

ハートケア通信

2025年3月号

発行：2025年3月1日 No. 258
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



書初めコンクールに向けて



今年もハートケアグループで
開催される「書初めコンクール」。
作品提出に向け、皆様熱心に
練習されています。



今月の特集
メディケア・リハビリの
作業療法士
研究論文で海外に挑戦!

ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

- (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



https://www.medi-care.co.jp ハートケアグループ
ホームページ

◆ 介護保険ご利用者総数：4934名 (2025年2月1日現在)
【ケアプラン契約数】732名 【訪問介護事業】441名
【通所介護事業】1421名 【訪問看護事業】1873名
【福祉用具レンタル事業】467名
◆ 介護保険外ご利用者総数：1540名
【訪問看護事業(医療)】1066名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】30名
【個人契約ヘルパー】3名 【有料老人ホーム】413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：556名
※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます
◇ ハートケアグループ 職員数：918名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口



笑う門には
リハビリきたる

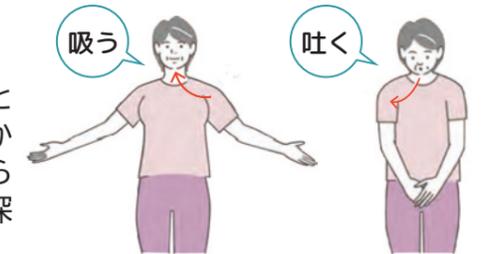
強い咳で健康な生活を目指しましょう

「咳」と聞くと「体調が悪いのかな?」と考えてしまいがちですが、むせたときに出る咳は、異物が誤って気管に入ってきてしまったとき(誤嚥)、その異物をすぐに出すための反応なので、身体にとって実は大切なものなのです。

そんな誤嚥を防ぐ咳には、3つの重要なポイントがあります。

① 空気をしっかり吸う

空気をしっかり吸うには、肺を大きく膨らませることが重要です。肺は、肺とそのまわりの筋肉を柔らかくすることで膨らみやすくなります。腕を上げながら息を大きく吸い、下ろすときにしっかり吐くという深呼吸が有効です。



② 声帯がしっかり閉じる

声帯がしっかり閉じることで、食べ物が誤って気管に入ってしまうことを防ぐことができます。たとえば、物を持ち上げようとするとき、身体に力を入れると肺から息が漏れないように声帯が強くと閉じます。この動きを使った運動をご紹介します。

< 声帯がしっかり閉じる運動 >

1. 「アー」や「エイツ」と強く声を出しながら、両腕に力をこめて壁や机などを押す。
2. 「アー」や「エイツ」と強く声を出しながら、座面や肘置きなどを両腕で引き上げる。

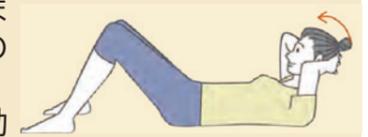


③ 息を吐く力が強い

息を吐く力が弱いと、肺の柔らかさを上手く活かすことができません。息を吐くためには腹筋の筋力が必要になります。腹筋を鍛えるための簡単な運動をご紹介します。

< 腹筋を鍛えるための運動 >

仰向けに寝転がり、息を吐きながらおへそを覗き込むように頭を上げます。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。8~10回程度行うと効果的です。



- 注意
1. 慌てずゆっくり、呼吸を止めないように行います。
 2. 痛みがある場合は無理に行わないでください。

強い咳をして食べ物を気管から出すことは、健康的な生活をおくる中でも重要なことです。3つのポイントを意識して、日頃からしっかりと咳ができるように練習してみてください。

メディケア・リハビリ 訪問看護ステーション大阪住吉
言語聴覚士 内良太



有料老人ホーム 空室状況

(2025年2月現在) ○…随時入居可 △…若干名 満…待機

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

入居相談 お問合せ窓口 ☎0120-974-115 (平日9時~18時)
※空室情報は変動することがあります。

デイサービス 空き状況

(2025年2月現在) ○…空きあり △…空き少し ×…空き無し

リハビリプラザ桜ヶ丘	○	リハビリプラザ小山	○	リハビリプラザ深野	○
リハビリプラザ羽曳野	○	リハビリプラザ守口	○	リハビリプラザ東大阪	○
リハビリプラザ松原	○	リハビリプラザ高槻	○	リハビリプラザなでしこ	○

お問合せ 各デイサービスまでお問合せ下さい。 ※曜日によって空き状況は異なります。空室状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。
デイサービスホームページ

メデイケア・リハビリの作業療法士研究論文で海外に挑戦！ 「在宅生活を少しでも長く、笑顔で続けられるように…」

2024年7月、「メデイケア・リハビリ訪問看護ステーション福島」の営業所長、**蕨野浩さん（作業療法士）**の投稿した英語論文が、見事「国際誌「PeerJ」」に掲載されました。



蕨野さんは入社して11年。デイサービスで2年、その後、訪問看護ステーションで訪問リハビリを担当しながら、2019年からは当社「メデイケア・リハビリ研修会（2019年〜2024年）」の主催メンバーとしても業務を担当。毎月の研修会を企画するなど職員の知識や技術の習得・向上にも力を入れて取り組んできました。
デイサービスに在籍中は、機能訓練指導員としてご利用者が

やる気を持つてリハビリに取り組めるように、スタンプラリー「西国札所巡り」（現在リハビリプラザ深野で引き継がれている）を考えるなど、入社当初から常にご利用者のためのより良いサポートについて真剣に考え、アイデアを出していました。今回の研究論文も「ご利用者が少しでも元気に在宅生活を送れるように」との想いから始まりました。

訪問リハビリで感じた
ある思いをきっかけに
研究がスタート

リハビリの依頼があった時にはご利用者のADLが思ったより低下していて、「もう少し早い段階でリハビリに繋げることはできないだろうか」と、訪問リハビリ1年目に感じた思いが研究のきっかけになりました。大学卒業後も、リハビリの相談などで普段から母校の教授とも親交があり、「それなら大学院で研究してみたら」と教授から進学を進められたそうです。

また研究で必要な大規模なデータ収集では、メデイケア・リハビリの訪問看護ステーションの全事業所が積極的に協力してくれたことや、研究できる環境を会社が提供してくれたこともとても有難かったです。感謝していて、研究の成果をご協力いただいた皆さんにお返しできるようにこれからも尽力していきたいと考えているそうです。

高齢化社会にとって
大切な重要な研究。
実用化を願って…

蕨野さんが看護・リハビリ分野に進んだきっかけは、ご両親が共働きで、小さい時から祖父母やその周りの高齢の方と接する機会が多かったり、中学の部活中の骨折でリハビリの仕事を知り、リハビリに興味を持ったからだそうです。

働きながらの研究や英語論文に挑戦する熱意と粘り強く努力できる力は、どのようにして培われたのか聞いてみると、特に思い当たることは無いそうですが、小さい頃からいつも「始めた事は自分が納得できるまで続けていた」ように、（習い事のサッカーや剣道も幼稚園から8年間続けたそう）、作業療法士としても自身が納得のいくまで研究を続けた結果が今回、大きく実を結んだように感じました。

今回の研究が、今後実用化されて蕨野さんが目指している医療チームや地域、ご家族などとの「連携」の架け橋になり、ご利用者の健康な在宅生活へのサポートに繋がればと願って期待しています。



蕨野さんの論文が掲載されている「PeerJ」WEB版はこちらから
<https://peerj.com/articles/17730>



蕨野さんの研究

ADL（日常生活動作）の評価を、家族やヘルパーなど身近な人でも短時間で簡単に評価できる評価シート（SABM）を研究チームが考えて作成し、その信頼性と妥当性を検討・検証するという研究です。
これまでの評価シートは専門職でなければ評価が難しかったものなので、身近な人でも評価

ができることで、リハビリの必要性を周りが今よりも早く気づくことができ、早期のリハビリ開始に繋がるのではと考えています。

研究にはどれくらい
の時間がかかったの
でしょうか？

2年で大学院修士課程を卒業後も博士課程に進学して研究を続け、現在は博士課程6年目の蕨野さん。今回の論文は、大学院8年間の研究の一部分だそうです。

仕事と両立しながら
続けてきた研究。
国際誌への投稿はさらに
新しい挑戦になり
大変だったそうです。
今回の研究論文投稿を
終えての感想は？

大学院での研究や国際誌への投稿を頑張ったのは、研究チームでお互いに励まし合ったり、応援しあえたからとのこと。
今回の論文投稿も実に4回ほど失敗する中、それでも諦めずに頑張り続けられたのは研究チームの応援が力になったそうです。

麩を使ったぜんざい（リハビリプラザ松原）



リハビリプラザ松原では、寒い冬にぴったりなぜんざいを提供しました。ぜんざいと聞いても餅ではなく、なんと「麩」を使ったぜんざいです。作り方は通常のぜんざいと一緒で、餅を麩に変えるだけ。噛むことや飲み込みに不安のある方でも安心して召し上がって頂けます。
ご利用者からはたくさん喜びの声をいただきました。「家でぜんざいを作る機会がなくなってきたからすごくうれしい！」「おもちのかわりにお麩って発想がすごい。初めてお麩のぜんざいを食べたけどすごく美味しい！」「甘さもちょうどよくておいしかったです。またしてほしい！」等々とっても大好評。良い笑顔もたくさん見れました。



縁起物でもあり、冬は餅を使った食べ物が多い季節です。しかしその反面、喉につまりやすく、詰まった時に吐き出しにくいことで窒息事故が起こりやすい食べ物でもあります。リハビリプラザ松原をはじめ当社デイサービスでは、安心・安全を大前提とし、皆様に季節を感じていただけるよう、これからも日々さまざまな工夫を凝らしてサービスを提供していきたいと思っております。