

# ハートケア 通信

2022年 11月号

発行：2022年11月1日 NO. 230  
ハートケアグループ  
〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町1-63  
藤井寺オフィスビル  
編集：ハートケア通信編集委員  
TEL 072-931-2355  
FAX 072-931-2730



## 敬老の日 祝・かるた大会 コンフォート大東



デイセンターリハビリプラザ深野  
今月の特集 **歩行訓練でスタンプラリー** ~西国三十三ヶ所巡りの旅~

(2022年10月1日現在)

### ハートケアグループ since1988

~快適をご利用者に 安心をご家族に~

- (株)ハートケアホールディングス
- (株)大阪ホームケアサービス
- (株)メディケア・リハビリ
- (株)青蓮荘
- (株)マイオセラピー研究所
- NPO法人ケア・ユニゾン

- ◆介護保険ご利用者総数 5178名 (以下内訳)
    - ・ケアプラン契約数 796名
    - ・訪問介護事業 442名
    - ・通所介護事業 1500名
    - ・訪問看護事業 1917名
    - ・福祉用具レンタル事業 523名
  - ◆介護保険外ご利用者総数 1364名
    - ・訪問看護事業 (医療) 921名
    - ・個人契約ヘルパー4名
    - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 27名
    - ・有料老人ホーム 412名
  - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 11件
  - ◆障がい児通所支援事業 407件
  - ◆職員数 999名
- (上記の総数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます)

<https://www.medi-care.co.jp/> ハートケアグループ

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口



## 歩行訓練でスタンプラリー ～西国三十三ヶ所巡りの旅～

◆『西国三十三ヶ所巡りスタンプラリー』は、とても楽しそう  
な取り組みですね。

(阪上) このスタンプラリーは、私の以前の勤務地リハビリプラザ藤井寺で、作業療法士が考えて取り組んでいたものです。

日本最古の巡礼路でもある「西国三十三ヶ所巡り」は有名ですし、若い方と比べて「神社仏閣」に興味や関心のあるご利用者は多いので、興味を持ってスタンプラリーに取り組んでもらえそうだと思います。

リハビリプラザ藤井寺では、数名のご利用者から「行ったことがある！」という声も聞かれ、評判も良かったです。

◆リハビリプラザ深野でもスタンプラリーを始められ、改めてどんなところがいいと感じていますか？

(阪上) 歩行訓練にスタンプラリーを取り入れたことで、ご利用者が「自分自身が今だけだけ歩いているのか」を目で見て確認できるようになり、ご利用者に目標や目的を持ってリハビリに取り組んでもらえるようになったのではありません。

目標ができる、単調な歩行訓練もやる気が出て意欲的に取り組んでもらえますね。

当初、リハビリプラザ深野でも数名のご利用者が歩行訓練を

行っていました。歩行時間や距離、歩行回数等の目標設定は特になく、漠然と歩いているように見えました。そこで、リハビリプラザ藤井寺でも好評だったスタンプラリーを取り入れることにしました。

◆スタンプラリーは希望者のみの参加ですか？

(阪上) 基本的には「歩行訓練」をされている人が対象となっていますが、どなたでも参加でき、希望者の他、こちらから声を掛けて参加していただいているご利用者もいます。

◆『西国三十三ヶ所巡りスタンプラリー』では、どれくらい歩くと次の巡礼寺へ進むことができる(スタンプをもらえる)のですか？

(阪上) 歩行訓練をされているご利用者の歩行状態は様々なため、スタッフや療法士が、お一人おひとりの現在の目的や目標に合わせた歩行訓練メニューを提案・作成しています。

フロアにて歩行訓練中



デイに来て、そのメニューに取り組みとスタンプを押してもらえるとというルールになっています。実際にはスタンプの代わりに札所寺院の写真を貼って集めてもらっています。

◆参加者にはどのような方がいらっしゃいますか？

(阪上) K様は、普段からリハビリにも積極的で、「歩きたい！」と意欲的に歩行訓練に参加されています。作業療法士が付き添って、施設前駐車場を約30分間往復する歩行訓練に取り組まれています。

S様は、両膝関節への負担軽減のために「体重を落としたい」との希望があります。デイサービスに来ると10〜20分程度の屋外での歩行訓練を2回、コースを変えながらスタッフと一緒に取り組まれています。



『おめでとうございます!』  
スタンプラリーのゴール「岐阜県の華厳寺(西国三十三ヶ所最後の巡礼地)」に到着されたのはご利用者のK様です。  
K様は、「デイセンタリーリハビリプラザ深野」で今春から開催している『西国三十三ヶ所巡り 歩行訓練スタンプラリー』に参加し、施設前駐車場内の歩行訓練を頑張られました。  
K様の他にも、スタンプラリーに参加したご利用者が次々にゴールされ、職員と一緒に巡礼の旅の達成を喜ばれています。  
今月は、「デイセンタリーリハビリプラザ深野」で開催しているこのユニークな取り組み『西国三十三ヶ所巡り スタンプラリー』のご紹介です。阪上事業所長に話を聞きました。



スタッフと一緒に屋外での歩行訓練中



だいています。  
また、「西国二十三ヶ所巡り」を終了されたご利用者からは「次は何？」との声があり、現在は新たに「大阪観光・名所72ヶ所巡り」を実施しています。

◆スタンプラリーに取り組み、の感想や今後の抱負など。

歩行訓練は、室内平行棒内での訓練、凹凸のないフローリング床で杖を使つての訓練、施設前駐車場や屋外に出るの訓練などご利用者によって行う場所も様々です。下肢に麻痺のある方にとっては平行棒内での歩行の一步が大変しんどい訓練でもありますし、足腰が弱つてきたことで筋力維持を目的に歩かれる方にとっては歩く時間や距離も大切ですね。

スタンプラリーは、期限も無いため競う必要もなく、ご自分のペースで進めていただけます。皆さん、第一番札所の那智山「青岸渡寺」から三十三番札所の満願霊場の谷汲山「華厳寺」まで一つ一つお寺を巡られゴールを目指されています。

◆ご利用者の反応はどうですか？

（阪上）「スタンプをためるのは楽しいね」ただただ歩くよりは目標が分かりやすく励みになるね」と言つた声を聞かせていた

室内平行棒で歩行訓練中



一方で、スタンプラリーはゴールすると達成感や満足感を得られますが、ご利用者はスタンプラリーが終了しても続きがありません。病気が治るまで、さらには筋力を維持できるように歩き続けなければなりません。  
リハビリプラザ深野のスタッフは、ご利用者の思いに共感し、ご利用者に歩幅を合わせて一緒に歩いていきたいと思つています。

表彰状と額入りスタンプラリーの贈呈



次のスタンプラリーもスタート!

ハートケアグループ 企画広報部 山本万里子

営業所では、表彰状と共にご本人のスタンプラリーを額に入れて記念にお渡ししています。額に入ったスタンプラリーを見ると、ご自分の頑張りを改めて振り返ることができ、目で見ても努力の跡を実感できそうです。ね。  
今回のスタンプラリー企画は、ご利用者の歩くことへのきっかけ作り・モチベーション維持に繋がる素敵な取り組みだと感じました。  
次のスタンプラリー企画「大阪観光・名所72ヶ所巡り」も既にスタートしています。地元の名所話でさらに盛り上がると思います。

敬老の日

祝・かるた大会

コンフォート大東

表紙写真



『80歳の壁』は、35年間臨床現場で活躍された高齢者専門の精神科医による著書です。ハートケアグループの松下最高顧問も『この本を読んで高齢者の気持ちを理解してほしい』と推奨し、営業所に一冊配布しています。高齢者には楽しく幸せな人生を送るヒントに、介護者・親の介護の年代でもある40~60代にとっては、幸せな介護のヒントになりそうな一冊です。

コンフォート大東では、9月19日の敬老の日に「80歳の壁かるた大会」を開催しました。（「80歳の壁かるた」は、ベストセラー書籍「80歳の壁」を参考にして当社職員が手作りした「かるた」です。書籍と共に当社の各有料老人ホーム、デイサービス事業所に一組ずつ配布しています。）  
かるた大会では、まずは3つのグループに分かれて予選を行い、その後、取った枚数の多かった方、上位4名による決勝戦が行われました。  
決勝戦はなんと全員女性で、女性同士の白熱した戦いが繰り広げられました。見ている人の応援にも力が入り、読み手職員の声も枯れるほど。  
かるた大会はとても盛り上がり、皆様、久しぶりのかるたを楽しまれました。  
さすが80歳の壁をしつかりと乗り越えてこられただけあり、コンフォート大東の皆様は、まだまだお元気で輝いておられます。コンフォート大東  
事業所長 大峠こずえ

# イベント広場

In ケアホーム俊徳道

9月19日の敬老の日には、日頃の感謝とご長寿を祝って、ハートケアグループの各営業所で『敬老会』のイベントが開催されました。

ケアホーム俊徳道では、ご利用者と一緒に華やかなお祝いボードを制作し、敬老会当日に飾って皆でお祝いパーティーを開きました。

ゲーム『箱の中身はなんだろう?』は、『私もやりたい』『私もやりたい』とご入居者に大人気で、皆さんドキドキしながら箱の中に手を入れて、手先に神経を集中させておられました。

箱の中身は、櫛、ぬいぐるみ、懐中電灯、眼鏡、毛糸、ボール、マラカスなど。当たると拍手と大歓声が……。とっても盛り上がりました。その後は、職員からお祝いの記念品タオルや駄菓子がプレゼントされ、皆さんの笑顔あふれる素敵な敬老会になりました。



ケアホーム俊徳道  
営業所長代行  
越前 諒一

## ハートケアグループの コロナ対策



国や地方自治体の新型コロナ対策緩和により、当社有料老人ホームでも、施設建物内での面会、衣替えのための入室、および外出の制限が、9月26日より解除され、再開されています。久々のご家族との再会を喜ぶ声も聞かれ、このまま次なる感染拡大の波が起こらないことを願うばかりです。また、上記緩和には、十分に感染対策を行った上で実施しております。

### 面会時における感染対策の一例

- ・入居者・面会者共に3回目のワクチン接種から4週間経過後で、ワクチン接種証明書の提示が必要
- ・面会時の手指消毒・検温・マスク・面会シートの記入
- ・面会中の飲食の禁止と面会時間は15分まで 他

## 「ついでリハビリ」のススメ

笑う門にはリハビリきたる

嚥下体操や足腰の運動など、「身体に良いと分かっていても、なかなか習慣にできない」といったお悩みはありませんか？  
そこで今回は **生活の中の習慣と一緒に行う** ことで、無理なく体操や運動を続けることができる方法をご紹介します。

### 1 歯磨きや洗顔で鏡に向かった時

「あー」と大きく口を開ける運動、舌を大きく前に突き出す運動、前後左右に大きく動かす運動を行います。



### 2 テレビ番組がコマーシャルになった時

大きな深呼吸をしてください。できれば、息を吸うときは両手を挙げて、吐くときには背中を丸めて息を吐ききってください。



### 3 就寝時

布団に仰向けになり、頭が枕に

着く寸前に静止して、首の力で頭を持ち上げた姿勢を保ってください。



ご紹介した運動は、誤嚥性肺炎や認知症の予防、食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込む時に必要な喉の筋肉のトレーニングです。「これくらいならしんどくない」程度の長さや回数をご自身で設定してみてください。

**ほんの10秒でも、365日続けたら約60分間にもなります。**(ちなみに、夜回りの「火の〜用心、チョンチョン、マッチ一本火事の元、チョンチョン」で10秒くらいです) **何もしなければ「0(ゼロ)」です。**0はどれだけ掛け算をしても0にしかありません。ほんの少しでも毎日続けられる、しんどくない「ついでリハビリ」をプラス習慣にして試してみてください。



えびすリハビリ  
訪問看護ステーション西宮  
言語聴覚士 小出 由美



## 有料老人ホーム 空室情報

青蓮荘	満	コンフォート門真	満	コンフォート大東	満	ケアホーム加美	満
ケアホーム長吉	満	ケアホーム伊賀	満	ケアホーム寝屋川	○	ケアホーム藤井寺	満
ケアホーム俊徳道	○						

※空室情報は変動することがあります。 お問い合わせ窓口 ☎0120-255-616 平日9時~18時 2022年10月現在