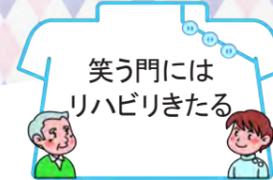


ハートケア通信

2026年3月号

発行：2026年3月1日 No. 270
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 072-931-6620



あなたの元気の道具箱

春に近づく3月は、少し楽みな気持ちと、なんとなく不安定さが一緒に出やすい時期です。気温や環境の変化で、知らないうちに疲れがたまることもあります。そんな時に役立つのが「元気の道具箱」です。

◆元気の道具箱とは…

- ・落ち込んだ時
- ・しんどい時
- ・調子下がってきた時



に自分を少し楽にしてくれる行動や考えを集めた、心の引き出しのようなものです。

元気とは無理に前向きになることではありません。これ以上辛くならないようにすることも大切なリハビリです。

元気の道具箱は大きな事じゃなく、「これを見ると、少し元気になる」くらいで問題ありません。自分自身が元気になることを思い出してみてください。人によって、中身は全く違っていいものです。

◆道具箱の中身の例

- ・温かいものをゆっくり飲む
- ・好きな音楽を聴く
- ・外の空気を吸いにベランダや玄関に出る
- ・休む時間を増やす
- ・「今日も頑張った」と心の中で言う
- ・周りの人と一言だけ話す
- ・自分を責めない決める



「よく眠れている」
「気持ちが少し落ち着いている」
「人とのやり取りが負担にならない」

など、調子がいい時には自然にできていることかもしれません。こういった「いつもの自分」は、元気の土台になります。

一方で調子が下がり始めるときは小さなサインが出ることがあります。

「寝つきが悪くなる」
「何もしたくなくなる」
「イライラしやすくなる」等

は自分を早めを守るための合図です。その合図に気づいた時、元気の道具箱から一つ取り出せると、しんどさや疲れを少しでも軽くすることができます。



春は、知らないうちに頑張りすぎてしまう季節です。元気の道具箱は、つらい時のために、今できる準備です。

うまく使えていなくてもかまいません。ご自身の元気の道具箱を思い出すだけでも、あなたの元気な明日の一步になります。

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション大阪住吉
作業療法士 山崎 那々美



ケアホーム寝屋川宝町 初めてののお正月

ケアホーム寝屋川宝町オープン後初めてののお正月は、元日の新年会からスタート。皆様の長寿を願いお屠蘇を振る舞うと「何年ぶりかな、嬉しいわ。」と喜んでいただけました。おみくじを引き、絵馬に願い事を書いた後には、凧あげや福笑いなど懐かしい遊びを楽しみました。

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

◆ 介護保険ご利用者総数：5015名 (2026年2月1日現在)
【ケアプラン契約数】772名 【訪問介護事業】470名
【通所介護事業】1471名 【訪問看護事業】1862名
【福祉用具レンタル事業】440名

◆ 介護保険外ご利用者総数：1529名
【訪問看護事業(医療)】1070名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】32名
【個人契約ヘルパー】3名 【有料老人ホーム】424名

◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：7件

◆ 障がい児通所支援事業：519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：937名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口

有料老人ホーム 空室状況 (2026年2月現在)

青蓮荘	△	ケアホーム藤井寺	満	ケアホーム長吉	満
コンフォート門真	△	ケアホーム寝屋川	満	ケアホーム加美	△
コンフォート大東	△	ケアホーム寝屋川宝町	○	ケアホーム俊徳道	△
ケアホーム伊賀	満	※空室情報は変動することがあります。			

入居相談 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時~18時)

デイサービス 空室状況 (2026年2月現在)

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。 ☎ 0120-974-115 (平日9時~18時) デイサービスホームページ

※曜日によって空室状況は異なります。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。

平日のご利用日には、看護師が同乗して高校までHくんを迎えに行き、PARCで痰の吸引など看護ケアの後、少し制作活動をしてご自宅まで送迎します。授業のない長期休み(夏休みなど)には、時間がゆとり取り取れるので、普段バギーに乗って生活しているHくんもバギーから降りて床に座り、スタッフが背中から介助しながら療育活動に参加してもらいます。

気管カニューレを装着しているHくんは、スタッフとのコミュニケーションや意思表示を目的の動きや表情、肘を動かすことで行って来ています。ご利用当初はスタートも手探りで、Hくんの性格や好きなこと嫌いなことなどの情報はもちろん、分からない時にはその都度お母様に確認を取

Hくんには何か異変があれば、昼夜関係なく人工呼吸器のアラーム音が鳴り、お母様はその対応(看護)と、高校の先生が人工呼吸器の取り扱いに慣れるまでは高校にも付き添われることになり、「忙しいお母様が少しでも休息できれば…」と、すでに利用していた当社「メディケア・リハビリ訪問看護ステーション東大阪」の看護師からの提案で、PARCウィル東大阪も利用されることになりました。

PARCウィル 東大阪でのHくん



りながらHくんの想いが正しく汲み取れるように努めてきました。当社訪問看護ステーションも利用されているので、看護師からも色々情報ももらっています。一年半が経つ今では時々いたずらをしてスタッフを和ませたり笑わせたりしてくるほど、スタッフにも親しみをもちPARCでの時間を過ごしてくれています。



Hくんの活動や経験の世界が広がる体験を… Hくんのプール体験!

昨年の夏はHくんにとってPARCで過ごす最後の夏となりました。「せっかくなのでPARCに来ているのだからHくんにもPARCのプールで夏の思い出を作ってもらい！」と、スタッフの想いとお母様の想いが重なり、「Hくんのプール企画」がスタートしました。

プール企画では、呼吸器を装着しているHくんがプールに入れるようスタッフ間での相談、備品の準備、事前にお母様と何度も話し合い、学校でのプールの様子も伺って準備を進めていきました。そして迎えたプール当日、Hくんの体に負担がかからないように水温調整を行い、看護師1名と男性療法士2名体制でHくんはプールに入ってもらいました。Hくんの表情はとてもよく、時折手を挙げて反応してくれたり、笑顔も見せてくれました。

その日の送迎で、お母様にHくんが安全に楽しんでプールに入れた様子をお伝えすると、「Hくんが楽しんでくれたなら良かった！」とお母様の嬉しそうな笑顔も見ることができました。そして記念にプールの写真と「プール記念日」と記載したポスターもお母様にお渡ししました。それをご自宅に飾ってください、後日、その横でHくんの写真を撮って、「記念ボールありがとうございました」と、お母様からお礼と写真のプレゼントをいただきました。

また昨年12月には、HくんとPARCウィルの看護師、スタッフで、海遊館へ卒業記念遠足に出かけました。暗いところが苦手と聞いていて、

卒業記念遠足 海遊館!



「呼吸器を装着しているからできない」という考え方はなく、Hくんにもみんなと同じ活動や経験をしてほしい…とのスタッフの想いからすべて企画が始まりました。

そして、様々な職種のスタッフがPARCの強みを生かして準備と企画に取り組み、Hくんの素敵な笑顔が見られたことはスタッフにとって何よりの喜びになり、同時にチャレンジして良かったと思える自信にも繋がりました。

PARCでの活動の写真を学校の先生や訪問看護ステーションの看護師に見せてお話しして下さったり、プリントして家に飾ってくださったりとお母様にも喜んでいただけていることにも感謝しています。

スタッフより



PARCウィル東大阪オープン2周年 ご利用児が笑顔になれる療育を目指して

児童発達支援・放課後等デイサービスの「PARCウィル東大阪」は、2024年4月にオープンし今年4月で2周年を迎えます。スタッフは、看護師、保育士、理学療法士それぞれの職種の知識や経験を生かし、アイディアを出し合っており、お子さんが楽しく遊べて、そしてお子さんにも親御さんにも心落ち着ける場所になれるよう日々の支援に努めています。

3月には初めての卒業生を2人送り出すことになり、今月は卒業生の一人、Hくんの「ちょっと素敵な嬉しい話」をご紹介します。

Hくんの卒業

Hくんが利用を始めたのは、2年前(高校生)の夏頃から。ダウン症候群のあるHくんが急性脳症を発生し、一昨年の春(3月)から気管カニューレを介して人工呼吸器を装着することになったことが、きっかけの一つです。



ハートケアのやさしい介護

有料老人ホームの取り組み

毎日を元気に、いきいきと過ごすために

健康づくり体操

当施設では、主に要介護1・2の方を対象に、3～5名の少人数で行う**健康づくり体操(重りを使った体操)**を行っています。

腕の体操では、体に負担がかかりにくい軽量の重り(300g)を両手首につけて、腕を伸ばしたり曲げたり、手を上にあげて上下・左右に動かします。

足の体操では、同じく軽い重り(300g)を両足首につけて、椅子の後ろに立ち、足を横に上げたり、太ももを持ち上げる運動を行っています。



体を動かす事で筋力の低下を防げたり、歩く力や立ち上がる力を保つなど、良い効果が期待できます。また、気分も明るくなり入居者同士の交流にも繋がります。

ご入居者は、ご自身で重りを装着し、職員が実際に体操をしている見本動画を見ながら、一生懸命取り組んでおられます。動画は、動きが分かりやすく安全に行えるよう、職員がゆっくり丁寧に実演して作成したものです。



参加された方からは、「健康でいられるのはありがたい」「簡単やで。一緒にやろう」といった声も聞かれ、楽しい雰囲気の中で取り組まれています。スリング体操の待ち時間やお食事前の時間など、日常の中に自然に運動を取り入れ、ご本人が「やりたい」と思った時にできる環境づくりを大切にしています。

これからも、無理なく楽しく続けられる体操を通して、元気で安心した毎日を送れるよう支援してまいります。