

43 ちよびヒゲ

2012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>

謹賀新年

医療法人 永広会

理事長 島田 永和

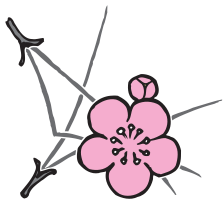
新年明けまして、おめでとうございます。
昨年は大きな出来事が続き、明るい話題の少ない一年でしたね。それでも私たちは、辛い体験から何かを学び、厳しい現実に向かっている多くの仲間がいることを知っています。私たち、悠々亭のスタッフは、思うように動かすことができない身体に苛立ちながら、それでも自分の人生を楽しもうとする方々の意欲や執念を肌身で感じ、それを働くエネルギーに変えて、毎日、業務に当たっています。

未曾有の大きな自然災害は東北地方だけ

ではなく、近畿地方も襲いました。安全と信じていた原発の事故は、電力供給の原発依存度の高い関西にも影響を与えています。そんな厳しい環境の中でも、今よりも元気になる次の一瞬のために、不自由な身体を少しでも動かそうとする方々に私たちは支えられています。

皆さんで今年こそ良い一年にしましょう。今幼い子供たちが成長したとき、笑顔のあふれる美しい日本となっているように、そして、昔は苦しい時代もあったんだと余裕を持って語ることが出来る未来のために、今、できることを一緒に積み重ねていきたいと思っています。

今年一年、どうぞよろしく願いいたします。



「謹賀新年」

岡本トシ子さん 作

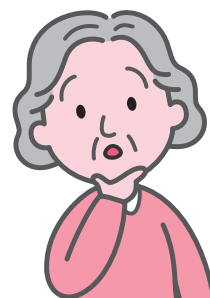
介護老人保健施設 悠々亭ってどんなところ？

介護老人保健施設では、介護保険の介護認定をお持ちの方が利用できる施設で、在宅生活支援施設です。要介護認定をお持ちの方は、入所・短期入所サービスが利用でき、要支援認定をお持ちの方は短期入所サービスを利用することができます。

どんな時に利用するの？

例えば…

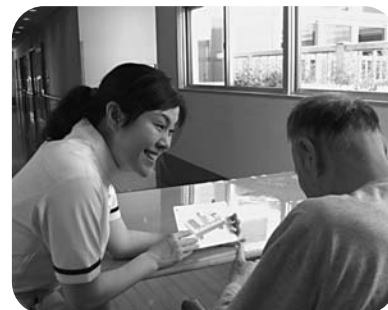
- 体調不良やケガなどで入院治療を終えたあと、病院から退院していいと言われたが、自宅での生活に不安がある。もう少しリハビリをして、生活動作などに自信を持ってから自宅に帰りたい
- 自宅で生活しやすいように、生活環境や在宅サービスを整えたい
- 介護負担が大きくなって、ご家族の介護疲れを予防したい
- 体調を崩しやすかったり、転びやすくなったり、自宅での生活が不安なとき など…



入所中の生活

介護老人保健施設 悠々亭は、入所されたそれぞれの方の目標にあわせたケアを行います。心身の機能回復や維持が出来るように、看護師、介護福祉士、リハビリスタッフが生活に関連する動作をご本人と共に行いながら支援します(生活リハビリテーション)。

リハビリスタッフとしては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、ご利用者ごとに計画を立て、週3回程度の個別リハビリテーションを提供することができます。病院から継続してリハビリテーションに取り組むことができます。レクリエーションも行っているため、毎日楽しく身体を動かしていただくことができます。



退所に向けて

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、外出や外泊なども行い、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。

介護老人保健施設 悠々亭では、住み慣れた地域で、安心と生きがいのある自立した生活が送れるようお手伝いします。

「元気なお年寄りの笑顔を見ること」

それが私たち「悠々亭」の喜びです。

施設見学、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：TEL072-953-1002

担当：地域連携課 支援相談員 橋本・上西

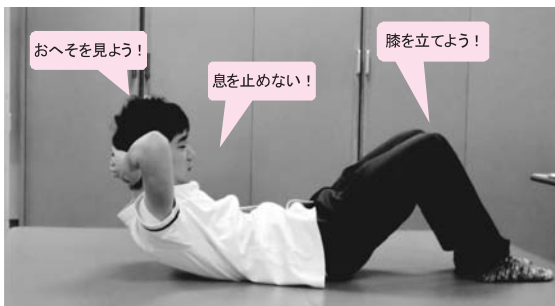


トレーナーのワンポイントレッスン「体幹のトレーニング」

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、寒いですね。寒いと体の動きも鈍くなり、「年末年始はこたつでゆっくりしていた」なんていう方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回も寝て行えるトレーニングを紹介したいと思います。

今回は知ってるようで意外と知らない、「腹筋と背筋」の運動と効果です。体の軸になる部分で体幹と言ったりしますが、体の真ん中にあたる部分で、ここが弱いという方が比較的多いです。この体幹の力がしっかり付いていれば、色んな動作が安定します。例えば、寝ている状態からの起き上がり動作や歩行動作にも関係しているんですよ。体の軸がしっかりしていると、腰痛予防や転倒予防にもなります。是非、行ってみてください。



～頭上げ～

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます
- ②肩甲骨が床から離れるくらいまで頭を上げます
- ③呼吸方法は、頭を上げるときに吐き、下げるときに吸う
- ④10回程度行ってください



～おしり上げ～

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます
- ②膝・腰・肩が真っすぐになるくらいに上げます
- ③呼吸方法は、おしりを上げるときに吐き、下げるときに吸う
- ④10回程度行ってください

♪ 足先を持ってもらったり、家具で押さえたりしてもいいですよ。

『悠々亭 入所フロアの取り組み』

悠々亭 ケアサービス部 介護福祉士 九条 暁美

悠々亭2階(在宅復帰フロア)では、ご利用者に季節感を味わって頂ける様な作品づくりを目指し、完成品をフロアに展示することで、ご利用者が達成感を味わえるような取り組みをしています。その内容は、ご利用者の身体の状態に応じて行える、貼り絵や塗り絵などの手作業です。

また、手作業は女性ご利用者中心の活動になってしまいがちですので、男性ご利用者も取り組んで頂けるよう野菜や花の苗植えを行い、成長の過程や収穫の期待を得られるような活動も行っています。

ご利用者の笑顔を思い浮かべながら、毎月、季節に合った手作業や活動を提供しております。



栄養課のひんちゅメモ

カリフラワールの効能



カリフラワーは、地中海沿岸が原産でブロッコリーとは兄弟です。形はブロッコリーに似ていますが栄養的にはキャベツに近く、ビタミンCをはじめカリウムやビタミンB群が含まれており、豊富なビタミンとミネラルを摂取することができます。中でもカリフラワーに含まれるビタミンCは熱に強く失われにくいのが特徴です。また、イソチオシアナートという精油成分も含まれており、免疫力を高める効果があると言われています。

茹でてサラダ感覚でいただくことが多いと思いますが、独特の甘みを利用してポタージュにしてみるのはどうでしょう。茹でたカリフラワーと炒め煮にしたじゃがいもや玉葱を牛乳とともにミキサーにかけて、顆粒スープの素と塩胡椒で味を調えるだけの簡単レシピです。じゃがいもを木綿豆腐に代えても美味しく、栄養価もアップします。カレー粉との相性も良く炒め物やピクルスにするのもおすすめ。

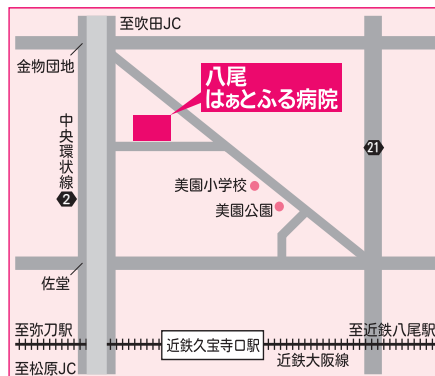
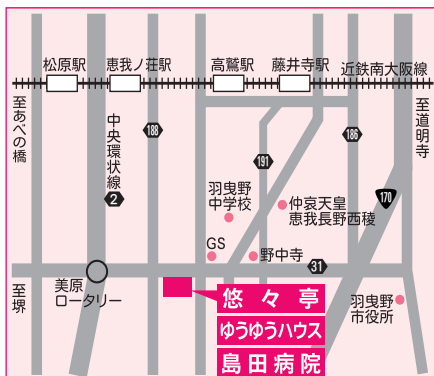
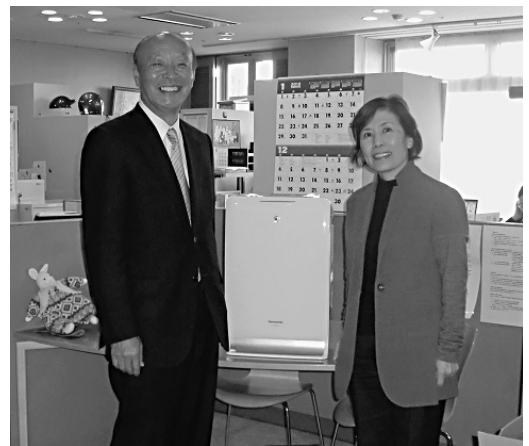
選び方ですが、茎が太く実がしっかりと詰まっただけでずしりと重い物が良いとされています。スーパーなどでは最近オレンジや紫のめずらしい色のカリフラワーも並んでいます。

この時期もっとも美味しくなるカリフラワーを目で楽しみ、舌で味わってみてください。

インフォメーション

加湿空気清浄機を寄贈いただきました

この加湿空気清浄機は、大阪ガス小さな灯運動南支部さんより羽曳野市へ「私たち一人ひとりが、身近なことに関心を持ち、地域社会のさまざまな問題の解決に、自らの意思で取り組んでいこう」と送られたものです。羽曳野市より、介護施設で活用して頂きたいと悠々亭へ届けられました。



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