

菜の花だより

平成27年4月号

第60号

編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 **ハビリス 一ツ木**

TEL <0566> 29-3611
FAX <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

施設長交代のお知らせ

4月1日よりハビリス一ツ木の施設長が交代いたしました。

深谷直樹が新たに施設長に就任し、旧施設長である松本修一は顧問となりました。新体制においても職員一丸となり一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



施設長
深谷直樹



顧問
松本修一

音楽がもたらす効果とは

自分の好きな音楽を聴くとテンションが一気に上がったり、気持ちが和んだりした経験ありませんか。私は、ガツンとくるハードロックが大好きです。はじめは、誰もが必ず通るといわれるビートルズに始まり、次第にクラシックやジャズ、サイモン&ガーファンクルやクイーンなどを好んで聴くようになりました。しかし、最終的にはレッドツェッペリンやディープパープル等のハードロックにはまり、家に一人でいるときは、大音量にして自分の時間を音楽と共に楽しんでいました。特に今でもツェッペリンの「ブラック・ドッグ」や「天国への階段」を聴くと若かりし頃の自分に一瞬だけ戻してくれます。

好きな音楽には、「記憶が蘇り心地よくなる」「痛みや不安が軽減される」などの効果があると言われています。特にジャズや甘い音楽を聴くと、ストレスホルモンが押さえられリラックス状態に、またそれにより健康的な代謝を促すそうです。ちなみにハードロックは、ストレス発散や欲求不満解消効果があるようです。

ハビリスでは、昔懐かしい音楽が流れたり、演歌をカラオケで歌うことがあります。好きな音楽を聴いたり歌ったりすると、さらに効果が倍増するようです。また、運動と組み合わせると認知機能の維持に役立つとも言われており、歌いながらの立ち上がり訓練等は非常に効果的です。皆さんもぜひ好きな音楽をリクエストして楽しみましょう。



看護介護部長
菅原明子

今回は各フロアで行っている取り組み等を紹介させていただきます。

1-2F 1棟2階の取り組み

当フロアでは、ご利用者・ご家族との信頼関係を密にするという目的で、平成24年度から各部屋に担当職員を決め、職員・ご利用者を2つのチームに分け小集団活動を行っています。

それぞれのチームが年間目標をたて目標達成のために、月間目標と行動計画の立案、月1回のチーム会で振り返りをしています。また、居室入り口に担当者の写真を貼り顔を覚えてもらう工夫もしています。担当者はご家族への連絡や面会時に入所中の様子をお伝えするように心がけています。

今では担当者の顔を覚えてくださるご家族も増え、担当者へ直接相談を持ちかけてくださるなど信頼関係が築けてきたと感じています。お互いが信頼関係にあることで、ご利用者に「安心とくつろぎ」を提供することができると考えています。今後もよりよい関係を築けるように日々努力していきたいと思っております。



1棟2階 龍 美代子

1-4F 節分会

利用者さまに季節を感じて頂こうと2月3日に節分会を開催しました。



節分と言えば豆まき！豆に見立てた紅白玉を鬼の的に投げて鬼退治するゲームが始まりました。投げる際には全員で「鬼は外!!」の掛け声をかけ賑やかな雰囲気です。

小さな鬼はすぐに倒されましたが大きな鬼は倒れません。更には巨大な鬼のロボットも現れゲームは白熱し大盛り上がり。何度も「鬼は外!鬼は外!」と息を合わせて投げつけ見事鬼退治成功です。鬼が去ると福の神が現れお礼にお菓子が配られました。

参加された方からは「楽しかった」「職員さんの変装が面白かった」との声と笑顔を頂き、大盛況のまま節分の行事を行うことができました。

今後も色々な工夫を凝らして利用者さまに喜んで頂けるレクリエーションを企画していきたいと思っております。

1棟4階 深川 慎仁

1-3F 楽しく遊んでリハビリ!



みなさん、“楽レク”って知っていますか?“楽レク”とは、楽しいレクリエーションのことをいいます。

1棟3階では、ゲーム機の持つ遊びと楽しさを高齢者の機能訓練やレクリエーションに取り入れ、パチンコやカエルたたきのゲーム機を使い“楽レク”を行っています。

これらの機器は遊びながら身体機能の維持・向上と心の活性化をテーマに開発されたもので高齢者でも安全、容易に楽しく利用できます。

ゲーム機は見ただけでも楽しくなり、特にカエルたたきでは多くの方が参加します。いつも静かに過ごされている方でも、ひとたびハンマーを握ると真剣な表情で素早くカエルを叩いて見せてくれます。「今回は点数が低かったからもう1回」と納得がいくまで挑戦したり、「高い点数がでたよ」と喜んだり…、笑顔も会話も弾みます(*^_^*)。

是非“楽レク”している利用者さまを見に来てください。

1棟3階 堀田 和輝

2-2F 思い出学校



こんにちは！元気いっぱい！2棟2階です！

2棟2階では認知症予防（認知症進行防止）の取り組みを重点的に実施してきました。

余暇時間に個別レクリエーションとして貼り絵、塗り絵、手芸や写経などを行ったり、社会参加の一環としてツツ木福祉センターで行われた「いきいきフェスタ」や「餅つき大会」に参加したり、回想法に取り組んだりしています。

回想法ってご存じでしょうか？昔懐かしい記憶を呼び起こし、語ることは、脳や心により作用があることが分かっています。

その回想法の一部として、グループで懐かしい話に花を咲かせる「思い出学校」を実施してきました。日曜日の静かな空間を活用し、思う存分利用者さま同士、利用者さまと職員で語りあいました。この活動は2棟2階のみならず、他入所フロアの利用者さまも巻き込んで実施し、好評を得ています。

あなたも2棟2階で心も身体もリフレッシュしてみませんか？

2棟2階 土屋 友明

デイケアのとりくみ

こんにちは、デイケアです。ハビリスのデイケアは毎日90名前後の方にご利用いただき、県内でも有数の大規模通所です。大勢のご利用をいただいているため、2か所に分かれて活動しています。1棟は概ね自立の皆さま、2棟は生活全般にお手伝いを必要とされる皆さまを対象にサービスを提供しています。なかでもレクリエーションタイムは、大規模施設の利点を活かして大勢で楽しめる集団ゲームや対戦ゲームで盛り上がり、とてもにぎやかです。また、一人一人が取り組める塗り絵やパズル系のレクも提供しており、お好きなものを選んでいただけるように準備しております。



ご家族からは「ハビリスに行く日は早くから起きて準備しています。」「若い職員さんが迎えに来て下さると、とてもうれしい顔をするんです。」などの言葉をいただきます。そういう言葉が、さらにより良いサービスを提供しようという私たち職員のやりがいにつながっています。これからも「今日もハビリスに来てよかった。楽しかった。」と言っていただけるよう、努力していきたいと思えます。

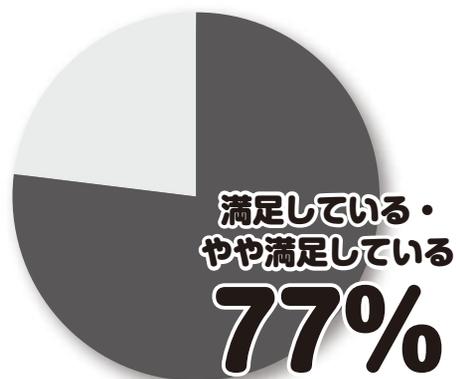
デイケア 阿部 則子

アンケート結果報告

昨年11月に「施設サービス」についてのアンケートが行われました。アンケート項目の「満足している・やや満足している」の回答は有効回答数の77%でした。(回収率:46.5%)

皆さまからのお褒めのお言葉を励みに、また貴重なご意見をもとに、今後もよりよい施設を目指してまいります。

アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。



領収証について



次回の確定申告時に医療費控除申請をされる場合、通常H26年12月分(H27年1月支払い)からH27年11月分(H27年12月支払い)の領収証が対象になります。支払いを行った月がH27年である必要がありますので事情により支払い月がずれた場合は領収日付でご判断ください。明細下部の「医療費控除対象額」が申請額となります。なお領収証の再発行はいたしかねますので大切に保管していただきますようお願いいたします。(医療費控除証明書は有料にて発行可) **事務部**

健康だより

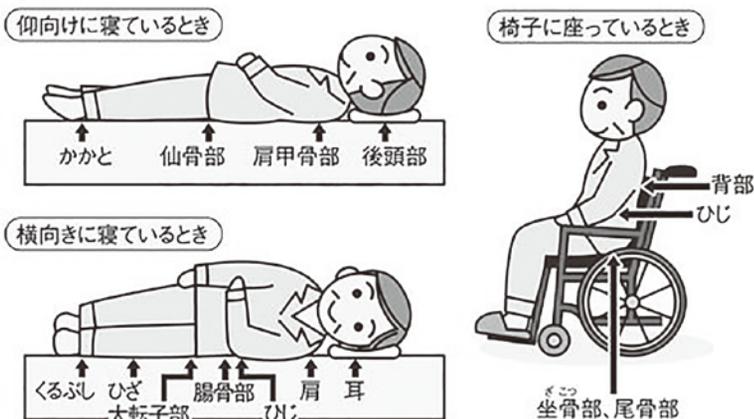


2015年4月発行

褥瘡のお話し

褥瘡とは、一般的に「床ずれ」とも呼ばれ、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ったりすることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができたりしてしまいます。

褥瘡のできやすい部位



褥瘡の予防

1. 体圧を分散させる

圧迫を予防するには、その人に合った「体圧分散寝具(マットレス)」を選ぶことです。体がマットに沈み込み、骨突出部と接触する面積が広がることで減圧・除圧ができます。このマットレスは、介護保険制度のサービスでレンタルすることができます。

2. 摩擦・ずれ予防

上半身を支えるベッド部分の傾きは 30 度以下にします。ずり落ちないようにベッドの足側を上げるか、膝下に枕を入れましょう。移動する場合には引きずらないで体を浮かせて行います。

3. 皮膚を清潔にして乾燥を防ぐ。

乾燥した皮膚は弱くなっているため、摩擦の刺激を受けると皮膚は容易にめくれてしまいます。清拭(せいしき)や入浴後に水をはじく撥水(はっすい)クリームや保湿クリームを塗り乾燥を予防します。

4. 栄養状態を良くする。

皮膚・筋肉に常に栄養を与え、丈夫にしておくことが、床ずれの予防・治療につながります。バランスの取れた食事をしましょう。

身近な褥瘡として窮屈な靴を長時間履く事によって足にできる褥瘡があります。健康の源は「足」といいます。足を大切にして健康な毎日を送りましょう。

- ① 毎日足をよく観察しましょう。
- ② 足はきれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。
- ③ 爪を切りすぎないようにしましょう。
- ④ 自分のサイズに合った靴を選びましょう。
- ⑤ 素足を避け、締め付けないゆるめの靴下を履いて傷から足を守りましょう。

ボランティアさん紹介

ハビリスに個人でボランティアを
していただいている方を
シリーズで紹介します。



荒島 進さん

ボランティア内容…通所朝のお出迎え補助

- ボランティアを始めた動機
母親がね、刈谷記念病院に入院していて、洗濯物取りに行ったりするついでだよ、ついで。
- ボランティアの感想
自分ではお世話できることを喜んでやってるつもり。損得じゃなしでね。次は自分の順番だもんね。
- ハビリスや利用者様へのメッセージ
特にないけど（笑）、もし喜んでくれてればそれでいいよ。
- 利用者さまからのコメント
押し車持ってきてくれたり、連れてってくれたり、よーわかってくれててありがたい。
- 広報委員よりコメント
朝から元気な荒島さん。その明るい声をご利用者をいつも笑顔にしてくれています。どうもありがとうございます！

食べることから始まる健康長寿

～一般食から介護食まで～

今回は、初めに導入のお話しさせて頂いた後、お粥の作り方を実演しました。

- ①ご飯からお鍋で作る
- ②ご飯から電子レンジを使用して作る
- ③米から炊飯器でご飯と一緒に炊く

という3つの方法です。それぞれ炊き上がりに少し差ができたものの、会場の皆様の反応はとても良く、ご家庭の状況に合わせて実践して頂くには、参考になったのでは無いかと思います。また、栄養補助食品などの試食もふんだんに取り入れたことで活気ある教室になりました。たくさんのご参加、ありがとうございました。



管理栄養士 辻 佐枝子 井野 智子

編集 後記

梅から桜へ、あちらこちらの公園も衣替えが終わり、今年も春がやってきました。ハビリスにも春到来。新たな気持ちで新年度をスタートさせ、皆さまとともに成長していけるよう職員一同邁進して参ります。どうぞよろしくお願いたします。

広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリス一ツ木

〒448-0003
愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
TEL.0566-29-3611
FAX.0566-29-3621
<http://www.toyota-kai.or.jp>