

定番の『焼きそば・お好み焼き』だけでなく、悠々亭では普段あまり提供できない食べ物も準備しております。また、地域のボランティアの方々にも参加・協力して頂き、楽しい企画を準備しておりますので、ご家族の皆さま、地域の皆さまもお気楽に悠々亭秋祭りにご参加ください。お待ちしております。

場所：悠々亭前駐車場内



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 大阪府羽曳野市市野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