

菜の花だより

平成29年 7月号
第69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

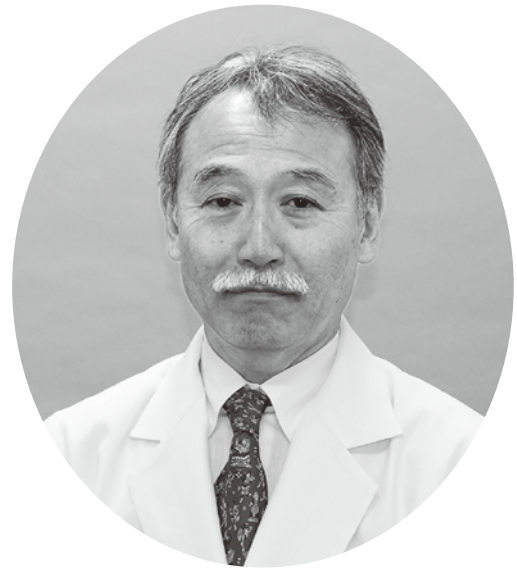
転ばぬ先の杖

みなさんいかがお過ごしですか、今年もまた梅雨入りの時期となりました。体調を崩しやすい時期です。ご用心ください。

さて今回は転ばぬ先の杖という題で書いてみようと思います。物事が起こる前に準備、対処を怠るなどといった意味の故事と理解していますが、そうそう上手くことは運ばないのが世の常で、後の祭りなどということわざもよく使われます。

先日、友人と上高地に行きました。徳沢に行く途中でなんと2頭の熊に遭遇、まだ残雪が多く残る季節で冬眠から覚めた母子がえさを探していたのでしょう。偶然

100mほどの距離で気がついたので我々は歩を止めてどうしようか緊張しながら観察していました。ちょうど運良く環境省レンジャーの女性がきたので対処法を聞くと、こんな時は熊を刺激しないで静かに待機、何かあれば前を向いたまま後退、むやみに音を発して刺激してはいけないとのこと。距離があったので、母熊がこちらを見ることはあっても向かってくることはなく、斜面の奥に消えた後、足早に進みました。友人は熊よけの鈴をザックにつけていましたが、役に立ったとは思えません。トレッキングなのであちこちキョロキョロ（よく言えば注意深く）周りの景色を見ながら歩いていたら偶然よい距離で熊を確認できただけです。これが山菜採りなどで地面を見ながらふと見あげたら目の前に熊なんてことならパニック、でも子熊は遠目には可愛いものでした。これは転ばぬ先の杖、後の祭りどちらでしょう？こんな非日常の話ではなく、普段の生活での転ばぬ先の杖は高齢の方にとってはまさに生活必需品と思います。年寄り臭くて嫌とか言わず散歩には杖を使いましょう、転んで腰の骨を折ったり、大腿骨頸部骨折を起こしては元も子もありません（登山でもノルディックウォークと言って2本の杖での歩行が疲労軽減、膝への負担軽減などの点で推奨されています）。生活習慣病、ロコモの予防も同じです。転ばぬ先の杖、備えあれば憂いなしなどのことわざに習って普段の生活を見直し、より充実した日常を送りましょう。



施設長
深谷直樹

遠足や母の日などいろいろな“春のイベント”が各フロアで行われました

デイケア リハビリレクリエーション

デイケアではリハレク（リハビリレクリエーション）を取り入れて行っています。レクリエーションには「気晴らし・娯楽」などの意味もあります。

そのため、リハレクを通じて心も体も、より生き生きと充実した生活に繋がることを目的として行っています。今回のリハレクでは、新聞紙で作った棒を上に向けてキャッチする運動やボールを太ももに挟み、力を加減する運動を行いました。手、腕、足の筋力アップや転倒予防に効果がある運動です。みんなで集まって遊びのような感覚を持ちながら行うことで、自然と利用者さまに笑顔と活気が増え、運動がより有意義な物になったことを今回も実感しました。

1棟デイケア 辻花 香織

1-2F 外出レク

4月26日に、3月と4月の誕生日者である3名の利用者さまと一緒に近くのコメダコーヒーに行ってきました。

ご家族の方も一緒に参加され、おいしいコーヒーやクリームソーダなどを飲んだり、普段施設では食べられないパンなどを食べ、喜ばれていました。デザートにコメダコーヒー名物のシロノワールを食べられる方もいらっしゃいました。また、昔の話や、利用者さまの趣味の話などをして盛り上がりました。

1棟2階では、施設外レクリエーション以外にも、フロアでの行事レクリエーションなども行っています。今後も利用者さまに楽しんでいただけるような企画をしていきます。

1棟2階 松川 愛



1-3F 家族介護教室

3月26日に家族介護教室&家族交流会を行いました。

利用者さまの施設や家庭での様子、介護に対する不安などをテーマに話しあいました。「他の家族の方と話す機会がないので、話を聞けて嬉しかった」「職員と家族が交流できる機会がもっと増えたら良い」等のご意見がありました。普段から気軽に声をかけていただける雰囲気作り、利用者さまとご家族が安心できる環境作りを心がけていきます。

1棟3階 増田 夏紀



2-2F 遠足

2棟2階では5月の水曜日に4週に渡って、刈谷ハイウェイオアシスまで遠足に行きました。観覧車に乗って景色を楽しまれる方、普段ハビリスでは食べることのない料理に舌鼓を打たれる方、自分のためだけでなくご家族へとお土産を買われる方など、充実した1日を過ごされていました。



人気のある施設とあって多くの人が来場されていましたが、小学生の遠足姿を見て目をほころばされたり、土産物屋を覗いてご家族との交流を深められたりとハビリスでは見ることができない姿がとても印象に残りました。特に観覧車は「おおきいねえ！」「こんなの乗ったことないわあ」「子供が小さい時に乗ったけど、今乗ってもいいもんだねえ」と大変好評でした。

利用者さまは中々施設の外へとお出する機会が少ないのですが、年に1度の遠足で良い思い出が残ればと思います。

2棟2階 林 和秀

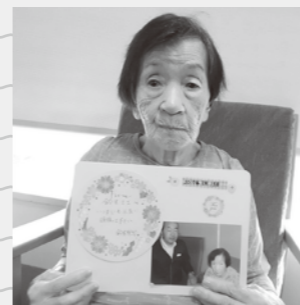
人気のある施設とあって多くの人が来場されていましたが、小学生の遠足姿を見て目をほころばされたり、土産物屋を覗いてご家族との交流を深められたりとハビリスでは見ることができない姿がと

1-4F 母の日会

1棟4階では、5月13日に女性利用者さまのご家族をお招きして母の日会を催しました。男性利用者さまも参加して、ケーキとお好みの飲み物でお茶会をしました。

女性利用者さまへは、ご家族からの直筆の手紙で日頃の感謝の気持ちを伝えると共に、施設からのプレゼントを渡しました。手紙やプレゼントを受け取った女性利用者さまは「うれしいね！」「ありがとう」と笑顔になられ、参加されたご家族にも喜んでいただけました。男性利用者さまからは「ケーキが美味しかった。次は父の日だな！」と期待の声も聞かれ、最後まで笑顔の母の日会になりました。

後日、女性利用者さまに母の日会の写真と手紙で作った写真立てを渡すと、再び母の日会の感動に浸っている様子が見られました。



1棟4階 加茂 貴美恵

職場紹介 ハピリスの各職場をシリーズで紹介します。

【今回は1棟4階です】

1棟4階は総数30名の利用者さまが生活されています。職員は看護職4名、介護職12名で対応させて頂いています。

フロアの大きな特徴は、個室が多く、他のフロアよりも少人数であることです。個室が8部屋、2人部屋が9部屋、4人部屋が1部屋あります。年齢が大きく部屋で過ごされる方も多いです。

部屋で過ごされる方には、訪室時にコミュニケーションを積極的に図るように努めています。談話室で過ごされる方には、少人数でも楽しめるレクリエーションを提供しています。午前には体を動かす体操を中心に行い、午後はネイルやかた、DVD鑑賞、料理、お抹茶会、ゲームなどを行っています。月の行事も少人数で楽しめるものを企画しています。利用者さまと職員、またご家族も一緒に楽しめるレクリエーションを提供したいと思っています。

少人数であるからこそ、利用者さまとゆったりコミュニケーションを図れます。不安を抱える利用者さまの気持ちに寄り添い、安心して生活していただけるケアを心がけています。皆さまの笑顔が溢れていることが、私たちのやりがいを感じる瞬間でもあります。利用者さまとご家族に安心とくつろぎが提供できるよう、日々努力して参ります。

1棟4階 杉原 芳江



管理栄養士の健康レシピ

なすとトマトのうまみ炒め



材料 (2人分)

なす	2本
トマト	1個
豚挽肉	30g
生姜	10g
にんにく	1/2かけ
サラダ油	大さじ1

【A】

醤油	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1



一人分：

エネルギー	：約 145kcal
蛋白質	：約 5.5g
脂質	：約 8.5g
炭水化物	：約 12.7g
塩分	：約 1.3g

- ① なすはへたを切り落とし、しま目に皮をむいて縦半分に切り、約1cm幅で斜めに切る。水に5分ほどさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる。
- ② トマトは皮を湯むきし、一口大に切る。
- ③ 生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ④ 【A】の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくと生姜を入れ香りが出るまで炒める。
- ⑥ 挽肉を入れ、火が通るまで炒め、なすを加えて火が通るまでさらに炒める。
- ⑦ トマトを加えて強火でサッと炒め合わせ、④の調味料を加えて絡め、1～2分フライパンを揺すりながら火を通し、とろみがついたらできあがり。

管理栄養士 平岩 美鶴

健康だより



2017年7月発行

食中毒に気をつけましょう

食中毒とは、有害物質によって汚染された飲食物を摂取することによって、激しい腹痛、下痢、嘔吐を発症する感染症・中毒症性疾病です。

食中毒は1年間を通じて発生しますが、高温多湿の梅雨の時期や夏の暑い時期は発生件数が多いので注意が必要です。予防のポイントをきちんと守り食中毒にならないようにしましょう。

食中毒予防の 3原則

つけない



増やさない



やっつける



① つけない…洗う

食品に細菌やウイルスを付けないように、しっかり手洗いを行いましょ。特に調理を始める前や、魚・肉などを扱った後などは必ず手洗いをしましょ。包丁やまな板などの調理器具も使ったら洗浄、消毒をしましょ。

② 増やさない…低温保存

食品についた細菌を増やさないようにしましょ。でき上がった料理は、早めに食べましょ。残った食品は、清潔な容器に入れ冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょ。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しましょので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるのが大事です。

③ やっつける…加熱

食中毒の原因となる主な細菌は、加熱によって死滅しましょ。食品の中心部を75℃で1分以上（ノロウイルスは85℃～90℃で90秒以上）加熱しましょ。

◆ カレーやスープ、シチューなどにつくウエルシュ菌

ウエルシュ菌は、酸素がないところでも増殖し、100℃6時間の加熱にも耐える「芽胞」を形成しましょ。芽胞を一度作ってしましょと通常の加熱では死滅しましょせん。そうなる前に、調理中はよくかき混ぜ鍋底にも空気を送りながら加熱し、調理後は早めに食べきりましょ。

◆ もしも食中毒になってしまったら

食中毒で特に注意しなければならないのは、下痢や嘔吐による脱水症状と、嘔吐物がのどに詰まって窒息・嘔吐物の誤嚥による肺炎を防ぐことです。自己判断で下痢止めを飲むと、細菌や毒素を腸の中に留めて症状を悪化させる恐れがあります。自己判断せず早めに受診しましょ。



参考資料：政府広報オンライン、食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

リハビリだより～健康のススメ～

暑い日が続いています。普段は屋外で散歩や運動をされている方でも、外出を控え運動不足になりやすい時期になります。また夏は食欲が低下しやすい時期ですが、運動不足になるとさらに食欲が減り、体力が低下していくという悪循環に陥りかねません。今回は夏場の運動のポイントと屋内でできる簡単な運動を一つ御紹介させていただきます。

【夏場の運動ポイント】

- ・疲労が強いときは無理に運動しない。
- ・日課などにせずその日の体調によって運動量を調節する。
- ・適度に水分をとり、脱水・熱中症に注意する。
- ・散歩などの外出は、極力涼しい時間を選び帽子をかぶる。
- ・一度に長時間運動を行うことは避け、休憩を長めにとる。

＜屋内でできる簡単な運動＞

○期待される効果

- ・太ももの筋肉とつま先を上げる筋肉を鍛え転倒を予防する。
- ・脚のむくみ改善。

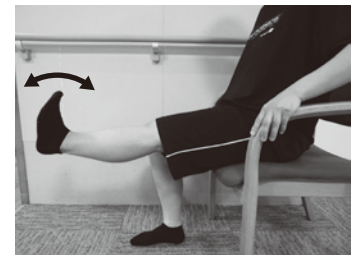
○方法

1. 椅子に深く腰掛け、片脚をまっすぐ伸ばす。
2. 足首を身体側に倒す、つま先側に倒すことを1回として繰り返し行っていく。
3. 反対側も同じように行う。

○注意点

- ・痛みの無い範囲で行う。
- ・脚がつかないように注意して行う。

○目安：可能であれば30回を朝昼晩の3セット行う。



理学療法士 西脇 一誠

夏祭りのご案内 今年も行います！夏祭り！

日時 平成29年8月5日（土）15：00～17：00

場所 ハビリスーツ木 1階フロア

※たくさんの方々のご参加をお待ちしております。

ボランティア募集

利用者さまの付き添い介助、模擬店担当などを募集しております。
元気で明るくやる気のある方は是非お申し込みください。

担当：事務部 鈴木



編集 後記

蝉の声が聞こえ、暑さを感じる季節となりました。ハビリスでは毎年恒例の夏祭りの準備に取り掛かっています。厳しい暑さが続きますので、みなさん体調に気を付けてお過ごしください。

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

ハビリスーツ木

HABILIS

〒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>