



ひまわり新聞

介護老人保健施設 ハートランド・ぐらんぱぐらんま広報委員会
〒192-0152 八王子市美山町 1074 TEL 042 (652) 2155

No.
31

発行責任者
平川博之

☆地域交流事業☆



美山町寿会誕生会での 健康相談と講演会



梅雨に入った 6 月 11 日(日) 美山町会館で行われた「美山町寿会」の誕生会に地域交流事業として平川病院の職員と一緒に参加してきました。

美山町寿会の皆様はとてもお元気で、お互いの名前を呼び合う声がまるで幼なじみの関係がずっと続いているかの様に、仲の良いのが大変印象的でした。

まず、ぐらんぱぐらんまの山本施設長が日頃の生活の中で、健康や薬に不安や心配のある事などを中心に健康相談を受け、アドバイスをされました。

平川病院とぐらんぱぐらんまの看護師が全員の血圧測定を行ったり、体脂肪の測定を行いました。すでにご自宅で毎日血圧を測っておられたり、体重や塩分の摂取に気を配られている声が聞かれ「健康」への関心が高いことを実感しました。

その後、平川病院の薬剤科遠藤科長による「正しい薬の飲み方」の講演会が行われ、飲む時の水分の量や薬の保存法、吸収の仕方などの質問に細かいアドバイスをされました。更に、和やかな雰囲気の中、誕生者の名前が発表され楽しい時間を過ごされていました。

今後も、寿会の皆様のますますのご健康とご長寿を心より願っております。

ケアサービス科 副科長 原和子



老人保健施設のリハビリテーション

今回は『ハートランドぐらんぱぐらんま』のリハビリテーションサービスについてお話しさせていただきます。当施設では入所サービス、ショートステイ、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションの 4 つの部門でリハビリテーションサービスを提供しています。

どの部門においても、ご利用者が生きがいのある生活を再構築していただくために必要なリハビリテーションプログラムを作成しております。そのために、ご利用者が今後どのような生活をしていきたいか、というご希望をご本人とご家族からうかがうことから始め、ご利用者が出来ないことや困っていることに対して、より具体的かつ効果的なリハビリテーションプログラムを提案しています。リハビリテーション訓練室でのみプログラムを実行するのではなく、ご利用者の普段の生活場面で主体的な活動を引き出すことができるように、実際的なリハビリテーションを行うように心がけています。

さらに在宅復帰施設という役割を担う入所サービスでは、在宅復帰を第一の目標として掲げ、入所中の日常生活にリハビリテーションプログラムを取り入れる『生活リハビリテーション』を実践しています。また、在宅復帰に際しては住宅改修のアドバイスを行い、福祉用具の導入の検討も行います。

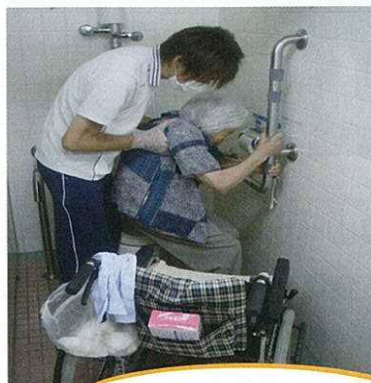
また当施設では、認知症のリハビリテーションも積極的に行っています。単に認知症の症状の進行を遅らせるという目的ではなく、在宅復帰や在宅生活継続のために必要な生活機能の改善を目的としています。

リハビリテーションの内容についてはご利用者一人一人に合わせたものを提案しておりますので、ご不明な点はお気軽に尋ね下さい。

リハビリテーション科
主任 野北一樹



おやつ場面での食事動作練習



実際の場面でのトイレ移乗練習



フロアでの更衣練習

脳トレ!!!

脳の中でいちばん大切な場所「前頭前野」

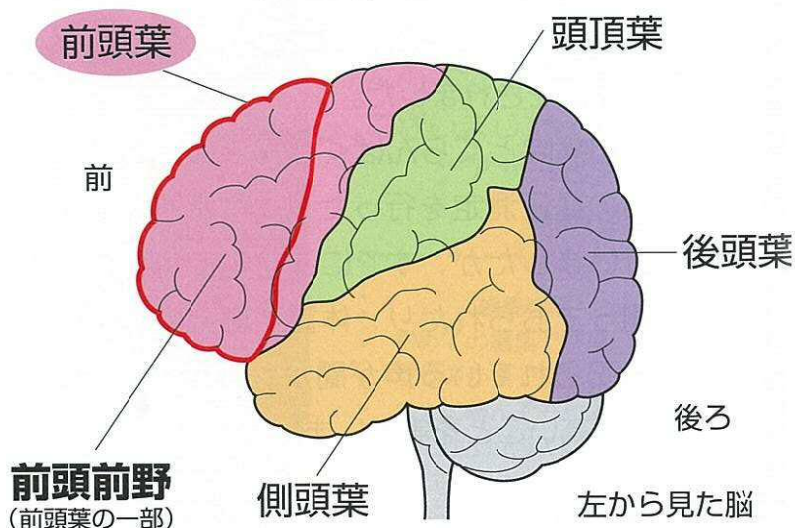
人間の脳は、大きく「前頭葉」「頭頂葉」「側頭葉」「後頭葉」の 4 つの部分に分けられ、それぞれ機能が分担されています。中でも重要な役割を担っているのが、前頭葉にある「前頭前野」といわれる部分です。ここではコミュニケーションや、感情のコントロール、意思決定、「～してはいけない」という行動の抑制など、人としていちばん大切なことを行っています。

東北大学川島隆太教授監修「脳が活性化するパズルトレーニング②」より

前頭前野の働き

- 思考する
- 行動を抑制する
- 言葉でコミュニケーションする
- 感情をコントロールする
- 記憶する
- 意思決定する
- やる気を出す

など



通所リハビリテーション



「自主トレーニング」

ご利用者からの希望で専門職（PT/OT）がプログラムを提供し、個別リハビリの時間以外に自主的に取り組んで頂いております。また、運動の他にも「脳トレ・読書・書道」等、専門職が見守る中行なっております。ご自宅で出来るプログラムもご案内しています。

「集団体操（下肢運動）（セラバンド上肢運動）」「レクリエーション」



集団体操は椅子に座って行い、片麻痺の方も参加出来る体操です。転倒予防・円背予防・筋力低下予防・脳トレを目的に行っております。日々参加していただくことで状態の維持向上に繋がります。また、レクリエーション内容は楽しみながら運動機能向上・脳トレをして頂ける様に心がけております。皆様の笑顔が溢れる時間となっております。

「自立支援」

日常生活を送る上で必要な更衣・排泄・食事等の動作をご自分でできる限り行っていただきます。また、なぜ出来ないかを考えて、出来る様に練習を行なっております。

通所リハビリテーション 副主任 元木敏子



靴の履き替えの様子



杖歩行の様子

平成24年度4月より通所リハのご利用時間が長くなりました。時間延長に伴い、リハビリの内容をより充実させ提供しております。通所リハでは楽しみ・目的を見つけ、日常生活動作が「軽介助」または「自立」にて行え、現在の生活が続けられる様に努力しております。

パズルを解くことで脳が活性化します

表
日
議
名
真
無
一
評
景
不

使用する漢字

2	12	3	■	夕	18	■	16
思	■	4	現	■	12	会	5
5	題	■	10	写	■	15	■
■	19	10	■	17	9	6	字
映	■	13	3	■	覧	■	14
14	9	的	■	11	4	情	■
■	軒	■	18	記	■	8	品
7	1	13	■	19	6	■	16

- ①マス目の漢字をヒントに熟語を作ります。
- ②同じ番号には同じ漢字が入ります。
- ③完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう！できた言葉が最終解答です。

チェック表									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	

解答欄		10	15	19	14

答は4ページ

毎年恒例そうめん流し



爽やかな風が吹く 7 月下旬、そうめん流しを短い時間でしたが 1 丁目玄関前で行い、楽しんでいただきました。今年も、笑顔がたくさん見られ楽しいそうめん流しになりました。また、竹の下にテーブルを置く事で手の不自由な方でもスタッフの手を借りずにご自分の力で召上る事が出来、満足そうにされていました。普段の施設生活と違い、ご利用者には夏を満喫していただく事が出来たと思います。

ボランティアの方々のご協力もあり、事故なく無事に終える事が出来ました。これからもさまざまな行事を行い、楽しんでいただけたら嬉しく思います。ありがとうございました。

ケアサービス科 成田一

2012 年ぐらんぱ夏祭り

施設最大の行事である夏祭りは、今年もご家族やボランティアの方々のご協力もあり、無事に終わることができました。前日は、『早く明日にならないかなあ、楽しみだ』との声が多く聞かれ、当日も朝からウキウキしている方がたくさんいらっしゃいました。

恒例の模擬店では、射的やヨーヨー釣り、普段ご利用者が食べる機会の少ない、わたあめ・かき氷・やきそばは、『美味しい、懐かしいなあ』と、昔を思い出されている方もいらっしゃいました。午後の盆踊りではご利用者やボランティアの方々と一緒に踊りました。ソーラン節では、たくさんの笑顔や『感動した !!』と涙を流されていた方や一緒に踊ってくれた方もおりました。一生懸命練習をしてきたことに、達成感を味わうことができました。

実行委員として準備等、不安や大変な部分がたくさんありましたが、ご利用者から『祭りはいいなあ』『良い一日になった』等、たくさんの喜びの声を聞く事ができました。



ボランティアの方々、ご家族等たくさんのご協力ありがとうございました。

ケアサービス科
高橋亜里沙

編集後記

初めての編集で戸惑いながらの作業でした。多くの人に読んでもらえる新聞に仕上がっていると嬉しいです。 (18)

答 実話・名画