

第1号

H18年1月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア

# 原っぱ

## アルカディアの基本理念

1. 人としての尊厳と権利を尊重します  
ご本人の希望に沿って個人の生活の質、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を重視、尊重し、充実した毎日を送っていただくための支援をします。
2. 明るく家庭的なケアをおこないます  
親しみやすく明るくあたたかい家庭的な施設を目指します。  
スタッフ一同あたたかいケアをおこないます。
3. 家庭復帰を目指します  
病院と家庭の中間的な役割を担う施設の機能を発揮し、ADL（日常生活動作）を維持、向上させていくリハビリテーションを通じて、家庭復帰を目指したケアをおこないます。
4. 地域に開かれた施設とします  
地域のかたに様々な形で利用していただきます。  
自治体・老人会・小学校・中学校等との交流を通じ、地域に深く根ざした施設とします

アルカディアとは、《明るく平和で安らぎを与えてくれる理想郷》を意味します。

病気をお持ちで介護が必要な方、認知症の方を家庭的な雰囲気の中で安心して過ごしていただける施設作りを目指しています。

医療体制は、内科・外科・整形外科の医師がおり定期的に回診致します。継続的に治療が必要な方は、専門の他の施設や立川中央病院への受診もお薦めしております。

医師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・支援専門員・支援相談員など多くの専門職で、皆様を支えていきます。

日常生活やリハビリテーションの進め方は、ご利用者様の意思を尊重して、自己決定されるよう相談をお受けしています。

皆様の生活の質が良くなり一日一日が幸福であるように、職員一同を指導し安定した施設の運営をして参ります。

武蔵野のこの地で地域に愛され皆様の身近な施設として発展したいと考えております。



施設長 木村 恒人



クリスマスシーズンに入り12月18日(日)にアルカディアでも一足早いクリスマス会を1日がかりで行いました。

今年は「午前の部」としてボランティア(ソーラン節)・事務所(ハンドベル)・看護(合唱・演奏)・介護(ダンス)から利用者様に出し物のプレゼントを、『午後の部』として各フロアにてケーキ作りを行いました。『午前の部』ではアルカディアスタッフ全員が各部署で夜遅くまで残り練習をしました。その成果が現われたのか利用者様は大喜び!『こんな賑やかなクリスマスは初めてだよ!』ととても嬉しいお言葉をいただきました。『午後の部』はケーキ作り!!約14人で1つのケーキを協力し作り上げるというのです!!いつになく真剣な顔の利用者様、あちらこちらで利用者様同士教えあう場面も。クリームがたくさんついたテーブルにはとても美味しそうなケーキが!甘〜いケーキはあっ、という間になくなってしまいました。今後も利用者様が参加し楽しめる!をモットーに行事を作って行こうと思います。



4F 介護福祉士 伊勢崎 順一



# 餅つき大会!



2005年もあと数日で幕を下ろそうとしている中、アルカディアでは12月27日利用者様と一緒に餅つき大会を行いました。

今回は杵や臼、蒸籠などを市役所からお借りして、薪を使ってもち米を蒸かす、『まさに本格的!!』しかも携わった職員は実際あまり経験したことがないという事で、『それで大丈夫?』と利用者様に心配されていました。利用者様の声やそのお気持ちが、たくさんのアドバイスとなり、何とか無事にもち米を蒸かすことが出来ました。さあ、餅つき大会の始まりです!トップバッターは4F男性の利用者様です!力強く杵を振り下ろします。すると周りからは『ヨイショー!!』と大声援が沸き起こり、会場は熱気にあふれていきました。次に登場したのは3F男性の利用者様!杵を持ち上げると『おっ、重い!』と言いながらもラクラク振り下ろします。各フロアの利用者様が続々と参加していきました。最後を締めくくったのは3F男性と4F女性の利用者様がペアで行いました。すると会場のボルテージは最高潮!!餅つきは大盛り上がりの中、幕を閉じました。

今後とも利用者様のたくさんの笑顔が見れるよう、行事委員が先頭となりスタッフ一同取り組んで行きたいと思えます。

1階通所 介護福祉士 岡田 智巳

# 研修発表

## アルカディアの教育目標

- 1、老人保健施設の看護、介護職としての役割が出来る。
- 2、介護の基本となる知識・技術・態度を身につける。

H16年9月に9日間の入職事前研修からはじまりました。

H17年12月現在までに、施設外研修へ39回参加し、施設内研修を14回実施しました。施設外研修は、職業倫理・介護技術・高齢者の特徴と関わり方・感染防止・褥瘡ケア等を実施していきました。11月には外部講師を招き「問題解決法」のリーダー研修を実施しました。初めてのグループワークでしたが、日頃の受身と違い積極的に取り組む事が出来よかったですと思います。不規則な勤務の中で、施設内研修の参加率は40%となっています。開設して1年が過ぎました。施設の中で利用者様が安心と満足した生活を過ごして頂けるためには、人材育成が重要であると考えております。

スタッフ一人一人の能力を開発し、向上させ十分に力を発揮出来るよう教育を推進していきたいと思っております。



2階 看護師 横瀬 幸代

# リハビリ室から

人として健康で、幸せな生活を営むことは、年齢にかかわらず誰もが望んでいることだと思います。そのためには身体の運動機能を一定の基準以上に保たなければなりません。しかし、これらの身体機能は、年を取るごとに低下する傾向にあり、さらに運動不足が加わることで、ますます機能が低下します。

健康で活発な日常生活を送るためには、それぞれの生活環境に適応できる身体の機能が必要です。この身体機能の中で、特に重要なことは、足の筋力を落とさないということです。足の筋力が低下すると「歩く」、「走る」、「立ったり座ったりする」といった日常生活の動作に支障をきたし、関節への負担も増し、バランスを崩し転倒の危険を高めてしまいます。また、身体を動かさないと骨の量が少なくなり、転倒すると骨折しやすくなります。

よって「元気で動けるからだ」を目指して、身体機能の維持と怪我や病気をしたときには、回復を早めるために、日頃から活発な生活スタイルを保持していくことが大切です。そのためには、身体機能を貯えておくこと、いわゆる『貯筋』が必要であるといわれています。みなさんの『貯筋』が貯まりますように、次号からは少しずつ手軽に出来る運動をご紹介しますので、よろしくお願いいたします。



理学療法士 佐藤 大貴



## おせち料理の由来

「おせち」という言葉はもともと「お節句」が変化したもので、いわゆる五節句に神前にささげる節句料理の総称でした。1年で1番大切なお正月だけに「お節」という言葉が残ったと言われています。お正月におせち料理を食べるのは、正月の3日間、女性が休養できるようにと言われていますが、本来は神様を迎えている間は物音を立てたり、騒がしくせず、台所で煮炊きを行うのを慎むというところから来ています。

アルカディアでも元旦におせち料理を出しました。(右の写真)

- ※ 数の子 (子がたくさん生まれて代々栄えますように)
- ※ きんとん (豊かな生活が送れますように)
- ※ 黒豆 (皆様が1年まめに過ごせますように)
- ※ 煮物 (家族が仲良く一緒に結ばれますように)
- ※ なます (家の土台がしっかりして栄えますように)

と、お節に心を込め利用者様に縁起物を召し上がって頂くことで、今年一年の幸福をお祈りしました。



栄養科 管理栄養士 作道 千恵



## 介護の～こんな事知ってる?～

寒くなり、外出機会が減ってきてはいませんか? 外出や旅行等リフレッシュする事で、日頃のストレスを発散することができ、外出することで生きがいを見つけそこから活力が生まれ、全ての面で活性化されていくことがあります。しかし、移動手段の問題や体力の問題、トイレの心配などの問題と様々な問題が浮かび上がってくると思います。

また、出掛けたいけど一人では心配だったり、「長時間の外出は疲れてしまうと・・・」そうお考えではありませんか? 確かに、車椅子で生活されている方やそのご家族にとっては、乗り物に乗っての外出は大変なことだと思います。車椅子に乗っているというだけで、行きたい場所や好きな旅行に行かれないというのは悲しいものです。「限られた所に行く」のではなく「行きたい所に行く」ことが実現できるように、様々なサービスがあります。

車椅子のまま乗車できるタクシーや付き添いの介助者さんを頼んだりするサービスをおこなっている事業所があります。(これは介護保険や障害者手帳を利用できる場合もあります) 電車では、改札口や通路が広くなっていたり、スロープやエレベーターが設置されているところも増え、バリアフリー化が進み車内には車椅子専用のスペースが設けられていたり、階段などの昇り降りが必要な時には駅員さんが介助してくれます。

他に飛行機では、事前に連絡をいれておくと飛行機専用の車椅子が用意されていたり、搭乗の時間を早くしてくれたりします。なかには、バリアフリーのツアーを企画している旅行会社もあります。

今後ますます高齢化が進む日本では、各施設や公園、道路のバリアフリー化を地方自治体に義務付ける新法案も国会に提出され、皆様がたくさんの生きがいを見つけていけるような場がどんどん増えていくと思います。

もし、何かお困りな事がありましたら一度アルカディアスタッフまで声を掛けて下さい。



相談員 初田 知子



# 看護の視点

## ～冬のお腹の風邪は要注意！～

寒さが厳しくなってくる季節になりましたね。今回はノロウイルスについてお話します。ノロウイルスは冬季に多く下痢・嘔吐・発熱・脱水などを引き起こす腸の病気です。症状は1～2日で治りますが、ノロウイルスの病原体は2週間位、便や嘔吐物の中に生息します。お年寄り、子供には堪える症状です。

ノロウイルスの感染系路

- ① 患者から排出 川 海 二枚貝に入り、その生煮えを食べる。
- ② 感染者の手で調理した料理を食する。
- ③ 嘔吐物や便が付着し、手や口を介してお腹に入る。（腸内では増殖し始めます）

下痢や嘔吐をすると病原体は身体から減ります。下痢止めを服用しないで食欲が出るまで、水分を少しずつこまめに摂りましょう。無理に食事をしなくても、大丈夫です。

また、集団生活では他の人に感染しないよう、床に落ちた吐物、便は拡がらないように紙や布で包み込むように取り除きビニール袋に入れ口を閉めます。デスポ手袋、ガウンを付け予防します。付着した床や衣類は0, 1%次亜塩素酸ソーダ液で拭く、または浸します。患者の手が触れた可能性のある家具、テーブル、椅子、さわる範囲の壁、ドアノブを同液で拭きます。（錆びない様に、約10分後水拭きします。）

私たちの周りにはいろいろな病原体がいます。手洗い、うがい、病原体に触れない等、予防対策する事が自分の体を守る一番の方法です。

まだまだ寒い日がつづくので風邪などひかない様に皆さま気を付けましょう。

副施設長 看護部長 長尾 真澄



## 新舞踊

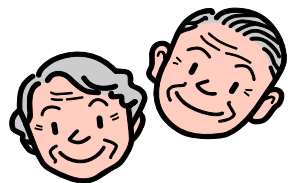


12月20日に4階フロアにて新舞踊のボランティアの方々が見えて利用者様に踊りを披露していただきました。フロアでの開催という事で、まず心配したのが踊るスペースが狭いと肝心な利用者様に見えないのではないかと・・・この日は2階・3階・4階と各フロアから集まるのでスペースの問題もありましたが、スタッフがヒヤヒヤしている中、約60名の利用者様が集まりました。新舞踊が始まると、皆さん釘付け！！中には一緒に手を動かしたりと、和やかな雰囲気で見進みました。新舞踊をご覧になった利用者様は満足気な表情で、普段見れない顔で一杯でした。

今後も様々なボランティアさんの協力の下、笑顔がたくさん作れるアルカディアを作って行こうと思います。



4階 介護福祉士 伊勢崎 順一



# 初雪～今年の書初め！～



1月に通所で書初めを行いました。通所の送迎運転手でもある桜井さんに書道のボランティアとして来て頂きました。通常は月に2・3回来て頂いて書道を行っているのですが、今回は書初めという事もあり月曜～金曜の午後2時から各曜日にて書初めを行いました。

最初は嫌がっていた利用者様も、いざ筆を持つと集中し「これはねる所が難しいんだよ～」と楽しんでいる様子でした。筆の使い方も利用者様それぞれの半紙一杯に書く方や力強く書く方と皆さん個性が出て、とてもすばらしい作品が出来上がりました。

今年1年の抱負を語りながらの書初めでした。



4階 介護福祉士 伊勢崎 順一



## 編集後記

明けましておめでとうございます。寒さが身に染みる季節になりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今回アルカディアでは1年に4回季刊誌として新聞を作る事になりました。アルカディアではどんな事をしているんだろう？どんな所なんだろう？そんな疑問が全てこの新聞に凝縮されています。

また、事務所からの通信欄には介護保険の事について掲載されています。3ページの「リハビリ室から」では今後、筋力維持、身体機能の維持を目的とした体操を掲載して行こうと思います。

この寒さに負けず、風邪予防をし元気な日々をお過ごし下さい。

1階 介護福祉士 田中 義信

## 通信欄

### 事務所からのご案内

#### 介護保険更新認定のお知らせ

介護保険被保険者証の認定の有効期限が近づきますと保険者（各市町村）より「介護保険更新認定申請のお知らせ」が送付されます。引き続き介護サービス等で利用するには保険者（各市町村）への申請が必要となります。なお、更新申請はケアプラン作成事業所に代行を依頼する事も出来ますので契約した事業所の担当者へご相談下さい。

※特別区、市町村国民健康保険の被保険証が更新されていますH17年10月1日から更新された被保険証をまだ施設へご提示いただいてない方は、早めに事務所にご提示頂けるようお願いいたします。

### お知らせ

H18年1月20日10:00～多摩幼稚園の園児達がアルカディアに来て、利用者様にお遊戯や歌を発表してくれる予定です。

アルカディアのホームページが出来ました。

<http://www.arcadia-kaigo.com>



発行：医療法人財団 立川中央病院  
介護老人保健施設 アルカディア  
編集：アルカディア 編集委員  
田中 義信 初田 知子  
伊勢崎 順一

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1  
TEL 042-569-3900 (代)  
FAX 042-569-1441