

ハートケア 通信

2023年 新春号

発行：2023年1月1日 NO. 232
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



デイセンター
リハビリプラザ
高槻
1周年



おかげさまで、リハビリプラザ高槻は
昨年12月1日で1周年を迎えました！
今年もご利用者の皆様と一緒に楽しい
デイサービスを目指します！

今月の特集

一生青春・一生チャレンジ 生き生き素敵にご利用者
生駒山 山登りに挑戦！ ～デイセンターリハビリプラザ深野～

(2022年12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 5323名 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 805名
 - ・訪問介護事業 476名
 - ・通所介護事業 1554名
 - ・訪問看護事業 1948名
 - ・福祉用具レンタル事業 540名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1364名
 - ・訪問看護事業 (医療) 926名
 - ・個人契約ヘルパー5名
 - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 27名
 - ・有料老人ホーム 418名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 9件
 - ◆障がい児通所支援事業 432件
 - ◆職員数 990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

新年のごあいさつ

昨年とは格別のご厚情を賜り、
厚く御礼を申し上げます。
今年もよろしくお願いいたします。



昨年は、3年前より猛威を振るう新型コロナウイルスの度重なる感染が全国各地で起こりました。この原稿を作成している時点でも、多くの感染者が発生していることが報道で伝えられています。

当社においても感染対策をしつかり行っていました。それでも複数の事業所において感染者が発生いたしました。引き続きコロナ感染対策を行い、万全を期してまいりますので、宜しくお願いいたします。

昨年4月には、三重県松阪市に『メデイケア・リハビリ訪問看護ステーション松阪』を開設いたしました。松阪市で通所介護施設『デイセンターリハビリプラザなでしこ』を開設し11年経過していますが、同じ建物の3階での開設となりました。地域の訪問看護のニーズにお応えするだけでなく、当社の通所介護施設と密に連携が取れますので、ぜひその点でもご期待いただければと思います。

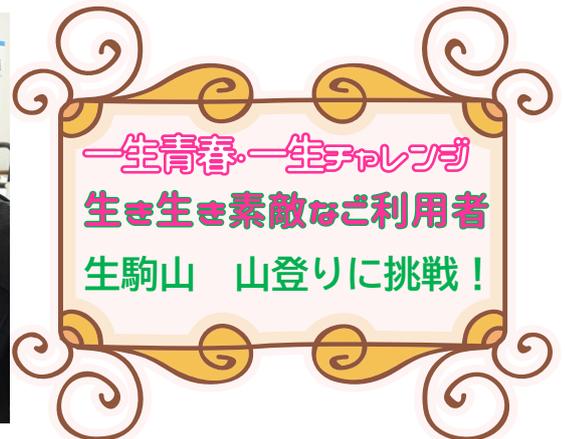
そして、同時期に『シニアフリー紹介センター』を開設しました。介護事業で培ったノウハウを活かし対応致します。老人ホームをお探しの方は、是非ご相談ください。

今年、大阪府守口市で長らくご愛顧いただきました通所介護施設『デイセンターリハビリプラザ守口』が、同市下島町に移転予定です。こちらは、今までの活気ある雰囲気を残しつつも、ご利用者の様々なニーズに対応できるように大規模化いたしました。

少子高齢化に伴う労働力人口の減少は、介護業界にとっては大変な逆風です。その一方で人材の確保・育成・定着は急務となっています。多くのご利用者にご満足いただけるための体制づくりを行っていく所存です。

さて、今年ハートケアグループ創立35周年を迎えます。多くのご利用者・ご家族・関係者・職員に支えていただき、ここまで来ることができました。これからも、『快適にご利用者に安心をご家族に』をモットーに皆様に選ばれるサービス事業者になれるよう努力してまいります。

ハートケアグループ代表
下田 晃司



一生青春・一生チャレンジ
生き生き素敵にご利用者
生駒山 山登りに挑戦!



写真左側がK様

昨年の11月初旬、デイセンターリハビリプラザ深野のご利用者K様が、ハートケアグループの旅行事業Rehavel（リハベル）を利用して、生駒山ハイキングコースの山登りに挑戦されました。

K様と阪上事業所長
にインタビュー



やりたい事に挑戦しよう!

今回登山をされたK様は、正常圧水頭症という病気の影響で、歩きづらさや記憶力に不安をお持ちです。生活にも支障が出てきたこともあり、昨年2月より週4回リハベル深野を利用されることになりました。

病気になる前と誰しも不安や悲しみでいっぱいになります。K様も、普段はデイで穏やかな優しい笑顔を見せて下さいますが、時々気分が落ち込み涙されていることもあるそうです。

K様の山登りへの挑戦は、「できないこと」を考えるより、「できそうなこと」「やりたいこと」に挑戦して自信に繋げてほしいと願う阪上事業所長の熱い思いがきっかけでした。

『Kさん、何かしたいことないですか?』の事業所長の呼びかけに、K様から『山に登りたい』との返事が返ってきたそうです。そして、その言葉を形にできればとご家族に相談し、リハベルで登山を企画してもらったことになりました。

山登りに向けて
トレーニング強化

登山に向けて、リハベルではK様の体力確認の評価を行いました。そして、必要な下肢筋力と持久力のUP、体幹を鍛えることに重点を置いたトレーニングを計画し、登山までの3ヶ月間、デイサービスで取り組んでいただくことになりました。

階段訓練、坂道訓練、トレーニングマシンなど、職員や療法士の協力を得て、午前・午後とトレーニングに励まれたK様。『本当によく頑張ったね』と事業所長もK様のそれまでの頑張りを称えていました。

生駒山山麓らくらくセンターハウス前にて



実は、K様は山登りが大好きで大学時代はワンダーフォーゲル部に所属。これまで登った山も六甲山、槍ヶ岳、富士山：などなど、本格的な登山歴でした。ちなみに一番思い出がある山は槍ヶ岳で、とてもキツかったそうです。

登山着姿もバッチリ決まっていますね！



リハベルのスタッフ南療法士と打合せ



登山を想定した療法士による坂道訓練。

山登りにいざ挑戦！

今回の登山は、生駒山ハイキングコースの中の「らくらくセンターハウスから神津獄ふれあい広場」までの700~800mのコースに、K様と阪上事業所長、リハベルの南療法士の3人で挑戦しました。生駒山は、K様のリクエストです。

11月2日の登山当日は、お天気にも恵まれて快晴。爽やかで心地よい秋風を感じながら、K様は、最後まで息を切らすことなく安定した歩行で登山コースを登り切ることができました。

次は六甲山へ

登山後は、『楽しかった！また行こう』とK様。ご家族からも、登山の挑戦をとても喜んでいただき、今後でもできることをして楽しんでほしいと引き続きK様の挑戦を後押しされました。次回は、春に六甲山を目指します。

K様に『生駒山の山登りで、何が一番良かったですか？』とお聞きすると、『阪上さんで行けたこと』と満面の笑顔で応えて下さいました。事業所長との会話では、冗談も返されるK様。お二人

の信頼関係が、K様の次へのチャレンジ意欲にも繋がっているように感じました。山登りの良さは、『登り切った後の達成感』と振り返り、お二人で登山の余韻を楽しむ姿が素敵でした。どうぞ、春の六甲山登山も頑張ってくださいね。

企画広報部 山本万里子



今回の山登りでは、登山中の行程やタクシーの手配など、全てリハベルの南さんにお任せで、ゴールへの到着時間も予定通り。私たちはとても楽で安心して登山を楽しめました。そして、リハプラ深野のスタッフ全員の協力でK様の登山が成功しました。66歳とまだまだ若いK様には、これからもチャレンジを続けて、成

経験が、自信や意欲、更なる楽しみを繋げてほしいと願っています。



クラブ活動のススメ

ハートケアグループでは、クラブ活動を楽しまれているご利用者がたくさんいらっしゃいます。

書道・手芸・麻雀・将棋・カラオケなどの定番クラブから、水墨画・アートクラブ・スロット・ポッチャ・おはなし・グルメなど、最近では、営業所の個性が光るユニークなクラブも発足しています。

『私には無理かな』と諦めず、興味のあるクラブや、やりたいものがあれば今年是非挑戦してみてください。新しい楽しみとの出会いがあるのでは...。スタッフも頑張っており、ユーザーのクラブ活動をサポートし、皆様を応援しています。



綺麗なリースができて、喜ばれていました

コンフォート大東の手芸クラブ クリスマスリース制作

イベント広場

In リハビリプラザ羽曳野

落ち葉の葉を作ろう

デイセンターリハビリプラザ羽曳野では、今年の11/16(水)、制作イベント『落ち葉の葉作り』を開催しました。

綺麗な紅葉の季節をご利用者と一緒を楽しめればと企画しました。

当日に向けて、スタッフが協力して落ち葉を集め、イチヨウや桜、もみじ等の様々な色や種類の落ち葉が集まりました。

葉づくりは、ご利用者にお好きな落ち葉を選んでいただき、葉になる台紙にレイアウトしてボンドで貼り付けます。あとはメッセージなどを書いて、ラミネートすると葉の完成です。『主人や娘にプレゼントするわー』とご家族への日頃の感謝の気持ちを書いておられるご利用者もいらっしゃいました。

お一人おひとりの個性あふれる素敵な葉ができ上がりご利用者にも喜んでいただけました。

デイセンターリハビリプラザ羽曳野
営業所長 田中聡



ハートケアグループの コロナ対策

今年もコロナ対策へのご協力を宜しく
お願いいたします。

ハートケアグループの有料老人ホームでは、希望されるご入居者へコロナやインフルエンザワクチンの接種を昨年中に完了しました。

また、各営業所では、引き続き**手指消毒・マスク着用・部屋の換気**など、これまでの感染対策を徹底できるようスタッフ一丸となって取り組みます。



有料老人ホーム 空室情報

○…随時入居可 △…若干名 満…待機

青蓮荘	△	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	△
ケアホーム長吉	満	ケアホーム伊賀	△	ケアホーム寝屋川	△	ケアホーム藤井寺	△
ケアホーム俊徳道	満						

※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12月現在

「肩こり」の 解消法

笑う門には
リハビリきたる

季節が冬になり、気温が下がってきている今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、皆さんの生活と隣合わせにある「肩こり」について触れていきたいと思います。肩こりは**動く気力を下げる**こと、ひどい場合には肩こりによる頭痛、通称「**緊張性頭痛**」を引き起こすこともあります。そこで、生活習慣の中で無理なく続けることができる「肩こり解消法」をご紹介します。

肩こり解消法

①首すくめ運動

背筋を伸ばして、**両肩をすくめるようにして持ち上げます。10秒ほどキープしたら、肩を落として一気に脱力**します。5回程度行うと良いでしょう。

②首回し運動

肩の力を抜いて、首をゆっくりと回します。右回し・左回し10回ずつ行いましょう。

③肩回し運動

肩に手を置いて、肘で円を描くように大きく腕を回します。前回し・後回し5~10回ずつ行います。

首・肩周りの体操

肩周りの運動や全身の運動

肩こりとは、首から肩の筋肉が緊張して動かない状態や、血行が悪く、老廃物が溜まった状態をいいます。

運動のポイントとしては、筋肉に強い負荷をかけることより、**筋肉を動かすことを意識する**とよいでしょう。

そのため、「肩こり解消」には、ハードな運動よりも**ストレッチやウォーキング**など、全身をバランスよく使う運動もお勧めです。

普段動かさない筋肉を動かすことで、血流の改善・姿勢などの改善につながるの、ぜひご自宅でもお試しください！

えびすりハビリ
訪問看護ステーション西宮
理学療法士 木村 翔

