

ハートケア 通信

2024年 **新春** 号

発行：2024年1月1日 NO. 244
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



干し柿づくり

リハビリプラザ深野では、ご利用者と一緒に干し柿づくりを行いました。皆様、作り方もよくご存知で、たくさん柿の皮も手際よく剥いて下さりスタッフは大助かりでした。美味しい干し柿が食べられるのを皆様、楽しみにされています。



デイセンター
リハビリプラザ深野



今月の特集

有料老人ホームの新たな取り組み
介護コンシェルジュのご紹介
ケアホーム長吉 買い物エピソード

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

- (2023年12月1日現在)
- ◆介護保険ご利用者総数 5017名 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 773名
 - ・訪問介護事業 419名
 - ・通所介護事業 1440名
 - ・訪問看護事業 1913名
 - ・福祉用具レンタル事業 472名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1432名
 - ・訪問看護事業 (医療) 994名
 - ・個人契約ヘルパー5名
 - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 29名
 - ・有料老人ホーム 404名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 5件
 - ◆障がい児通所支援事業 513件
 - ◆職員数 916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

謹賀新年

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



代表 下田晃司

昨年は新型コロナウイルスにおける感染症法上での分類が、2類から5類へ移行したことにより、医療機関や保健所などでの取り扱いが随分と変わりました。それでも一時期は急激に感染者数が増加し、また、かなり早い時期からインフルエンザ感染者が確認されるなど、介護業界にとっては感染症へのリスク対策が引き続き求められる1年だったと感じました。

そのような中ではありましたが、当社では永年ご愛顧いただきました大阪府守口市の通所介護施設『デイセンターリハビリプラザ守口』が、同市下島町に移転してリニューアルオープンいたしました。

また、京都府宇治市には、新たに『メデイケア・リハビリ訪問看護ステーション宇治』を、京都市伏見区には、重度心身障害児を対象とした児童発達支援・放課後等デイサービス『PARCウィルふしみ』と、PARCウィルふしみをご利用されている方対象の短期入所施設『PARCルポふしみ』を開設いたしました。

『リハビリプラザ守口』の移転、『メデイケア・リハビリ訪問看護ステーション宇治』『PARCウィルふしみ』『PARCルポふしみ』の新設につきまして、多くのご利用者・ご家族や関係各位の皆様のご支援により、厳しい社会情勢の下であつても達成することができました。誠にありがとうございます。

さて、今年は3年に1度の介護報酬改定だけでなく、医療報酬、障害サービス報酬も改定が控えています。ご利用者に満足いただけるサービスの提供と、人材の確保・定着・育成という両輪を、事業者は今までより一層高いレベルで求められることとなります。

弊社サービスをご利用いただいている皆様に改めて感謝申し上げますとともに、今年も「快適にご利用者に安心をご家族に」お届けできますよう、職員一同頑張つてまいりますので、よろしく願い申し上げます。

ハートケアグループ代表
下田晃司

介護コンシェルジュのご紹介

介護コンシェルジュのお仕事風景



有料老人ホームの新たな取り組み

一昨年(2022年)12月から、新しい役割を担った専門スタッフが有料老人ホームに仲間入りしています。

その名も介護コンシェルジュ。「コンシェルジュ」は、「総合世話係」のような職務を担う職業名として、現在では様々な業種で使われていますが、ハートケアグループでは、『ご入居者のライフサポート係』として、困

り事や不安、希望・要望(ニーズ)など、ご入居者と話をすることでその方の想いを聞き取り、満足のいくサービスに繋げる役割を担っています。

現在、有料老人ホームの7営業所(青蓮荘、門真、寝屋川、俊徳道、加美、長吉、藤井寺)に各1名ずつ、7名の介護コンシェルジュがおり、日々、ご入居者に寄り添ってお声を聴いています。

今月は、介護コンシェルジュの活動の様子について施設運営本部の藤澤本部長に聞いてみました。

(広報)介護コンシェルジュは、どのような方が担当していて、現在、どのような活動(仕事)をしていますか？

(藤澤)高齢者への知識や理解があり、高齢者の話を共感でき、聞き取ることができる方をお願いしています。最初は、新入居者の生活を総合的にサポートする役割でしたが、現在は、新入居者に関わらず、皆様にお話を聴かせていただいて、以前されていたことや、お好きなこと、やってみたいことを施設でのクラブ活動や生きがい活動につながる役割を担っています。ですので、ご入居者と一緒のクラブ活動に参加したり、飼育しているメダカや小鳥のエサやり、掃除といった役割活動も会話を楽しみながら、楽しくサポートさせていただきます。



ケアホーム長吉でのお仕事風景

(広報) 多くの営業所から、ご入居者が介護コンシェルジュと話をすることで、笑顔になられたり、一緒に趣味活動や生き物の飼育、花の水やりをして活き活き過ごされているといった良い反響を聞かせてもらっています。

また、帰宅願望の強かったご入居者が、介護コンシェルジュが傍で寄り添って話をお聴きすることで、気持ちも落ち着いてこれたと嬉しい報告もありました。さらに、ご入居者が笑顔で楽しそうに過ごされている様子は、見ているスタッフにとっても嬉しく、『介護コンシェルジュがいてくれると助かる』といった嬉しい声もありました。当初、営業所で介護コンシェルジュに理解を示してもらえなか、受け入れてもらえるか心配もあつたので、スタッフに受け入れてもらえていることはとても嬉しく感じています。

(広報) ご入居者にも営業所のスタッフにも喜ばれているのはとても嬉しいですね。この取り組みに、今後のようなことを期待していますか？

(藤澤) 施設のスタッフは、様々な介護業務があり、ご入居者に寄り添ってお話を聴く時間にも限りがあります。そのため、話を聞くことに専念できるスタッフの存在は、ご利用者の安心にもスタッフの安心にも繋がる大切な役割があると思っています。

会話のやり取りや、ご様子、経過など、介護コンシェルジュがとっている記録をスタッフ間で共有することで、皆でご入居者の理解が深められ、要望に応えられるサービースに繋がるものと期待しています。

最後に、昨年の10月16日、ケアホーム長吉の淡路介護コンシェルジュが、ご入居者のK様と一緒にご希望の品を求めて買い物へ出かけた素敵なお話を紹介します。



ちょっと素敵な嬉しい話

ケアホーム長吉 買い物エピソード

K様は、現在87歳。とても穏やかで優しく、ケアホーム長吉では、毎朝スリング体操を楽しく頑張っておられます。そんなK様との会話の中で、『あそこの佃煮は美味しいんや』『買いに行きたい』と以前から話をお聴きしていました。その海苔の佃煮は、今は亡き奥様やK様が気に入ってよく食卓に上がっていたそうです。今回、ご要望を叶えようと買い物に出かけることになりました。



自分の足で、懐かしい道のりを歩く

K様は、変形性膝関節症を患われていることもあり、買い物は車椅子で出かけることを提案しましたが、K様からは『歩いて行きたいんや』との返事が。今回は、しんどくなれば車椅子に座っていただくことで了承をもらい買い物に出かけることになりました。

お店までの道は最短距離で予定していましたが、K様は、『ここの道や』『この家は〇〇さんや』と道案内して下さい、私が『ほんとですわ』『よく覚えてますね』と応えると、『当たり前や』『と上機嫌でお返事。記憶を思い起こしながら懐かしそうに歩いておられました。』

懐かしい店の大好きな品

途中で考え込んだり、足元がふらついたりとハラハラドキドキする場面もありましたが、無事お店に



到着。『お〜これや、これが美味しいんや』とすぐに棚に並んだ海苔の佃煮を見つけて、嬉しそうに手に取って、私の分も『買ってあげるわ』とおっしゃって下さいました。(お礼を言ってお気持ちだけいただきました。)

感動の帰宅

帰り道、施設に近づくにつれて足元がふらつかれるので車椅子をお勧めするも座られず、車椅子を押して歩いていただくことに。施設傍の信号で、『本当によく頑張りましたね。100点満点です』『さあ、車椅子に乗って下さいね』とお声をかけると、やっと車椅子に座って下さいました。

チーム長吉に感謝

『ただいま』と施設に到着すると、職員皆から『おかえり』と拍手でお出迎えがありました。信号まで歩かれたことを伝えると、『すごい凄い！』『よく歩きましたね』『頑張りましたね』と、スタッフからまた拍手が起り、K様の目には少し涙が。その時のK様の嬉しそうな得意げな顔はいつまでも忘れられません。

買い物できた達成感だけでなく、長吉のスタッフみんながK様を囲んで感動し、盛り上げてくれたことで大きな喜びに繋がったと感じます。ご入居者を想うチーム長吉に感謝です。これからもスタッフ全員で、ご入居者の想いに寄り添っていきたく思います。K様にも私にも幸せな一日になりました。

ケアホーム長吉
介護コンシェルジュ

淡路 千代美



ケアホーム長吉のスタッフと一緒に

ハートケア トピックス



迎春の寄せ植えで
素敵な新年をお迎え
くださいね

ハートケアグループでは、園芸・栽培好きの有志職員が集まる園芸サークルが活動しています。

昨年11月にも、園芸サークルのメンバーが集まって、迎春用の寄せ植え鉢を作り、各有料ホームに贈りました。



寄せ植えの花の苗は、ピンクや赤のガーデンシクラメンをはじめ、紫がアクセントになるビオラ、そしてお正月にピッタリの縁起の良い葉牡丹などで、迎春らしく華やかな寄せ植えになりました。

サークルのメンバーが、花の苗や土、肥料などを購入し、肥料を混ぜた土に、色彩やレイアウトを考えながら寄せ植えをしました。

これらの花々の他に、鉢の土の中には、チューリップの球根も植えられています。春にはチューリップも芽を出して、寄せ植え鉢が一段と華やかになりますよ。春のチューリップもぜひお楽しみに・・・。



有酸素運動・筋トレで ヒートショックを 予防しよう!

明けましておめでとうございます。

年が明けて、寒さも更に厳しくなってきましたね。この季節になるとテレビなどでよく耳にするようになるのが**ヒートショック**の話題です。

ヒートショックとは、**気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管に負担がかかることで起こる状態**のことです。11月から2月頃に起こりやすく、基本的な予防策として、脱衣所や浴室を温める、お風呂の温度に気をつける、長湯をしないなどのご存じかと思います。その上で、**適度な運動、特に「筋トレ」と「有酸素運動」**を行うことで、**予防効果をより高める**ことができます。

今回は、そのヒートショックを予防する運動をいくつかご紹介します。

足上げ腹筋

- ①カーペットの上など、堅くない床で両足を閉じて仰向けに寝ます。
 - ②お尻に力を入れて、背中が反らないように注意しながら、**ゆっくり**と片足を持ち上げます。上げた足を**ゆっくり**と下げます。
- 反対側の足も同じようにゆっくりと上げ下げします。

★ポイント: 全ての動作をゆっくりと行うように意識してください。

スクワット

- ①足を肩幅に開きます。※この時、椅子の背やテーブルなど安定した場所を持ってOKです。
- ②お尻を後ろに突き出すようにゆっくりと膝を曲げていきます。
- ③ゆっくりと膝を伸ばして元の姿勢に戻ります。
- ④①～③を5回～10回程度繰り返します。

★ポイント: 膝の角度は90度が目安ですが、無理のない範囲で行いましょう。

15分程度のジョギング

- ①軽く息が上がる程度(会話が出来る程度)の速さで行います。

今回ご紹介した運動は、基本的な予防策にプラスして行くと、更に効果を発揮します。しっかりと対策をして健康な毎日を過ごしましょう!

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション東大阪
理学療法士 新子 皓太



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	△	コンフォート大東	満	ケアホーム加美	○
ケアホーム長吉	○	ケアホーム伊賀	○	ケアホーム寝屋川	満	ケアホーム藤井寺	○
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 ☎ 0120-974-115 平日9時～18時 2023年12月現在