

47 ちょびヒゲ

2013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>



平成25年度がスタート

春です。れんぎょう、こぶし、梅、雪柳、梅花つぎ…そして桜。

花木は自然の中で、あるべき姿を自ら知り、咲い

介護老人保健施設 悠々亭
施設長 島田京子

て散っていきます。花々はそんな自然の摂理を大切に残していくように、少し立ち止まって、今の暮らしを考えなさいと教えてくれているようです。

さて、4月から新年度が始まりました。老健悠々亭は16年目を迎え、建物は少し古さを感じさせるようになりましたが、職員は年齢に関係なく、前向きに若々しい動きで皆様をサポートしています。

24年4月の介護報酬の改訂で「在宅強化型老健」とそうでない老健の2つに分類されました。「在宅強化型老健」には3つの基準が設けられました。1つ目は在宅(ご自分のお家やサービス付き高齢者住宅など)に帰られる方の割合が50%以上、2つ目は入所期間が300日より短い、3つ目は介護度3と4の方が35%以上です。悠々亭は開設したときから在宅支援の経験を積んできており、この3つの基準を満たした数少ない老健です。今年度も老健だけでなく、通所リハ、通所介護、訪問介護、訪問看護、そしてケアプランをたてる居宅と、もてる力を総動員して地域の方々のお役に立ちたいと考えています。そのためには、看護師・介護職・介護支援専門員・療法士などがそれぞれの専門性を高め、そして皆さまに寄り添う心を育む努力をしていきます。私たちの成長のために、お気づきの点は遠慮なくお申し出ください。

「毎日の暮らしに安心を」

日常生活の中で、お困りごとはありませんか？ヘルパーステーション悠々亭は要介護・要支援認定を受けている方の暮らしをサポートします。住み慣れたご自宅で、その方らしい生活をホームヘルパーがお手伝いします。

種類	サービス内容
生活援助	<p>・環境の整備(自宅内)・洗濯・調理・買い物代行・薬の受け取りなど</p> <p>※独居高齢者、または同居であっても家族が障害・疾患などのため、家事を行う事が困難である場合の日常生活をサポートします。</p>
身体介護	<p>・食事の介助・排泄の介助・入浴、清潔ケアの介助・口腔内清潔のケア</p> <p>・衣類の着脱介助・買い物同行・起床、就寝の介助・車イス、歩行介助</p> <p>・外出時の整容介助、送り出し、迎え入れの介助 など</p> <p>※ご本人に関する身体的ケアを行い、安心して心地よく過ごせる日常生活をサポートします。</p>



玄関が2階という環境。外出時に昇降機での出入りをサポートしています！



ご自宅の環境整備を行いながら日常生活の様子や体調などの確認をしています！

◎保険給付対象とならない部分のサポートについて

※保険対象とならない行為

- ・ご本人以外のお部屋の掃除(同居家族との共有部分)
- ・お掃除や普段は行わない家事・散歩やお話し相手 など

保険給付の対象ではないがどうしてもこうした部分のサポートが必要な方には、法人内サービスご利用の方に限り、保険外(自費)サービスでの利用もご相談できます。詳しくは、当事業所にお問い合わせください。

お問い合わせ先

ヘルパーステーション悠々亭 072-953-1062

『節分～豆まき～』

悠々亭 介護部介護課 介護福祉士 村上 忠央

悠々亭では2月3日(日)に節分の豆まきを開催しました。

この日の豆まきのために、ご利用者のみなさまには新聞を丸めた豆を作っていました。豆は大きな袋二つ分にもなり、「この豆を鬼にぶつけてストレス発散やー」という声が飛び交っていました。

豆まきの時間になると、ご利用者の方々が今か今かと豆を握りしめて鬼の出現を待ち構えていました。フロアに鬼が登場すると一気に歓声上がり、「鬼はあ～外お～！福はあ～内い～！」のかけ声と共に豆まき開始です。豆が飛び交う中を鬼は逃げ回り、遠慮がちに投げる方もいれば、腕を振りかぶって投げられる方も。鬼もご利用者のあまりの迫力に、逃げるように早々と退散していきました。後日、鬼から聞いた話では、新聞紙で作られた豆は意外と痛かったとのこと（笑）。



くるみ保育園との交流会

通所介護ゆうゆうハウス 介護福祉士 丹羽 義之

平成25年3月19日(火)にくるみ保育園との交流会を行いました。くるみ保育園とは毎年、桜の花が咲く頃に交流を行っています。今年は、先生3名、児童10名でお越しいただきました。

歌を唄うことから始まり、まりつき、こままわし、あやとりを一緒に楽しみ、最後にリコーダーの演奏もしていただきました。女性のご利用者はもちろんのこと、男性のご利用者もいつも以上にやる気を出し、お孫さんと過ごされているかのように笑顔を見せておられました。また、腰痛のあるご利用者もこのときばかりは床で回っているコマを手に乗せようとしゃがんで動いておられました。



最後に、園児のみなさんへご利用者が日々の手作業で作られた道具箱やネックレスをプレゼントし、とても喜んでもらえました。

今後も、ご利用者が地域との交流を行えるようさまざまな催しを企画していきたいと思っております。くるみ保育園のみなさん、ありがとうございました。



栄養課のひとくちメモ

花粉症対策レシピ

この時期になると鼻水やくしゃみなど、様々な症状に悩まされる花粉症ですが、少しでも症状を予防・軽減するためにも食生活の改善は大切な事です。花粉症に良いと言われている食物繊維やミネラルをたっぷり含んだレシピを紹介します。



【れんこんのはさみ焼き】(1人分)

- れんこん 50g (7mm~1cmのスライスにして、酢水につける)
- 豚ミンチ 60g
- 大葉 3~4枚(みじん切り)
- 干しいたけ 0.5g (戻してみじん切り)
- 生姜 小さじ1(みじん切り)

- ①豚ミンチと干しいたけ・大葉・生姜(各適量)・味噌(5g)・酒・みりん(各5cc)・片栗粉(3g)をよく混ぜておく
- ②れんこんの水気をふきとり、①の肉あんをはさむ
- ③フライパンにやや多めのオリーブ油をひき、弱火で片面5分程度、裏返して5分程度ふたをして蒸し焼きにする

~そのままでもおいしいですが、ポン酢だれをつけても良いですよ~

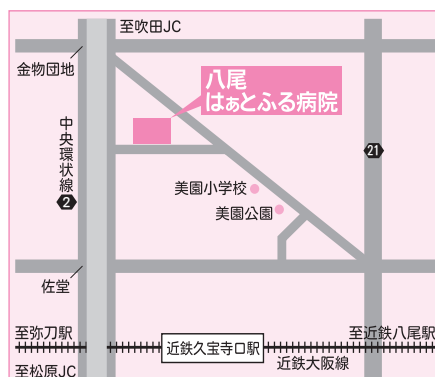
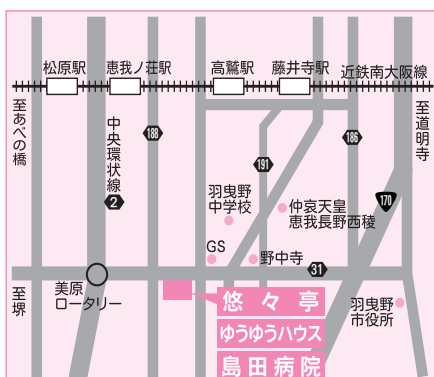
「中殿筋のトレーニング」

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、もうすっかり春ですね。さて、今回は「中殿筋」という筋肉を紹介したいと思います。

この中殿筋という筋肉はお尻の横について、身体のバランスを保つ為の大事な筋肉です。この筋肉が弱くなってしまうと、歩行時にお尻がクネクネと横に揺れるような歩き方になったり、腰痛や転倒の原因にもなってきます。

そこで今回もトレーニングです！横向きに寝て、上にある足を上げ下げするだけです。普段あまり意識して使うことがない所ですが、弱る前にしっかり鍛えて転倒を予防していきましょう。



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
 - 〒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
 - ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 ☎072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10