

原っぱ

第10号

H20年4月発行
介護老人保健施設
アルカディア

花咲く季節



春のお花見!

今年もまた暖かい季節を迎えました。まさに春爛漫♪花たちが色鮮やかに咲き始め、桜も満開です。

日頃、外気に触れる機会の少ない利用者の皆様に花見の気分を味わって頂こうと各階、恒例のお花見の会が催されました。私達4階は、3月28日当施設アルカディアに隣接する公園の桜の樹の下に集いました。みんなでお話しながら春の風にあたり、お茶を飲んだり、桜花を背にし写真を撮ったり、和やかに楽しい1日を過ごしていただきました。



口元がほころび、目じりが下がり、リラックスした皆様の様子は施設内ではなかなか感じられないものでした。

空気や風や光、そして色や薫りを体感したからなのでしょう。表情は一様に柔らかく、また同時に適度な高揚感に浸っている姿に、私達スタッフも思わず緊張から解き放たれて共に楽しい時間を過ごしました。

自然の中で日常とは違った気分を味わっていただくことが、入所者の皆様にとってとても大切なリハビリに繋がると改めて強く感じる一日でした。

介護士 葛井 良次・樋川 和歌子

リハビリ室から

最近気温も上がり暖かくなってきましたが、今年の冬は雪が降る日も多く寒かったですね。寒いと背中を丸くして、ポケットに手を入れて歩くのが癖になってしまいますね。

今回は、背中が丸くなる理由について話したいと思います。

私たちは現場で「昔はもっと背が高かったのに、今はこんなに背中が丸くなっちゃって・・・なんでこんな丸くなっちゃったのかな」との声をよく耳にします。この背中が丸くなってしまふ事を『円背』と言います。一般的には老化現象とも言われていますが、加齢に伴う筋力の低下、柔軟性の低下、骨粗鬆症による骨の変形が原因と考えられます。このような『円背』姿勢は、胸周りやお腹周り、背中や足の筋力低下によって引き起こされるあまりよくない姿勢になります。

皆様は目に見えて丸くなっている異常な部分を気にしがちですが、実は体全体で『円背』の姿勢を作っているのです。

『円背』が強くなると、内臓が圧迫されたり呼吸がしにくくなったりしてしまうので、このような姿勢を避けるためにもバランスのとれた身体作りを心がけリハビリに取り組んでいたら良いと思います。普段からの姿勢が悪い場合にも『円背』になりやすいので、気がついた時には『いい姿勢』を保つように心がけて下さい。意識をするだけでも筋肉に刺激が入り、いいリハビリになりますよ。

理学療法士 佐々木 仁子

めぐみ保育園 の園児が来ました



2月21日(木)にめぐみ保育園の園児約70名が演劇や演奏を見せに来てくれました。利用者様は、私達職員の前ではなかなか見る事の出来ない満面の笑みで、園児達を見る目はキラキラしていました。私達介護職員ではこんなにも多くの笑顔を引き出す事が出来ないで園児達の力に驚かされました。

最後に園児達から手作りのプレゼントをいただきました。

めぐみ保育園の園児の皆さん、本当にありがとうございます。

介護士 田中 義信



介護の～こんな事知ってる?～

うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。この季節は気候が安定せず体調の崩しやすい時期でもありますので気をつけていきたいものですね。

今回は、褥瘡（床ずれ）についてお話ししてみたいと思います。皆さんも知っての通り、褥瘡は寝たきりの人がなりやすく、又車椅子に同じ姿勢でいる事もその原因のひとつです。

褥瘡の原因として・・・

- 1・・・栄養状態が悪い為、身体の抵抗力が弱まる。
- 2・・・長い間（約2時間以上）身体の同じ場所を圧迫する。
- 3・・・シーツのしわや衣類の縫い目などが身体を動かした時に摩擦し起こる。
- 4・・・汗や失禁等により雑菌が繁殖し感染を起こす。また布団やシーツの不衛生。

少なくとも以上のことが上げられます。

そこで褥瘡を作らない為、褥瘡についてよく理解し褥瘡予防をしていくことが大切です。当施設アルカディアでは寝たきりの方で寝返りが出来ない人には、2時間ごとの体位交換をし長い時間、身体の同じ部位を圧迫しないようにケアをしています。また、車椅子で長時間座っている事も同じですので15分ごとのヒップアップをしたり臥床（ベットに寝る）するなどをし褥瘡予防を心掛けています。

介護士 山本 徳子



『看護の視点』

～口腔体操と口腔ケアの重要性～

食事を楽しみに利用者様が食堂に集まってきます。手洗いうがいを済ませ、席に着くと「せーのーパッパッパッ」と元気な声が食堂中に響きわたります。

当施設では、毎日食事前に「パタカラ」体操という口腔体操を行なっています。手足の運動と同じように、お口にもリハビリ体操が必要です。食事前に口、舌、喉、頬を十分動かす事で唾液の分泌を促し、誤嚥〔むせ込み〕の防止や、発声によって精神の活性化にも効果があります。

高齢者の肺炎の最大原因は「誤嚥」となっています。69歳以下では、誤嚥の関与を示唆する肺炎は11%に対し、70歳以上では60%に達すると報告されています。そして、嚥下〔飲み込み〕状態が問題なくとも誤嚥性肺炎になる可能性があることをご存知でしょうか？口腔内は一般に36℃から37℃に保たれ、唾液によって潤されています。そこに食物残渣（しょくもつざんさ）があると、温度、湿度、栄養の三条件が揃い、口腔内の細菌が繁殖します。また、口の中が汚れていると、寝ている間に口腔粘膜から気管を伝い、肺に入った細菌が繁殖して肺炎の原因になります。

肺炎を予防する為にも口腔ケアはとても重要です。

口腔の健康は、口腔ケアによって維持されます。当施設では、武蔵村山市歯科医師会との連携を図り、往診や研修会を行っています。

今後も利用者様が、おいしく楽しく食事を食べていただけるように口腔体操と口腔ケアに取り組んでいきたいと思ひます。

看護師 長谷川 優子



栄養科のちょこっとお話し

皆さんこんにちは。今回から栄養科を担当する大津です。今回は、最近スーパーや外食先でよく見かける食事バランスガイドの紹介をします。食事バランスガイドとは栄養をバランスよくとるために1日にとる料理の組み合わせと、そのおおよその量を下のコマのイラストで示したものです。

料理の分量をSV※という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。コマが軸になっているのは、「水・お茶」です。食事や間食などに水分を十分とる必要があります。

コマは回転（運動）する事で初めて安定します。バランスの良い食事とともに「運動」も大切です。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に分け望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料（お酒）」。食事全体の中で量的なバランスを考え「適度に」とる必要があります。※SVとは各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。皆さんもご自分の食事をあてはめ、コマが倒れる事無く上手に回るように心がけましょう。

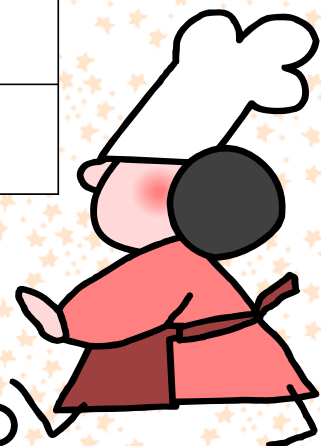


栄養科 大津 清江

1日分		
こどもと 高齢者女性	女性と 高齢者男性	12歳以上 の男性
4～5 (SV)	5～7 (SV)	7～8 (SV)
5～6 (SV)	5～6 (SV)	6～7 (SV)
3～4 (SV)	3～5 (SV)	4～6 (SV)
2 (SV)	2 (SV)	2～3 (SV)
2 (SV)	2 (SV)	2～3 (SV)

主食 （ごはん、パン、麺） 女性と高齢者男性の場合 ご飯（中盛り）だったら4杯程度
副菜 （野菜、きのこ、いも、海草） 女性と高齢者男性の場合 野菜料理5皿程度
主菜 （肉、魚、卵、大豆料理） 女性と高齢者男性の場合 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 女性と高齢者男性の場合 牛乳だったら1本程度
果物 女性と高齢者男性の場合 みかんだったら2個程度

東京都福祉保険局パンフレット一部抜粋



ひな祭り

お内裏様！？ とお雛様！？



3月3日より5日間通所では「ひな祭り」を行いました。

普段は利用者様が、お内裏様とお雛様になり写真を撮影したり催し物を行ったりというのが今までの流れでした。

今回は利用者様がメイクアーティストとなり、職員にお化粧の指示を出していただき、お内裏様とお雛様（通所職員）にお化粧をしました。

普段、職員がこの様な形で前に出る事はないので、利用者様も楽しみにされていました。

実際の撮影した写真をご覧ください。



老健大会に参加して

《東京都介護老人保健施設大会》



平成20年2月19日に東京都の介護老人保健施設が一堂に、新宿のホテルに集まり介護老人保健施設大会を行ないました。老健大会では介護士はもちろん看護師、リハビリ、栄養科などの各部署が各施設全体で取り組んだ事を研究し発表をする場です。

他施設で発表した例を挙げますと、栄養補助食で色々試した結果、乳幼児の粉ミルクが好評でコーヒー等に入れると飲みやすく、栄養価も高くよかったという研究発表がありました。

当施設では、排泄について研究発表を行いました。利用者様がオムツ使用による不快感を極力軽減し、夜間の安眠や排泄時間のリズムを作り自立支援につなげるという発表を行いました。

今回第2回目という、まだ新しい大会でしたが参加された施設が42施設も集まり、各施設で抱えている問題や利用者様の自立支援に向けた題材など、当施設としてもとても勉強になる大会でした。

アルカディアでは今後も施設外研修などに積極的に参加し、利用者様が安心してリハビリを行い、より良い生活環境の中で適切なケアを提供出来るよう、努力していきたいと思ひます。

介護士 牧野 孝之



新人職員紹介



支援専門員

- ① 沢口 伸弥
- ② 釣り
- ③ 人と接する事が好きなので
- ④ 精一杯頑張りますので宜しくお願いします。



介護福祉士

- ① 岡崎 智樹
- ② キャンプ・バンド
- ③ 笑顔を見るのが好きなので
- ④ 沢山の笑顔を作っていきます



介護福祉士

- ① 佐藤 友一
- ② ピアノ
- ③ 人助けが好きなので
- ④ 皆様との幸せの共有をしたいです



理学療法士

- ① 臼井 直人
- ② サッカー
- ③ 身体の動く仕組みに興味を持ったので
- ④ 元気で活動的な生活のお手伝いを出来ればと思います



管理栄養士

- ① 大津 清江
- ② 読書
- ③ 美味しい食事を提供したいので
- ④ 食べる事で美しく年を重ねる手伝いをしたい



介護福祉士

- ① 森田 美穂
- ② 体を動かす事
- ③ お年寄りと関りたかったため
- ④ 介護者として良いケアが出来るように頑張りたい



介護福祉士

- ① 田上 智春
- ② 美容
- ③ 小さい頃から高齢の方が好きで天職だと思ったので
- ④ 日々を楽しめる様々なサービスを提供したい



看護師

- ① 重永 直美
- ② ショッピング
- ③ 小学生の時、入院した先の看護師が優しくだったので
- ④ 目指せ皆勤賞！

- ① 名前
- ② 趣味
- ③ この仕事を選んだ理由
- ④ 今後の抱負、目標

編集後記



春の風が吹き、花も華やかに咲き始める季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は、この季節になるとよく青梅に足を運び「梅や桜」など見に行きます。東京都とはいえ、緑や山が沢山ある場所なのでとても気持ちの良い場所です。

今回の季刊誌はそんな緑(春)をイメージして作成してみました。

皆様が楽しく読んで頂ける「原っぱ」にしたいと思いますので今後とも宜しくお願い致します。



田中 義信



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 宮崎 大輔
田中 麻美 佐々木 仁子
田中 智彦

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

通信欄

お知らせ

後期高齢者医療制度が始まりました

4月から後期高齢者医療制度が開始され、保険証が切り替わっております。お手数ですがご面会時に窓口へご提示ください。コピーをさせていただきますので予めご了承ください。

訪問リハビリテーションが始まりました

4月から訪問リハビリテーション事業を開始します。アルカディアの理学療法士がご自宅にお伺いし、リハビリをご提供いたします。詳しくはお問い合わせください。

通所リハビリテーションの祝日営業が始まります。

以前よりご希望が寄せられておりました通所リハビリの祝日営業が、4月から始まります。4月29日(火)「昭和の日」も通常通りに営業いたします。なお、事務所は休みになりますので事務的な手続きやお支払等は対応いたしかねますのでご了承ください。

『入所者さまへのお手紙』がホームページから送れるようになりました。

アルカディアのホームページです。

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