

44ちょびヒゲ

2012年

介護老人保健施設 悠々亭

5月号

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



ことしも、桜が咲きました

東日本大震災が起こり一年。どれだけの復興支援ができたのでしょうか。がれきの処理さえ思うように進まず、記憶が風化する一方で、放射性物質による汚染は今も続いています。

介護老人保健施設 悠々亭
施設長 島田京子

そんな中でも、日本人の胸に美しさと、はかなさを同時に感じさせる桜は自然の猛威や原発の脅威にもたじろがず、満開の花を咲かせ、散りました。そんな自然のなかで生かされていることに、改めて感謝の気持ちがいってきます。東日本のことを思いながら、私たちは目の前のご利用者の方々へ良質なケアを提供することが「感謝を持って生きる」ということなのだと思います。

二十四年度の新しい取り組みの一部をご紹介します。

一、「包括ケアセンター」羽曳野市や周辺の市町村の方々に提供しているサービスの質を高めることが目的です。例えば、訪問看護をご利用されている方に対し、訪問看護だけでは解決できない問題に気付いた時、すぐに必要な人が集まって相談できる、そんな場所にします。

二、「短い時間の通所リハビリ」→二時間集中してリハビリをしていただきます。

三、「長い時間の通所介護」ご家族を支援するために、もてろ九時間の通所介護が始まりました。

四、「自費の訪問介護」介護保険では対象にならないヘルパーの業務を自費で行います。

五、「在宅復帰・在宅療養強化型」の基準を満たした老健として評価され報酬が変わりました。

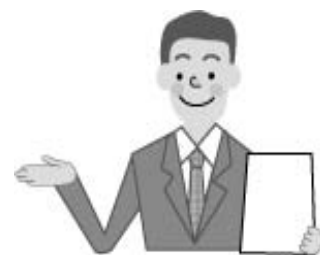
これからも、私たちは「その人がその人らしく」を支援していきます。

平成二十四年四月一日

介護サービスセンターゆうゆう亭のご紹介

みなさんこのようなことでお悩みはありませんか？

- 介護に疲れた。
- 介護保険の手続きをしてほしい。
- 介護サービスを利用したい。
- 親の認知症が進んでおり、どのようにして良いのかわからない。
- 退院後は介護が必要となるので生活に不安がある。
- 昼間、家族がいないので心配、どうしたらよいか？ など...



そんな時ぜひご相談ください。介護サービスセンターゆうゆう亭は、介護支援専門員(ケアマネジャー)がいる事業所です。担当する介護支援専門員が介護保険の利用などに関して、初めての方にも分かりやすく親切・丁寧に対応させていただきます。

介護支援専門員(ケアマネジャー)とは？

ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたって、次のような役割を持っています。ケアマネジャーの資格は5年ごとの更新制です。

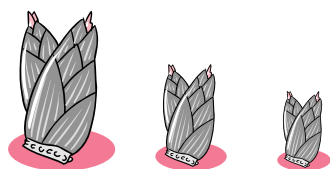
- 介護を必要とする方やご家族の相談に応じたアドバイスをします。
- ご利用者がその方らしい生活ができるよう、ご希望を尊重したケアプランを作成します。
- サービス事業者への連絡や手配などをします。
- 施設入所を希望される方に、適切な施設の情報を提供します。



ゆうゆう亭の目指す ケアプランって？

ご利用者本人やご家族と「現在どのように思っていて、将来どうなりたいと考えているのか？」を十分に話し合い、今取り組まなければならないことは何なのかを明確にしていきます。ゆうゆう亭では、ケアプラン(居宅介護(予防)サービス計画書)は、ご利用者一人ひとりの現在の状況をふまえて、その人らしい生活を送っていただくための設計図になると考えています。そのため、介護保険のサービスをはじめ、さまざまな制度や資源を利用するスケジュールが一目で分かるような作成を心がけています。

「住み慣れた我が家での暮らしを続けたい」を支援できるよう、ご利用者本人やご家族に対して最適なケアプランの提供に取り組んでいます。



お問い合わせは、下記までお気軽にご連絡ください。

介護サービスセンターゆうゆう亭

TEL : 072-953-5514

トレーナーのワンポイントレッスン「すねのトレーニング」

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！お花見には行きましたか？さて、歩くときは、かかとが地面に着いた時につま先が上がっていないと、つまずきやすいですね。家の中には敷居やじゅうたんなど、つまずきやすい物がたくさんあります。そこで、今回はすねのトレーニングを紹介します。

すねの力は歩くときに、つま先を上げるために必要になります。この力が弱ると、転倒しやすかったり、疲れやすくなったりします。なかなか地味な運動ですが、しっかり姿勢を保ってつま先を上げるだけで、立ってでも座ってでも行える運動です。是非、頑張ってみてください。



立って行われる方



座って行われる方

姿勢を正し、つま先を無理のない範囲でしっかりと上げてください♪毎日、続けることが大切です!!

～ ヘルパーステーション悠々亭だより ～

介護保険適用外(自費)サービスを始めます

日常生活をより豊かに過ごしていただくための自費ご負担サービスです。
在宅で、ご利用者の快適な暮らしを応援します。
具体的なサービスの内容

身体介護

- ・外出や病院受診の付き添い
(病院受診の付き添いでは、院内の付き添いが自費サービスなら可能)
※院内での付き添いは、介護保険の対象外です
- ・緩和ケア、ご家族不在時の見守りや、安否確認

生活援助

- ・窓ふきや大掃除、家具の移動 ・庭掃除やゴミ出し ・お話し相手 ・散歩の付き添い
※介護保険では対象とならない生活援助ができます。・・・など

悠々亭では、このようなサービスを介護保険適用外(自費)サービスとして対応いたします。
〈平成24年5月～〉

まずは、ご相談ください。

※料金表

	30分	60分	90分
生活援助	—	2,500円	3,750円
身体介護	2,000円	4,000円	6,000円

ご不明な点や詳細については、下記へご連絡ください。

072-953-1062

ヘルパーステーション悠々亭
担当：播摩由紀子

栄養課のひとくちメモ

便秘解消レシピ

便秘とは便の排泄が困難になっている状態とされています。今回は高齢者に多くみられる弛緩性便秘についてお話しします。弛緩性便秘は、食事量の低下や運動不足などで大腸の動きが悪くなるのが原因でおこります。予防方法としては、次のようなものが挙げられます。

- ・便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣をつける
- ・下腹部のマッサージや軽い運動をして、大腸の動きを活性化させる
- ・食事は規則正しく食べ、食物繊維の多いものを積極的にとる

食物繊維が多く含まれている食物として、穀物、豆、野菜、いも、海草、きのこ、果物などが挙げられます。上手に献立に取り入れて毎日摂るようにしましょう。

※お薬や疾患によっては、食物制限がある場合があります。まずは、医師に相談しましょう。

さつまいもピラフ(1人分)

ごはん……………150g	むき枝豆……………30g	たまねぎ……………30g
さつまいも……………80g	しめじ……………30g	ハム……………30g



〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切りに、ハムとさつまいも(皮付きで)は1cm四方の角切りに、しめじは2cm程度に切ります。さつまいもは水にさらし3分ほどゆでる。
- ②フライパンでバター、サラダ油を熱し、たまねぎ、さつまいも、しめじ、ハムの順に炒め、ごはんを加えてさらに炒める。
- ③全体がなじんだら枝豆を混ぜ、塩とこしょう、固形スープの素で味を調える。

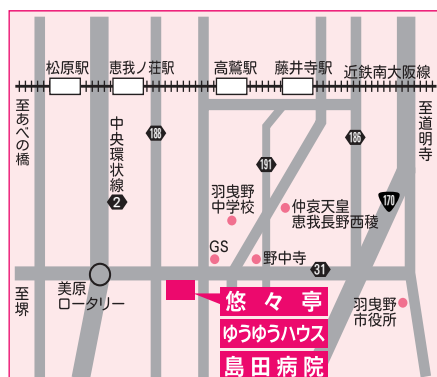
インフォメーション

東日本大震災義援金募金活動について

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から、はや1年が経ちました。メディアでは少しずつ明るいニュースも目にするようにはなってまいりましたが、復興へはまだまだ多くの時間と皆さまの協力が必要です。

はあとふるグループでも募金活動を行った結果、現時点で824,008円の義援金が集まりました。ご利用者・ご家族よりいただきました、たくさんの温かいお気持ちは東日本の被災者の皆さまへ届けさせていただきます。

また、被災地の1日も早い復興を心より願い、引き続き活動を続けてまいります。皆さまのご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



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 はびきのヴィグラス	☎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	