

ハートケア 通信

2008年 2月号

発行:平成20年2月1日 NO. 53
 ハートケアグループ 〒583-0864
 大阪府羽曳野市羽曳が丘3-203-1
 編集:ハートケア通信編集委員
 TEL 072-957-6577
 FAX 072-957-6360



<http://www.medi-care.co.jp/>
 「ハートケア」で検索もできます!



今の特集

★ **デイセンター
リハビリプラザ富田林
オープンしました**

★ **便利な福祉用具の紹介**

ハートケアグループ since 1988

大 阪ホームケアサービス

メ ディケア・リハビリ

青 蓮荘

N PO法人ケア・ユニゾン

◆ご利用者総数 1927名 (以下、内訳)

- ・ケアプラン事業 874名・レンタル事業 412名
- ・訪問介護事業 (支援費52名含む) 447名
- ・通所介護事業 437名 ・訪問入浴事業 8名
- ・有料老人ホーム 106名 ・たに整骨院 189名
- ・訪問看護事業 802名
- ・その他 リハビリ委託事業など
(平成20年1月1日現在)
- ・住宅改修事業 19件 (平成19年12月施工)

◆ 432名のスタッフが皆様の在宅生活をサポートいたします。(平成20年1月1日現在)

デイセンター リハビリプラザ富田林 オープン & ご利用者インタビュー



一月四日デイルーム向陽台は、『デイセンターリハビリプラザ富田林』と名称も新たに、高辺台に移転リフレッシュオープンしました。

定員は10名から20名に増えましたが、「長時間の利用はしんどい」という要望が多く、午前・午後入れ替え制は変わります。

リハビリの内容は、パワーリハビリ、スリングセラピー、メドマやマッサージチェア等です。そして、いつも療法士と看護師がいて、身体に関する専門的なアドバイスをし、皆様の健康管理の手助けをさせていただきます。

新しく導入したスリングセラピーとは、今まで縦の動きを中心に身体機能の維持向上を目指してきたパワーリハビリとは違い、天井から吊るされたロープを手に通して握り、外部からの力を加えず、バランス運動やストレッチ運動をします。そうする事で可動域が広がり、日常生活で出来なかった事を一つでも多く出来るように手助けしたいと思えます。このよ

うな利用者様の自立に向けた支援をスタッフ一同目指しています。(表紙写真)





リハビリプラザ富田林
副営業所長
高橋紫津子

リハビリプラザ富田林 スタッフ




今月の**ご利用者インタビュー**は、オープンしたばかりのリハビリプラザ富田林を訪問し、利用者様からのお声を拡大バージョンでお届けします。


 右半身麻痺のK様は、「はじめてスリングセラピーを体験しましたが、おもしろいし、リハビリに効果あるんじゃないですか。」

 バランス感覚が悪く、血圧が上がったり下がったりするとおっしゃるS様は、「スリングはしんどいけど、運

動になります。バランス感覚も養われるんじゃないですか。自分は見知りするんですが、ここに来て、皆さんと仲良くお話しさせてもらって、暗さが軽減しましたし、楽しんでいきます。」


 一年前に骨折して膝のお皿が横にずれてしまったとおっしゃるY様は、子供に頼らずご近所の方に助けて頂きながら一人で頑張られているようですが、


「足を曲げることができず、入浴が一番困っています。こけたらあかんと常に不安です。スリングセラピーは初めてで何をしたらいいかわからない状態です。でも、みんなと一緒にするからできるんです。家で一人では運動はできません。気分転換になるし、ここに来るのを楽しみにしています。命ある限り来ようと思っています。健康第一、次はお金ですよ!いやほんと。」

 デイルーム向陽台オープン当初からの利用者様で、500m歩いたら足がしびれるとおっしゃる変形膝関節症のT様は、

「どうも私は、負けん気が強く意欲を出しすぎて運動もやりすぎてしまい、反対に身体を痛めてしまったのは体力を後退さ

せてしまうんです。身体にあった運動を持続する事が大事ですね。それで今年の目標は、『せかず、あわてず、急がず』で行こうと思っています。私は糖尿病なんですけど、ここでは連絡ノートがあつて、食事の面も配慮してくれてありがたいです。同じような体調の人達が同じ日に集まればもつといいですけど、こんなわがまま言っちゃあきませんな。」

 8歳ですが水泳が大好きで、身体に負担がかかるからゆっくり歩くと医者に言われたとおっしゃるN様は、「大学時代は徒手体操をやっていたし、運動が大好きで、今でももつと泳ぎたいんや、ほんまは。ここでは人間の基本的な動作をやつてます。体力維持のためにスリングセラピーはええ運動になるわ。希望を言えば、一日コースがあつたらいいなあ。」

 左足のしびれや左手に不自由を感じておられるF様は、二年前からご利用のF様は、「読書が好きですが目がだんだんと長い時間は無理になりました。いい天気の日には散歩もしますが、ここに来ると、いい気分転換になります。スリングセラピーは初めてで、きつ

いですが効果があるんじゃないかと感じます。」



四年前に52歳で脳出血のため左麻痺になられ、

二年前からご利用のB様は、

「医者に行くのはもう無理と言われたんですが、ここにきてから立ち上がれるようになって、車椅子の操作が一人でできるようになり、よかったです。スタッフの皆さんは親切ですしよく世話をしてくれ、ありがたいです。ただ、療法士の先生が毎年変わるのが困ります。」



脳出血のため右手右足が不自由になられたU

様は、「スリングセラピーは今日二回目でまだたいへんです。人間がトンマなさかいあきませんわ。ま、ボチボチいきますわ。」



と、皆様、身体機能維持・回復のため日々楽しく頑張っておられるようです。スリングに關しては初めての事もあり、まだ不慣れで戸惑いもあるようですが、徐々に慣れてくると、

便利な福祉用具の紹介

寒さ厳しい季節、体が冷えてしまわれ、足がどうしても冷えてしまって靴下を2枚履かれる高齢者の方をよく見かけます。そこで寒いこの季節に室内用の靴はいかがでしょうか？スリッパ代わりに利用できる物や、暖かさを重点においてある靴を紹介します。

品番 2024
エスパドメッシュ



ニット素材で足に優しくフィットし軽くてソフトな履き心地があり、やや浮腫みや外反母趾がある方でも痛みを伴わず履いて頂く事ができます。
色/ ピンク・ベージュ・グレー・ブラック・ブルー

品番 2220
カバーストッパー



ストッパー付の紐で履き口の広さを自由に調整ができ、足全体の浮腫みがある方や、甲の部分に浮腫みがある方でも調節をすることで、履いて頂く事ができます。保温性に優れていますので、足先の冷えを緩和してくれる靴です。
色/ ブルー・ピンク

品番 2217
ぼかぼかブーツ



ファスナータイプになっていますので、足先まで全開することができ、履きやすく尚且つ、介助者の方にとっても履かせやすい構造になっています。中身がボアとフリースの素材になっていますので、足全体を暖かくしてくれます。
色/ 茶・レンガ・グレー

メディケアリハビリ レンタル事業所 梶原信介

音楽に合わせて身体を動かせるようになることと思いません。スタッフに見守られながら無理はせず、少しずつ慣れていってくださいなね。広くなつて向陽台から高辺台に移転し、スリングセラピーが導入されましたから、興味のある方は是非見学や体験に気軽に足を運んでみてください。

ハートケア通信編集部
インタビューアー 上田美津子



短歌

来る年も
また来る年も
新年を
この一生を
悔いなくかざれ

ヘルパー24羽曳野ご利用の
T様作



俳句

昭和生き平成生きて年の暮
帰り来て母の思い出庭もみじ
袖風呂に母の背中を流しけり
天六の町の賑わい年の市

ヘルパー24青蓮荘ご利用の
K様作





ヘルパーだより



2月に入り、お正月気分も抜ける頃ですね。益々、寒さも厳しくなり風邪などひかれる方も多いと思います。皆様、手洗い・うがいを実行し、暖房時には乾燥しすぎないように注意するなどして、体調にはくれぐれもお気を付け下さい。

ヘルパー活動では、利用者様から「ヘルパーさんには良くして頂いてとても喜んでます。」とのお声を聞く事が多く、大変嬉しく思っています。

ヘルパー活動をしていると、最初はなかなか受け入れて頂けない利用者様も中にはいらっしゃいます。そんな時、訪問回数を重ねていくうちに、昔の懐かしいお話やご家族のお話などをして打ち解けて頂けると、本当にうれしいです。そしてまた、訪問した時に笑顔を見せてくださったり、ヘルパー活動を喜んでくださったりすると、仕事に対する喜びを感じ、また頑張ろうとエネルギーをいただきます。

今後とも、利用者様に信頼していただけるよう、安心してサービスを受けていただけるよう頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

ハートケア樫山
ヘルパーステーション

結城麻衣美



編集後記

ハートケア通信のご感想・ご意見等を担当ケアマネジャーや当事業所スタッフにお伝えください。俳句・短歌・水墨画等の投稿も歓迎いたします。

ハートケア通信編集部

TEL:072-957-6577 FAX:072-957-6360

ハートケアグループ 相談受付

土・日・祝日・年末年始 (9:00~17:00)

090-3676-7733

平日 (フリーダイヤル 9:00~18:00)

0120-812-182



冬は危険!! 血圧を知ろう

冬の楽しみの1つとして、体が温まるお風呂は欠かせないですね。

しかし、お風呂に入る時には血圧が大きく変わることをご存じでしょうか。冬の寒い時期にお風呂に入ろうと暖かい部屋から寒い脱衣所に行くと、体が冷やされ血圧が上がり、また冷えた体を温めようと熱い湯に入ると、急激に体が温められさらに血圧が上がります。しばらくお湯につかっていると体が温まって血圧が下がり、また浴槽から出る時に急に立ち上がると頭部の血液が急に下がって、立ちくらみが起こることがあります。さらに高齢者や生活習慣病のある人は、血圧の変化が大きいという報告があります。このように冬の季節のお風呂は血圧が大きく変わりやすいのです。

そこで血圧の大きな変化を防げるように、日ごろから適度な運動と腹式呼吸を意識して行ってみてはいかがでしょうか。散歩などの楽にできる適度な運動や息を吸うとお腹が膨らんで息を吐くとお腹が引っ込む腹式呼吸は心身をリラックスさせ、血圧を下げる効果があります。会話しながらも実行できる程度の運動が望ましいと言えます。運動は息を止めずに無理のない範囲で行いましょう。

血圧 180/110 以上、心不全や狭心症など心臓病がある人はどの程度の運動なら行ってもよいのか、事前に担当医に相談しながら行うようにすると良いでしょう。



メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション
理学療法士
加藤善久



【お詫びと訂正】

新春号の「笑う門にはリハビリきたる」の<部屋着を工夫して温まろう>で誤字があったことをお詫びして訂正させていただきます。

(誤) ポイントは、首・手足・足首の『3つの首』を温める事。

(正) ポイントは、首・手首・足首の『3つの首』を温める事。