

菜の花だより

平成30年1月号
第71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

明けましておめでとうございます。

みなさん、明けましておめでとうございます。季節は回ってまたあっと云う間に新年がやって参りました。年々一年が早く過ぎるように感じるのは私もみなさんも同じでしょうか。この冬は11月に早くも各地で雪の便りが聞かれましたが、どのようなお正月を過ごされたでしょう、平穏な新年であったことを期待いたします。

今年で平成もはや30年、御年86歳とされる今上天皇の御退位も目前です。団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる超高齢社会も目前です。東京オリンピックをひかえて様々なインフラ整備もあり、ますます慌ただしい世相が続くようですが、高齢社会による社会的な制度疲労もいろいろ問題となりました。神戸製鋼、三菱マテリアルの製品強度改ざん問題、日産自動車、富士重工業の完成車社内試験制度の不正なども、根っこは同じでしょう。われわれの医療介護分野でも医療保険、介護保険の制度疲労が見えはじめており、小手先の改革でなく老若男女各人が安心して暮らせる社会を目指してもらいたいものです。

こうしてみると年を取るとろくなことがないように見えますが、そこはいろいろ高齢者なりの特典も用意されています。65歳以上の名古屋市民には、敬老パスなる地下鉄・市バス特定区間の無料パスが用意されますし、宣伝ではないですが、JR東海には60歳以上（女性のみ、男性は65歳以上）からの乗車券、特急券ともに2割引となるジパング倶楽部という特典がありますし、大半のスキー場ではリフト券購入に当たり60歳以上のシニア割引なるサービスがあります。まあ非常にささやかなことで私は60歳以上であることの楽しみを感じております。多分他にも色々あるでしょうから、あれこれ調べてみるのも頭の体操、刺激となってよろしいのではないのでしょうか。

ハビリスも開設後19年目となり、あちこち設備疲労が見られます。今年は入浴設備の老朽化対策で2月から利用者さまにはご不便をおかけいたしますが、更なるサービス向上に向けた取り組みとご容赦願います。

本年もよろしく願い申し上げます。



施設長 深谷直樹

遠足や喫茶ツアーなどの“秋のイベント”が各フロアで行われました

1-2F

秋の遠足 ・安城産業文化公園デンパーク (安城市)

10月25日・28日・11月4日に安城市のデンパークへ遠足に出かけました。たくさんのご家族が参加され、一緒に園内の花を觀賞し、お弁当やアイスクリームを食べながら笑顔で会話されていました。利用者さまより「こんなに濃厚で美味しいソフトクリームを食べたのは初めて！」や「遠足に来て本当に良かった！また行きたい」という声が多く聞かれました。利用者さまの気分転換にもなり、ご家族と一緒に時間を過ごせる良い機会となりました。

1棟2階 田上 郁美



1-4F

秋の遠足 ・安城産業文化公園デンパーク (安城市)

10月4日と10月18日にデンパークへ遠足に行ってきました。両日とも天気が良く、デンパークは、綺麗なお花が満開に咲き乱れており、利用者さま・ご家族ともに喜ばれていました。また、秋空の下で食べるお弁当はとても美味しく、別腹のアイスクリームも堪能し、楽しいひと時を過ごしました。



1棟4階 花田 知子



デイケア

ハロウィンパーティー



10月30日に2棟デイケアではハロウィンパーティーを開催しました。ハロウィンはアメリカの民間行事ではありますが、2棟デイケアでも雰囲気を楽しんでいただきたいと考え、職員はもちろん、利用者さまにも仮装を楽しんでいただきました。目隠しの仮装をして、箱の中身を当てるゲームを行い、たくさんの笑い声が聞こえました。アメリカでは、子供たちがお菓子をもらう風習がありますが、当日、お越しいただいた利用者さまにもお土産をお渡しして、楽しいハロウィンパーティーを行うことができました。 **デイケア 平木 志穂**

喫茶ツアーで知立の「遇暖」という喫茶店に行ってきました。

たくさんメニューに目移りしながら、普段なかなか飲むことのできない豆から引いたコーヒーやデザートも堪能してきました。

とても香りのよいコーヒーに男性利用者さまは「これは美味しいね。また来て飲みたいね」と言われていました。

女性利用者さまのところに、思った以上に大きなシフォンケーキが来たときは、食べきれぬのか心配しましたが、あっという間に食べられて、口にクリームをつけ満面の笑みでした。

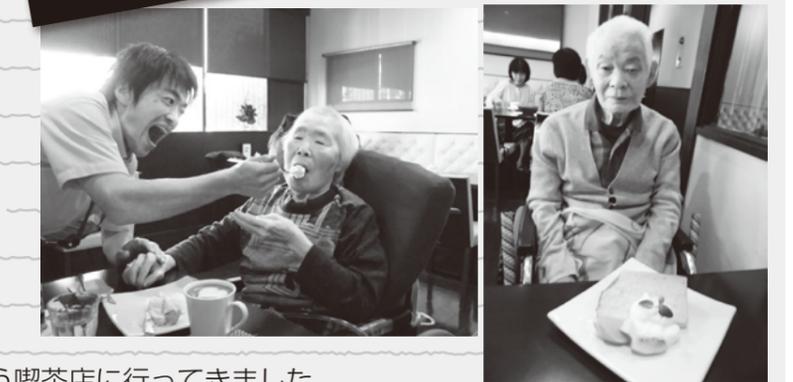
今後も利用者さまが楽しめる企画を開催していきたいと思っております。

2棟2階 檜垣 智香

2-2F

喫茶ツアー

・遇暖 (知立市)



1-3F

秋の遠足 ・刈谷ハイウェイオアシス (刈谷市)

毎年、恒例の秋の遠足で、刈谷ハイウェイオアシスへ出かけてきました。暖かい日差しに包まれながら、広場でおいしいお弁当を食べました。その後、散策したり、観覧車に乗ったり、足湯に浸かったりと思い思いに過ごされ、ご家族、利用者さま共にたくさん笑顔が見られました。ご家族からは「こんなにいい笑顔が見れたのは久しぶりです」と、とても喜んでいただけました。今後も皆さまに楽しんでいただける企画を考えていきたいと思っております。

1棟3階 西尾 仁美



職場紹介 **ハピリスの各職場をシリーズで紹介します。**

【今回はディケアです】

こんにちは、ディケアです。月曜日～土曜日まで毎日約90名の利用者さまをお迎えしています。通う内にお友達ができ、「利用日が待ち遠しい」という嬉しい声も聞かれます。

身体機能に合わせて、1棟・2棟に分かれて過ごしていただいています。1棟では、要支援1～要介護2の方が多く、陶芸や絵手紙など指先を使ったレクリエーションを多く取り入れています。2棟では、要介護2以上の方が多く、体を使ったレクリエーションを主に行っています。

1棟・2棟共に、『歌おう会』の人气が高く、「みんなと一緒にだと自然に声が出るし、昔の歌を歌っていると色々なことを思い出して懐かしい」とのお声をいただき、私たちもピアノの練習により一層力が入ります。

ご家族が無理なく在宅介護が行えるよう、いろいろな相談にも対応しておりますので、何かありましたら、お気軽にお声かけください。

ディケア 瀧 美代子



管理栄養士の健康レシピ

抗酸化作用のあるアントシアニンを含む黒豆を使った

黒豆パウンドケーキ



材料 パウンド型 1台分
ホットケーキミックス 200g
無塩バター……………50g
砂糖……………30g
卵……………2個
牛乳……………大さじ3杯
黒豆（市販の甘煮）…100g

【栄養量】 1/10切れ
エネルギー 303kcal
タンパク質 7.0g
脂質 12.9g
炭水化物 39.0g
食物繊維 1.2g

- ① バターは室温に戻しておく。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ② ボールに室温に戻したバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③ 溶いた卵を少しずつ加え、ムラなく混ぜ合わせる。
- ④ 牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、煮汁をきった黒豆を加えてさらに混ぜる。
- ⑥ オーブンシートを敷いたパウンド型に生地を流し、180℃のオーブンで30～45分程焼く。（竹串で刺してみても、生地が付いてこなければできあがり）

管理栄養士 平岩 美鶴

健康だより



2018年1月発行

インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。風邪症状(発熱、のどの痛み、鼻汁や咳等)に併せて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

◆インフルエンザの予防方法について

①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。

②飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に、口から発生される小さな水滴(飛沫)による感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

③外出後の手洗い、うがい等

④適度な湿度の保持

⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⑥人混みや繁華街への外出を控える

まだまだ、インフルエンザの流行時期です。体調に異常を感じた時は早めに医療機関を受診することも大切です。体調に気をつけてお過ごしください。

1棟3階 岩城 興児
出典:厚生労働省ホームページ



リハビリだより～肩こり予防～

寒い季節となりました。寒く感じると無意識に身を縮める姿勢となります。余計な力が入ることで『肩が凝った』という経験がある方も多いと思います。肩こりとは、首すじから肩、さらには首の後ろから背中にかけての広い部分にある、肩甲骨とつながる筋肉の緊張が強くなるなどして、肩甲骨の動きが悪くなっている状態です。今回は肩こりの予防についてのポイントをご紹介します。

【肩こり予防のポイント】

●肩をあたためる

・蒸しタオルやお風呂で肩をあたためましょう。基本的には冷えは大敵です。

●良い姿勢を保つ

・日頃の生活を振り返ると、長時間同じ姿勢を取っている場面はありませんか？
新聞や本を読んだり、机に向かう仕事をしていても、こまめに休憩を挟んだり、次に紹介するストレッチを行うと良いでしょう。

●肩のストレッチ方法

- ① 肩回し：両手を肩にのせ、肩甲骨をゆっくり大きく回す。
内回り・外回りを各10回行います。
- ② 片方の腕を内側に曲げて、逆の手で肘をさらに内側に引くように行う。筋肉の伸びを感じながら20秒ほど、じっくり伸ばします。

○期待される効果

- ・血液の循環を促進させることで「肩こり」を予防・改善する。
- ・心身がリフレッシュできる。

○ストレッチを行う上での注意点

- ・痛みのない範囲で行う。
- ・呼吸を止めないようにして行う。
- ・ゆっくりとした動きで行う。



作業療法士 加藤 鮎子

編集後記

明けましておめでとうございます。今年のお正月はいかがお過ごしになりましたでしょうか。

今年は2月から韓国・平昌にて「冬季オリンピック・パラリンピック」が開催されます。2020年の東京オリンピック・パラリンピックを控え、日本中がスポーツで盛り上がる年になりそうですね。

新しい年に職員一同気持ちも新たに、より一層頑張ったいと思います。
今年もよろしくお願ひいたします。

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

リハビリスーツ木

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>