



# ひまわり新聞

No. 33

発行責任者  
平川博之

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

## 医療と介護とご家族支援で 地域を元気にします!!!!

### 医療

- ・喀痰吸引が必要な方(気管カニューレ含む)
- ・バルンカテーテル使用中の方
- ・インスリン注射が必要な方
- ・経管栄養の方
- ・その他



### 介護

- ・家での生活に合わせたリハビリ
- ・認知症のためのケア
- ・自立支援のケア
- ・認知症リハビリ
- ・その他



### ご家族支援

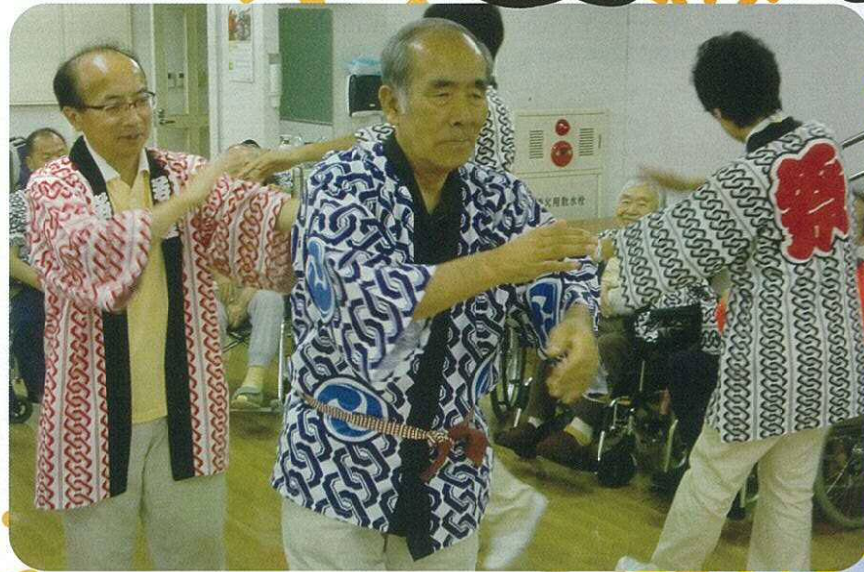
- ・ショートステイ (緊急も含め対応)
- ・リフレッシュ入所
- ・在宅介護の相談
- ・繰り返し利用
- ・その他



どんなことでもお気軽にお問い合わせ下さい



# 夏の思ひで



## 老健の全国大会が金沢で開催！ 施設代表 2 名が研究発表

### スタッフのキャリアアップシステムをつくる 10 ～施設目標を明確にし評価制度を見直す～



ケアサービス科 介護主任 村山雄一

8月に金沢で開催された全国介護老人保健施設大会で、ぐらんぱぐらんまの介護サービスの向上を目指す職員のキャリアアップシステム作りについて発表して参りました。

今、私達は 1. 安全と安心 2. 接遇マナー 3. 利用者が楽しめる活動 4. 職員のスキルアップ という施設目標に向かって全員で取り組んでいます。



### 在宅復帰強化型老健を目指して

支援相談課 主任 武井純一

ぐらんぱぐらんまは、平成 22 年からご利用者の在宅復帰率の向上を目指してきました。入所したご利用者が施設で元気になって、もう一度ご自宅で生活できるように支援させていただく。その為の方法として老健の新しいケアプランシステム「R4」を取り入れました。

この「R4」を用いたケアプランの導入とこれまでのプロセスを経過報告として発表しました。ぐらんぱぐらんまの在宅復帰率は徐々に向上しています。

今年度はご利用者の在宅復帰率が 50%以上の在宅復帰強化型老健を目指し「ご利用者の元気」をさらに支援していく決意です。

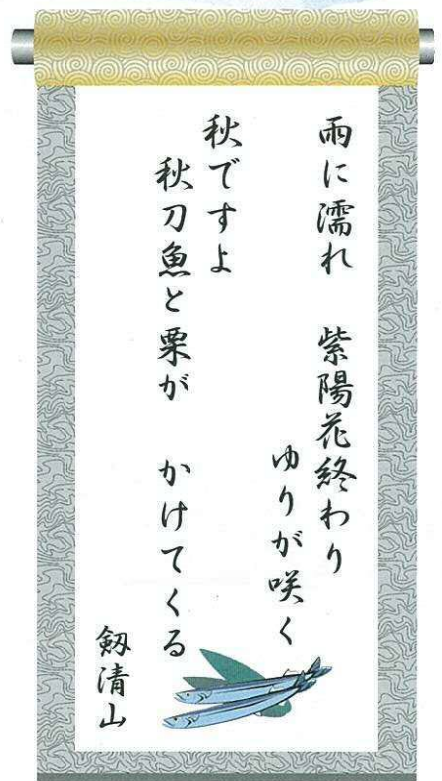
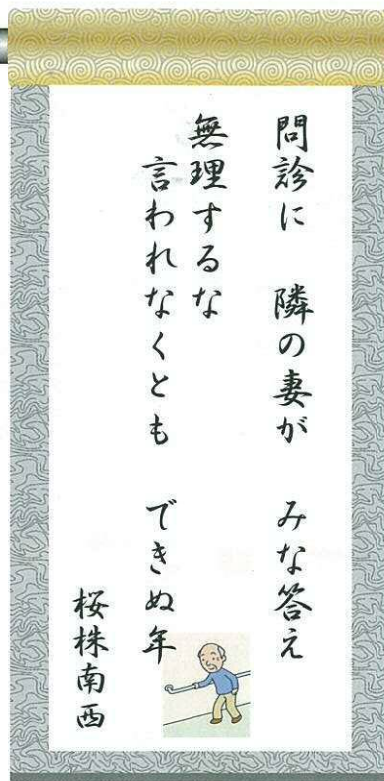
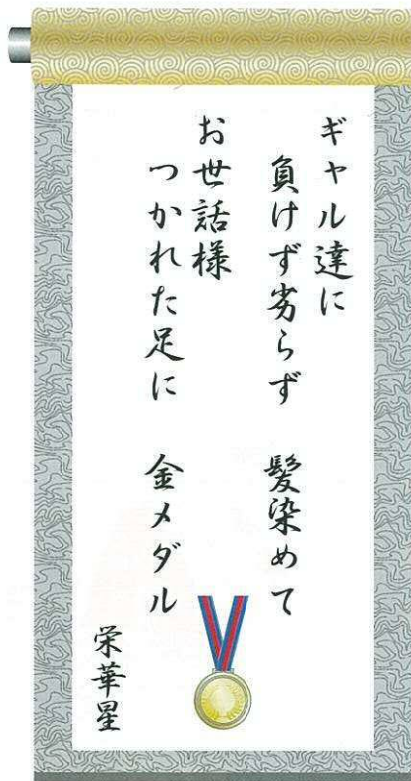
ご利用者から「来て良かった。また来たい。」と言っただけの施設を作って参りますのでよろしくお願いします。





# イベントのみなさんがつくって下さいました!!

## デイ凹柳



### 【簡単リハビリ!! ～胸の体操～】

☆1、2の運動は3～5回繰り返しましょう。

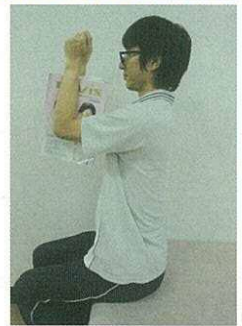
#### 1. 大胸筋を鍛える

- ①両ひじを90度位まで曲げ、両ひじの間に雑誌や厚めのタオルを挟みます。
- ②両ひじを乳頭のあたりに保ちながら、両ひじを雑誌(タオル)に全力で押しつけたまま7秒間保持します。

#### 2. 大胸筋のストレッチ

- ①背筋を伸ばして座り、両手を体の後ろで組みます。
- ②組んだ腕を軽く上方へ上げるようにし7秒間保持します。

※胸の体操というとバストアップの効果を期待しがちですが、それ以外に日常生活動作や呼吸を円滑に行えるようにする重要な効果があります。



ご協力ありがとうございました!!

4月に実施しました『ひまわり新聞』についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。多くの方に広報紙を読んでいただけている事を知り、ご家族や各事業所の皆様に感謝すると共に、今まで以上に皆様に親しんで読んでいただける広報紙を作成していきたいと思ひます。

広報企画班一同

#### 編集後記

今回は老健の役割から始まり、夏のイベント紹介や全国大会の内容など盛り込ませて頂きました。楽しかった夏も過ぎ、ホッと一息つける秋が訪れましたが季節の変わり目に体調など崩されぬよう体力をつけて冬を迎えましょう。次号もお楽しみに。 (カ)