

# 51 ちょびビゲ

2014年

介護老人保健施設 悠々亭

9月号

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



## 悠々亭夏祭り 2014

悠々亭 介護部  
介護福祉士 中原 未希子

みなさん、こんにちは！暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。悠々亭では平成26年7月27日（日）に『悠々亭夏祭り』を開催しました。特別ゲストとして羽曳野市のゆるキャラ、「つぶたん」も来場！さらに今年は、来場された子供たちが着用できる着ぐるみ「ちびつぶ」も一緒に来てくれました！その他にもボランティアの方々によるフラダンスやしなず囃子、盆踊りといった催しも行いました。馴染みの音楽が多く流れ、ご利用者の方々も笑顔で手拍子をされたり、一緒に歌い踊ったりと、とても楽しい時間を過ごしていただけたようです。

ところで、夏祭りに参加されたみなさま。屋台の看板はご覧いただけましたでしょうか？看板の作成者は、悠々亭にご入所中のみなさまです。リハビリの合間の時間を使って、数週間かけて作製してくださいました。ご利用者の方々、職員、ボランティアの方々力が合わせて開催できた夏祭りでした。

ご利用者とご家族の方が一緒に楽しい時間を過ごせるよう、今後もさまざまなイベントを開催していきます。ご家族の方もぜひご参加ください！

## ■ 特集

# 地域と共に行う高齢者支援 ～「地域力」の素晴らしさ～

現在の日本は、世界の中でも急速に高齢化が進んでいます。それに伴い、介護を要する方や認知症の方は増加しています。要介護（要支援）認定者数は全国で580万人、認知症高齢者は440万人で軽度の認知症高齢者も含めると、820万人にまで膨れ上がると言われています。それらの方々が自宅で安心した生活が送れるように、2000年4月より介護保険法が施行されましたが、対象者が多くなり、国の財政面など限界もあります。

そこで、今後の日本社会を「地域力」で支えていくという考え方がクローズアップされています。

今回は、そんな地域で高齢者を支える方々をご紹介します。ご紹介させていただくのは、藤井寺市内で営まれている洋菓子屋さん、お好み焼き屋さん、お豆腐屋さんの方々です。この3店舗がある周辺は住宅街が建ち並び、高齢者のお客さんも多いようで、普段から見守りや困った時のサポートをされています。お店の近所に認知症高齢者の方がおられ、家族が不在の時は意識して見守っておられたり、買い物をしたことを忘れ、何度も買い物に来られる方には、丁寧に説明されているそうです。これまでも、悪徳な押し売りや宗教の勧誘で困っていた高齢者から相手を追い払っ

たり、ゴミの日に家族が出していったゴミを触ってしまう方には、いつも優しく声掛けをされたりと、ご近所ならではの支援をされています。しかし、初めから高齢者支援に理解があったわけではありません。過去には、とある近所の高齢者の方が自宅で育てた花を譲ろうとお店に持ってこられたのですが、断ったところ、その高齢者は興奮して怒り出し、店主さんとトラブルになったことがあるようです。その時はお互いが気を悪くされたようですが、その後にその方は認知症の症状が出始めていたと知り、今では快く受け入れてもらえるそうです。店主の方々は口を揃え、これからも、そんな高齢者を支えていけたらと話されています。

はあとふるグループでは、これらの「地域力」をもっと輝かせるためのお手伝いをしたいと考えております。ほんの少しの力でも結構です。みなさまひとり一人の力で、安全安心な地域を作っていきましょう。高齢者支援について分からないことがあれば、はあとふるグループへご連絡ください。

## ※「地域力」とは

行政や自治会、企業など地域の人々が協力して、地域社会の問題について解決を図ったり、地域を活性化させていくための力のこと。

## 高齢者支援に向けた 店主さん方からのメッセージ

### ●洋菓子店 アピ 店主さん

顔を見れば挨拶をする。そんな小さな事から高齢者支援が始まります。

### ●お好み・関東煮 菊屋 店主さん

子供からお年寄りまで、みんなで互いに支え合う街にしていきたいです。

### ●豆腐 石阪商店 店主さん

小さな事でも助け合える地域にしていきたいです。



写真：左から石阪商店さん、菊屋さん、アピさんの店主



■通所介護ゆうゆうハウス  
介護福祉士 島田 風太

## ゆうゆうハウスのこんな取り組み ～園芸イベント～



写真1: 寄せ植えた花とご利用者



写真2: ご利用者のみなさまで収穫した作物

平成26年7月21日(月)、「夏の園芸」イベントを行いました。最近はこの園芸イベントを心待ちにされている方が増えています。その理由としては、前回植えたスイカやトウモロコシが育ち、小さいながらも実をつけているからです。小さいとはいえ、ソフトボールくらいの大きさまで成長しています。プライベートでも園芸に取り組んでおり、園芸に詳しい職員から「四角いスイカにしたら、ご利用者がビックリするんじゃないか？」と相談され、みなさんで四角いスイカを目指しております。できましたら、ご報告をしていきたいと思っていますので、楽しみにしてください。

今回のイベントで植えた植物は、秋どりきゅうり・さつまいも・ストロベリーフィールド・ペチュニアです。植えた植物が育ち、実をつける姿をみると次が楽しみになりますよね。ゆうゆうハウスでは、みなさまに楽しみを提供できるよう、さまざまな企画・イベントを行っています。

しょねつじゅんか

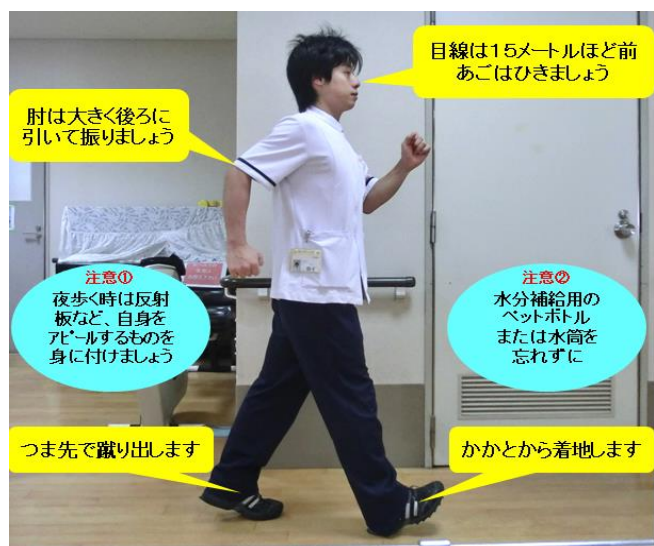
### 『暑熱馴化』のトレーニング

■悠々亭 リハビリテーション部 ずし かなで  
トレーナー 厨子 奏

みなさん！こんにちは。すっかり暑くなりましたね。梅雨があけて、「熱中症で救急搬送」というニュースを耳にすることが多くなりました。徐々に体を暑さに順応させることが大切なので、今回は『暑熱(しょねつ)馴化(じゅんか)』についてのお話しをしようと思います。

暑さに慣れていない時期の体は、体温を下げる力が弱いといわれています。そこで必要なのが、汗腺の働きを活発にする『暑熱馴化』です。なかでも気軽に組み合わせて健康的な方法として、暑い昼間ではなく、涼しい夜に行うウォーキングがあります。履き慣れた靴を使用して、じわじわ汗をかくまで20～30分、楽しく話ができるペースが目安になります。

運動の際は十分な水分補給を心がけていただき、こまめに休憩をとってくださいね。『暑熱馴化』を心がけ、この夏を快適に過ごしましょう。



# 栄養課のひとくちメモ

## 夏バテ対策レシピ



今年の残暑も厳しい日々が続いており、疲れがとれなかったり食欲が出なかったりしますね。今回は、日常生活で身近にある調味量「酢」を使ってみましょう。

酢には疲労回復・食欲増進・カルシウム吸収の促進・内臓脂肪の減少・血糖値の上昇抑制など、たくさんの効用があります。夏場、暑くて食欲のない時期、酢をきかせた料理は味覚や臭覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し食欲増進することでしょう。また酢は私たちの身体の中を弱アルカリ性に保ってくれます。ご家庭でサワードリンクを作って、毎日酢を取り、元気に秋を迎えましょう。

基本の法則＝お酢2：氷砂糖2：果実1（りんごや桃、レモンなど）

密封できる広口瓶に果実を入れ、氷砂糖とお酢を加え、蓋をして涼しいところに置き、1日1回軽く振り混ぜて、約1週間で完成。漬け終わった果実は取り除き、出来上がったサワードリンクは冷蔵庫で保管しましょう。お好みで冷水や牛乳、炭酸水で4～5倍に薄めて飲んでください。



## Information

悠々亭がお届けする耳より情報

## 【公開講座のお知らせ】

### 老いを楽しむ塾～エンジョイ・エイジング～

| 日程           | 時間                 | 講演名／講師                                                   | 会場                                                                         |
|--------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 9月10日<br>(水) | 第1部<br>14:00～14:50 | 健康寿命を伸ばしましょう<br>ーピンピンころりを目指しー<br>医療法人 永広会 理事長 島田 永和      | 藤井寺市市民総合会館<br>パープルホール：小ホール<br><br>〒583-0035<br>藤井寺市北岡1-2-3<br>072-939-7020 |
|              | 第2部<br>15:00～15:30 | リハビリテーション<br>「PPK（ピンピンころりの略）体操」<br>介護老人保健施設 悠々亭理学療法士 金子他 |                                                                            |

○当日は当法人理学療法士とトレーナーによる、実技指導と個別相談を行います。

○事前の参加申込は不要です。日時に合わせて、会場までお越しください。

○お問い合わせ：072-953-1002 「公開講座担当係」



## 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