

# 49 ちょびヒゲ

2014年

介護老人保健施設 悠々亭

1月号

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



皆さま、平成26年、明けましておめでとうございます。きつと良いお正月を過ごされたこととお喜び申し上げます。

一年間が過ぎるのが早く感じるようになって、平成25年もあつという間に過ぎていったので、立派に年寄りの仲間入りです。ただ、振り返ってみるとその短い間にも多くの出来事がありました。

私にとっては、2020夏季五輪・パラリンピックの東京招致が決定したことは、大きな出来事でした。これが、スポーツ医学を含めスポーツの現場に与える影響は計り知れないものがあると思います。スポーツの良い面を国家的にも推進させる原動力となる希望の持てる明るいニュースでした。

一方、異常気象も続いており、お盆を控えた8月12日高知県四万十市で41.0度の国内最高気温を記録しました。自然災害もありました。9月に埼玉県越谷市では竜巻によって電柱が倒され、屋根が飛び、窓ガラスが割れるといった被害が出ました。



はあとふるグループ

代表 島田 永和

10月には、台風26号による豪雨により、伊豆大島で土石流災害が起こりました。海外でも11月に台風30号がフィリピン中部を直撃し膨大な被害が出ています。

こうした災害は、発生した当初大きな話題となり、今後の対策などが語られるのですが、いつしか人々の記憶から忘れ去られる傾向があります。あのすさまじい東日本大震災ですら、復興が思うように進まず、被災された地域には多くの課題が積み残されているというのに、ことに西日本に住む人たちにとって過去の出来事になっている気がします。

悲しい辛い出来事を体験したとき、時間はそれを癒やしてくれませんが、自分自身を含めて、時間によって記憶が薄まったり、忘れてはいけなことがらもあることは、明記しておくべきだと反省をしています。

一年の振り返りをしながらも、心に刻んでおかねばならないことについてはじっくり考える姿勢を失わず、一日一日を大切にしようと思っています。

平成26年が、どうぞ、皆さまにとって良い年になりますよう、心から祈っています。今年もどうぞよろしくお願いたします。

「謹賀新年」

永谷 ヨシ子さん作

# 老健 悠々亭のご紹介

## ～入所・ショートステイ～

介護老人保健施設は、介護保険の介護認定をお持ちの方がご利用になれる在宅生活支援施設です。病院での治療を終え、継続してリハビリを希望されている方へ、体調管理を行いながら、機能回復訓練・生活リハビリ・看護・介護を中心としたサービスを提供しています。

※要支援1～2の方は、ショートステイサービスのみとなります。

### ～ こんな時にご利用いただけます ～

体調不良やケガで入院治療を終えたけれど、退院して自宅での生活に不安があり、もう少しリハビリをして生活動作に自信を持てるようになって自宅に帰りたい。

自宅で生活しやすいように、生活環境や在宅サービスを整えたいとき。

体調を崩しやすかったり、転びやすくなったり、自宅での生活が不安になったとき。

介護をして自宅での生活を続けて行きたいけれど、休憩できる時間がほしいとき。  
など・・・

### ～ 入所中の生活と退所に向けて ～

悠々亭では、入所された方それぞれの目標にあわせて、心や体の機能の回復や維持ができるように、リハビリスタッフ・看護師・介護士がご本人と共に、生活するために必要な動作を繰り返し行う「生活リハビリテーション」に取り組みます。

リハビリスタッフ(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)が、ご利用者ごとに計画を立てて週に2回程度の個別リハビリテーションを提供します。病院から継続してリハビリテーションに取り組むことで、在宅生活への復帰をサポートします。退所に向けては、ご自宅へスタッフが一緒にお伺いし、介護方法・住宅改修・福祉用具選定などの助言や指導をさせていただきます。また、外出・外泊なども行い、ご自宅での生活に慣れていただきながら進めていきます。



生活  
リハビリテーション



個別  
リハビリテーション



ご利用に関するお問合せ・施設見学は、下記までお気軽に！  
介護老人保健施設 悠々亭 TEL072-953-1002

担当: 支援相談員 橋本・上西・江田

介護老人保健施設 悠々亭

# JAZZ LIVE 2013

悠々亭 介護課 介護福祉士 九条 暁美

平成25年11月18日(月)、悠々亭ではジャズピアニストの福居 良さんをお招きし、ジャズライブを開催しました。福居さんは、ジャズ界では初となる札幌文化奨励賞を受賞されるなど、北海道を拠点に活躍されている方で、毎年遠路遙々お越しいただいております。

会場には通所・入所のご利用者に加え、ゆうゆうハウスへご入居されている方、島田病院に来院されていた方々が足を運ばれていました。ご利用者からは、「ピアノから奏でられる音色に心を癒やされた」「ウッドベースは重低音で迫力があった」「楽しいひと時をありがとう」などの感想をお聞きでき、今年も皆さんに感動を与えて下さりました。また、来年も来ていただける事を楽しみにしております。

悠々亭では、このような数々のイベントを季節に応じて皆様楽しんでいただけるよう企画しております。



## 悠々亭 秋祭り

悠々亭 介護課 介護福祉士 村上 忠央

平成25年10月27日(日)悠々亭では『秋祭り』を開催しました。屋台では、定番のお好み焼き・焼きそばをはじめ、施設の食事ではあまり提供する機会のない、ギョウザやビール、サンデーなどのメニューも揃えました。一番人気は、やっぱり大阪名物「お好み焼き」！でした。

次に祭りに華を添える催しとして、地域から『高鷲しなず囃子』のみなさんをゲストにお迎えし、お囃子と踊りを披露していただきました。ご利用者のみなさんもお囃子に合わせて手拍子をされるなど、大変喜ばれていました。また、羽曳野市公認のマスコットキャラクター『つぶたん』もかけつけてくれ、『タケルくん音頭』をご利用者・ご家族・職員と一緒に踊ることができました。つぶたん！また来てくださいね！

当日は台風の影響もあってか、予想以上の強風でした。ご利用者には、大変寒い中でのお祭りでしたが、「楽しかった！」「回転焼きを久しぶりに食べられて良かった！」「つぶたんを初めて知ったけど、かわいかった！」などのお声をいただき、職員一同、大変うれしく思っています。ご協力いただきましたみなさまに、感謝申し上げます。



## 栄養課のひとくちメモ

# 節分ししび

節分といえば豆まきをしたり、恵方巻を食べるのは有名ですが、邪気を払うためにいわしを食べる習慣もあります。いわしにはタウリンやカルシウム、鉄分等重要な栄養を含んでおり、和食だけでなく洋食にもよく合う魚です。この時期にぴったりなメニューを紹介します。

### 【いわしのグラタン】

開きいわし・・・1.5尾(1尾を4つに切る) しめじ・・・30g(ほぐしておく)  
 なす・・・50g(1cmの輪切り) 玉葱・・・30g(3mmスライス)  
 ホワイトソース・・・150cc トマトピューレ・・・50cc ピザ用チーズ・・・30g  
 オリーブオイル・・・小さじ2 パセリ・・・少々



- ① ホワイトソースとトマトピューレを混ぜ、火にかけて温めておく。
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ1を中火で熱し、玉葱・なす・しめじを炒める。焼き色がついたら、オリーブオイル小さじ1を足し、いわしを加え両面をさっと焼く。
- ③ 耐熱皿にソース大さじ3～5を敷いて、いわし・玉葱・なす・しめじを1/3量をのせる。この作業を2回繰り返し、一番上にチーズとパセリをのせる。
- ④ 温めたオーブンに入れ、200℃で15分程度焼く。

## 「大臀筋」お尻のストレッチ

悠々亭 リハビリテーション課 トレーナー 厨子 奏



みなさん！あけましておめでとうございます。  
 良いお正月を迎えられましたか？

さて、寒い季節の真っ直中ですが、運動は続けて行われていますでしょうか。冬場は家の中での転倒が多くなる季節でもあります。今回、紹介するのは『大臀筋』。お尻の筋肉です。ここが固くなると足が運びにくくなったり、椅子からおじぎをして立ち上がりやすくなります。そこで今回も、ストレッチをしましょう。

方法は簡単です。まず、仰向けに寝て膝を抱えます。その状態で20秒～30秒、深呼吸しましょう。ていねいに伸ばすことで足腰が動きやすくなります。ぜひ、みなさんチャレンジして下さい。



### 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