

# 45 ちよびヒゲ

2012年

介護老人保健施設 悠々亭

10月号

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



## PL花火芸術観賞会

悠々亭 ケアサービス部 介護福祉士

後藤 友里江

8月1日(水)毎年恒例のPL花火がありました。悠々亭では食堂から真っ正面に花火が上がるため、ご利用者の方々に食堂に集まっていたいただき、ジュースを飲みながら花火観賞会を行いました。

ご利用者のみなさんへは、事前に花火観賞会の企画を案内しており、当日は、早い時間から楽しみに待ちわびる方々ばかりでした。

花火が始まると、みなさん一発一発、目で追うように観ておられました。今年は天候も風向きも良く、抜群の眺めで観賞することでき、フィナーレの大花火では真っ赤に輝く空を見て、「わぁ〜綺麗やねえ〜」と大歓声がおこり、大いに盛り上がりました。

悠々亭では入所された方々に、季節感を味わえるさまざまな企画を行っております。今回は、夏の風物詩である花火を観賞していただき、たっぷりと夏の季節感を味わっていただけだと思います。

## 『訪問看護ステーション ハートパークはびきの』のご紹介

### ★訪問看護というサービスをご存じでしょうか？

訪問看護とは、在宅で何らかの健康上の問題を抱えている方を対象に、お宅を訪問して必要なケアを実施することを言います。看護師や理学療法士が、直接ご自宅を訪問して必要なケアをご提供するため、1時間前後滞在します。

(※時間は対象の方により異なります。)訪問看護は、かかりつけ医の指示の下、各種処置やリハビリテーションを行っております。



リハビリ中



入浴介助中

### ★サービス内容

- 状態観察、バイタルサイン(体温・脈拍・血圧)測定
  - 各種カテーテル類の管理
  - 日常生活援助(食事・排泄・清潔面等)
  - 療養相談
  - 各種医療器具の管理
  - リハビリテーション
  - 終末期ケア
- など

最近の在宅では、様々な医療処置が行われてきているので、知識や技術の向上が求められます。新しい試みは、私たちにとっても成長するチャンスであり、現実に向き合っていけるよう、力を伸ばしていきたいと思っています。

“ハートパークはびきの”は、【優しく賢く温かく、ご利用者の生活を豊かにする活動】をテーマに、ご利用者の方々が心身ともに健康でいられるよう、サポートさせていただきます。また、年中無休24時間営業を実施しており、定期訪問日以外でも緊急時には臨時での対応も可能です。常にご利用者を見守り、安心のサポートができるよう体制を整えています。

これまで在宅でいろんな経験を重ね、今を迎えられています。これからも地域の専門職として、より存在感を高めていけるよう、一人ひとり努力していきたいと思っています。健康面で不安をお持ちの方、ぜひ私たちにご相談ください。



お問い合わせ、ご相談は下記までお願いします。  
 訪問看護ステーション ハートパークはびきの  
 TEL : 072-953-1004

## ふくらはぎのトレーニング

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、まだまだ暑いですが、夏バテしてませんか？さて、今回はふくらはぎのトレーニングです。ふくらはぎの筋肉は、歩行時につま先で地面を蹴ったり、立位の際に姿勢を保ったりするために必要です。そのため、弱ってしまうと歩行時に疲れやすかったり、立位の際に姿勢が崩れ、腰痛などを引き起こす原因の一つになるので、しっかりトレーニングしましょう。

トレーニングは簡単です。立っている時に真上にかかとを上げるだけ！また、むくみや冷え性の予防にもいいので、ぜひ頑張ってみてください。



## 通所介護 ゆうゆうハウスの楽しいイベント

介護福祉士 九条 明 美

ゆうゆうハウスが提供する通所介護では、毎月さまざまな楽しいイベントを開催しています。毎年7月は、七夕飾りを毎日の手作業の中に取り入れ、ご利用者に作成していただいています。

今年は、手作り笹を作りました。完成した後は、その手作り笹の前で撮った写真を飾ることができるよう、写真ケースも作成していただく事にしました。あらかじめ見本を準備していたのですが、出来上がったのは個性溢れる独特な写真ケースばかり！皆さん、とても喜んでお持ち帰りになりました。

短冊には「願い事」を書いていただいたのですが、特に多かったのが『いつまでも元気でハウスに通えますように』という願い事でした。その言葉に、私達スタッフはとても嬉しくなりました。

今後も、私たち「ゆうゆうハウス」スタッフは、ご利用者の皆さまに楽しんでいただけるイベントを毎月計画していきます。





栄養課のひとくちメモ

# 夏バテ解消レシピ

夏バテ対策は沢山ありますが、今回は「食事で夏バテ解消」のレシピを紹介したいと思います。

暑さによって食欲が低下してくると麺類などで簡単に済ませがちですが、夏バテを予防・解消するためには1日3回規則正しく、しっかりと食べることが大切です。豚肉やウナギ、夏の緑黄色野菜には夏バテ防止には欠かせないビタミンやミネラルがたくさん含まれているため、積極的に摂りたいものです。

まだまだ残暑厳しいこの時期を、規則正しい食事で乗り越えましょう。

◎豚肉のピリ辛味噌炒め(2人分)

豚肉・・・100g    ピーマン・・・100g    なす・・・300g  
 生姜・・・適量    にんにく・・・適量

〈作り方〉

- ①調味料を合わせておく(酒 大さじ1・醤油 大さじ1・砂糖 小さじ1・豆板醤 小さじ1 味噌 大さじ2・水 1/3カップ)
- ②フライパンにみじん切りにした生姜・にんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉・なす・ピーマンの順に炒め、①で用意した調味料を入れ、炒め合わせる。



## 『悠々亭 秋祭りのご案内』

インフォメーション

今年も悠々亭では秋祭りを開催いたします。

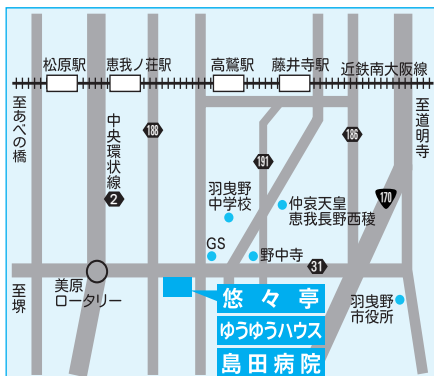
ボランティアによる催しと職員からの出し物で祭りを盛り上げていきます。催しが何なのかは、当日をお楽しみに♪

お食事は、お祭りに定番のものから普段あまり召し上がる機会が無いものまでご用意しています☆

是非、ご家族そろってお越しください。お待ちしております。

日時：平成24年10月21日(日) 12時～15時

場所：介護老人保健施設 悠々亭 1階



### 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 大阪府羽曳野市野向3-96-7
  - 八尾はあとふる病院 ☎072-999-0725
  - 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
  - 介護サービスセンター はあとふる ☎072-999-8126
  - 〒581-0815 大阪府八尾市宮町2-10-22
- 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