

42 ちょびヒゲ

2011年

介護老人保健施設 悠々亭

11月号

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



「悠々亭 秋祭り」

悠々亭 ケアサービス部 介護福祉士 岡崎 友哉

悠々亭では、9月18日(日)に「秋祭り」を開催しました。昨年まで、7月に「夏祭り」を開催していましたが、猛暑が懸念されたため9月に時期をずらし、『秋祭り』としました。秋祭り前日に台風が大阪に接近し、開催が危ぶまれましたが、当日は見事に快晴！！予定通り『秋祭り』を開催することができました。3連休のど真ん中ということもあり、大変多くのご家族に参加していただくこともできました。

屋台会場には、祭りにはかかせない「お好み焼き」「焼きそば」「フランクフルト」に加え、昔懐かし「回転焼き」、季節の食材を使った「炊き込みご飯」などをご用意。また、デザートに「ソフトクリーム」「フルーツ盛り合わせ」。今日だけは無礼講！「ビール」も提供させていただきました。

イベント会場では地域のボランティアさまが中心となり、場を盛り上げていただきました。音楽演奏と歌声を届けるボランティア団体、『スイング&エコー』による生演奏を聴きながら食事をしていただいたり、職員の出し物で笑っていただき、最後の締めは『寿々祥会』による河内音頭でご利用者の皆さまも一緒に楽しく踊りました。ご利用者より「お祭りの雰囲気味わえて、本当によかった」、「焼きそばなど、いつもと違う食べ物を食べることができてよかった」などのお言葉もいただき、秋祭りは大成功！

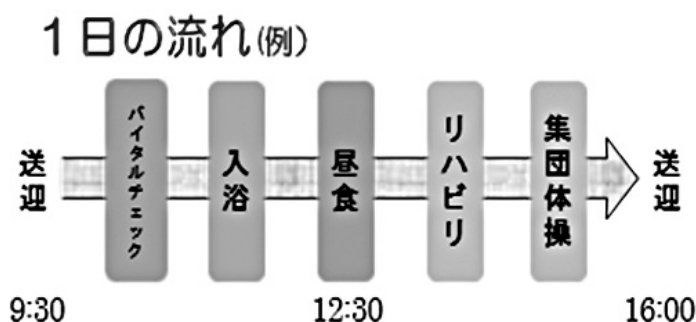
ご家族や地域ボランティアの方々からのご協力のお陰で、今年もたくさんのご利用者の笑顔を見ることができました。来年度の秋祭りは、今年以上のご利用者の笑顔をとくさん見られるように、全力で企画に取り組んでいきたいと思っております。悠々亭秋祭りを盛大に盛り上げてくださった地域ボランティアの皆さま、本当にありがとうございました。



悠々亭 通所リハビリテーションのご紹介

悠々亭 地域連携課 相談員 江田 裕 匡

悠々亭 通所リハビリテーションは介護認定をお持ちの方で「リハビリがしたい！」とご希望の方々にご利用いただいています。リハビリの内容は、脳血管疾患や整形疾患などの急性期治療を終えた後のリハビリから、リハビリで向上させた機能や今できていることを維持するためのリハビリ、「最近、足腰の力が弱ってきて・・・このままではいけない・・・」と加齢に伴う筋力低下に不安を抱えている方への介護予防、などいろんな段階があります。医師の指示を受けた理学療法士や作業療法士、言語療法士が、ご利用者の状態や目的にあったリハビリをご提供しています。



また、トレーナーという職種もいます。トレーナーは、目的や身体状況によってグループ分けをして行う「小集団トレーニング」、ご利用者一人ひとりに合わせた「個別トレーニング」、ご利用者が自主的に取り組める「自主トレーニング」のメニューを作成し、その実施指導を行います。各療法士が行うリハビリと、トレーナーが行うトレーニングによって、リハビリ効果をアップさせることが狙いです。そして、何よりトレーナーが伝えたいのは、身体を動かすことの楽しさです。トレーニングの楽しさを実感してもらい、ご自分から積極的に身体を動かす機会を作ってください。

悠々亭 通所リハビリテーションでは、地域の方々が、住み慣れた場所で、その人らしい人生が送れるようお手伝いしています。

様

・ベッドトレーニング

①膝倒し ②膝抱え ③頭上げ 腰伸ばし

④お尻上げ ⑤足上げ(左右) 各10回×2セット

・平行棒トレーニング

①足踏み ②膝曲げ ③かかと上げ

④前方踏み込み 各10回×2セット

⑤片足立ち 30秒×2セット

・滑車 10分

・腕のトレーニング

※個別トレーニングメニューの例



坂本トレーナー

施設の見学、サービスのご利用に関するお問い合わせは下記までお気軽にご連絡ください。

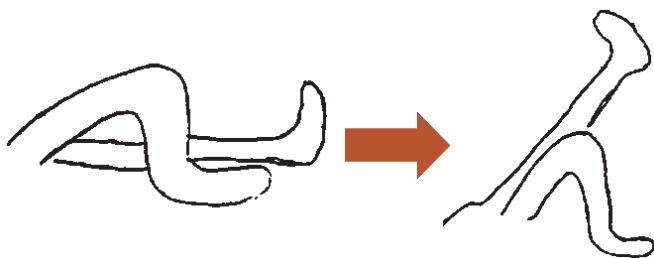
介護老人保健施設 悠々亭
通所リハビリテーション
TEL 072-953-0045(直通)
担当：江田(こうだ)

『トレーナーのワンポイントレッスン』～寝て行える足のトレーニング～

悠々亭 リハビリテーション課 トレーナー 坂本 融 紀

みなさん、こんにちは。すっかり肌寒くなってきましたが、身体は動かしていますか？運動の秋と言うように、運動するにはもってこいの季節がやってきましたね。そこで、今回は寝ながら行える足のトレーニングをご紹介します。

足上げと膝伸ばしです。足を上げる力と踏ん張る力になります。両方とも生活する上では大事な足の筋肉になります。実は足の力は意外と落ちやすいんです。歩いたり、立ち上がったたり、活動する機会が減るとなおさらです。足が弱ってから運動するよりも弱る前から動かしておけば予防にもなりますし、運動も長く続けられると思います。是非、無理の無い範囲で行ってみてください。

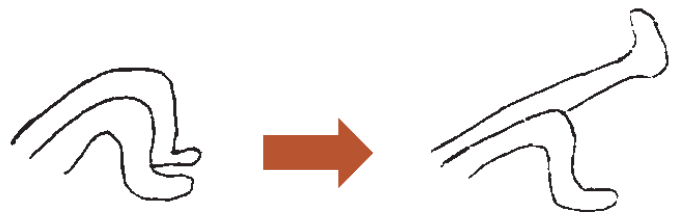


～足上げ～

片足を伸ばした状態で伸ばしている足を足の付け根から、つま先を上に向けて上げます。息を止めずに、ゆっくりと10回程度行ってください。

～膝伸ばし～

両膝を立てたまま、つま先を上に向けてのように片方の膝を伸ばします。息を止めずに、ゆっくりと10回程度行ってください。



『ゆうゆうハウス 健康への取り組み』

通所介護ゆうゆうハウス 看護師 一同

通所介護ゆうゆうハウスでは、年に4回、看護師による『健康についてのお話』をテーマに講座を行っています。内容については季節毎になっており、冬期はノロウィルス予防・腰痛予防、夏は脱水予防、秋はインフルエンザ予防についてのお話をしています。「いつまでも元気で楽しく通って頂きたい」という思いで約7年前から始めました。ご利用者を中心に、ご家族にも参加して頂けるようにしています。

そして、それぞれの講座では手洗いの大切さもお伝えし、必ず手洗いのデモンストレーションを行ってきました。そのかいがあつてか、今では必ず、来所時・食前・おやつ前・おトイレの後など石けんを付けて手洗いをされるようになりました。時間はかかりましたがとても良い習慣になっています。

おひとり暮らしのご利用者も増え、自己での健康管理が大切になってきます。

ご利用者の健康維持・増進を目標にこれからも続けていきたいと思っています

栄養課のひんぐちメモ

リンゴの効能



「りんご」や「つがる」「ジョナゴールド」など様々な種類があるリンゴですが、少し冷えたリンゴは甘みが増し美味しくなるようです。そのため保存方法としては、冷蔵庫の野菜室で保管するのが良いのですが、エチレンガスを多量に発生させ、一緒に置いてある他の果物の熟成を早めるため、ビニール袋に入れることをおすすめします。

リンゴの成分といえば糖質(果糖・ブドウ糖)、カリウム、食物繊維(ペクチン)、リンゴ酸、クエン酸が多く含まれています。カリウムは体内の不要なナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防に効果があります。ペクチンは腸内細菌を増やし、下痢を起こしている細菌を殺す働きがあるとともに腸の働きを活発化させ、しかも水分が便通を良くするため、便秘のときにも効果があります。ペクチンは皮に多く含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。早く効果を得るためにはすりおろしが近道です。また、リンゴ酸やクエン酸は疲労回復、一日酔い、消化促進に効果があります。

食後のデザートとしてそのまま食すのも良いですが、白菜や水菜とドレッシングやマヨネーズで和えたり、さつまいもと一緒に煮たり、豚肉との相性が抜群なのでリンゴを豚肉で巻いて焼いたり、トマトソースで煮込んだりしても美味しくいただけます。

美味しいリンゴの見分け方として、全体的に形が良く実が締まっており、ツルがみずみずしくハリのあるものを選びましょう。旬のリンゴを食してみてはいかがでしょうか。

インフォメーション

介護の日イベント
家族介護者教室

日時：平成23年11月11日(金)
時間：11:00~15:00
会場：介護老人保健施設 悠々亭



介護をよく知っていただけるために、介護に関するご相談や体験をお伝えするために企画いたしました。

どなた様もお気軽にご参加ください。

第1部 11:00~12:00

テーマ【通所系サービスについて】

第2部 13:15~

テーマ【上手なオムツのあて方、使い方】

第3部 14:00~

テーマ【認知症ケアご相談会】

- *福祉用具の展示
- *介護食などの展示
- *高齢者体験(インスタントシニア)
- *車イス体験
- *利用者作品展示

●お問い合わせ先

在宅介護支援センター 悠々亭
羽曳野市榎山100-1 TEL: 072-953-1002



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