

敬老祝賀会



9月14日（日）、一階通所フロアにてアルカディア敬老会が行なわれました。

主なプログラム内容は「最高齢者の表彰」ボランティアによる「吹奏楽」「日本舞踊」。職員の出し物として「手話」での合唱です。

最高齢者の表彰では、各階の最高齢のご利用者様に賞状、メダル、記念品の贈呈をしました。最高齢に選ばれた、ご利用様はメダルや賞状をじっくり眺められている様子かと

ても印象的でした。

ボランティアの吹奏楽部では素晴らしい演奏♪演奏を聴いているご利用者様の中には目をつむり、首をゆっくり上下にリズムをとって聞いたり、小声で口ずさんでいる方など、楽しまれているようでした。

日本舞踊では真剣な表情でご覧になる方が多く、大変喜んでいただけました。



赤城流日本舞踊研究所



武蔵村山ウインドアンサンブル

職員の出し物では行事委員が練習した『上を向いて歩こう』を手話で行いました。私達の手話を見ながらご利用様が、一生懸命に手を動かす姿や、最後まで諦めず手話を覚えようとしている姿が見られとても心に残る場面でした。

次回も、ご利用者様全員に喜んでいただけるよう取り組んで行きたいと思っております。

介護福祉士 竹間 真弓



行事の紹介

納涼祭



民謡:松間乃会



よさこい:富士子連



和太鼓
武州村山太鼓むつき会



今年で4回目となる『アルカディア納涼祭』が8月16日に行われました。

アルカディアでは納涼祭前からお祭りモード。当日までの間、レクリエーションの時間を使い納涼祭の雰囲気味わって頂く為、ご利用者様と一緒にうちわ作りを行いました。

お祭り当日、朝から夏の日差しが照りつける中、職員による会場準備が行なわれ、お祭りのムードが高まってきました。納涼祭開始前には台風の影響で小雨も降りましたが中止とならずに、薄暗くなるにつれて、公園の照明に灯りがともりはじめました。いよいよ納涼祭の開始です！！

模擬店では列もでき大盛況！催し物の「和太鼓・民謡・よさこい」がとても迫力があり会場は大盛り上がりでした。

私はその中でも、各フロアのご利用者様にヨーヨーを手渡した時に「わぁーくれるの！！どうもありがとう！」と笑顔で喜んでいただけたのがとても印象的でした。

お祭りの途中で雨が降るといふアクシデントもありましたが、例年より、ご家族や地域の方々が多く参加され、ご利用者様も普段見られない笑顔を見せていただけた事が、数ヶ月前より準備してきた甲斐があったと嬉しく思います。

参加された皆様の笑顔で溢れている中、第4回目の納涼祭も無事最後まで行なう事が出来ました。

今回、御協力していただいたボランティアの皆様、また参加していただいた皆様、ありがとうございました。

介護福祉士 渡邊 麻子



京都のお寺巡り



～ 三十三間堂、千体の仏像 ～



9月の中旬に、私は京都旅行に行ってきた。京都の中でも、まだ訪れた事が無かった蓮華王院三十三間堂を拝観して来ました。千一体もの仏像は圧巻であり、静けさの中に佇む仏像は日本の文化を感じさせてくれました。参拝中、所狭しと並ぶ千体もの仏像とその床を、どのように掃除しているのかということが気になり調べてみました。



千体の観音像は、10段のひな段状に並んでいますが、陽のささない10段目まで毎日入るのは大変なので、千体観音像の前に並ぶ観音二十八部衆に風神・雷神を加えた30体と、ひな壇の1～2段の足元に関しては、毎日掃除をしているそう

です。ちなみに、年に2度はひな段の奥まで入り、ホコリを落としていくそうです。掃除方法は木造の為、濡れた雑巾を使うわけにはいきません。乾いた布で汚れを払い、仏像は着色の剥落などが激しいので、筆などでさするように軽く払っているそうです。《この掃除方法の理由は「お体を直接触ることはできないから」とおっしゃっていました。》

1年に約15体ずつ、京都の「美術院国宝修理所」というところで、修理保存・維持管理をされ、綺麗な状態に戻されるのだそうです。

また、50年ほどの周期で千体の修理が一巡りし、また古くなったものを修理しているそうです。約50年に1度、綺麗に生まれ変わる仏像。三十三間堂の長い歴史の中で、ゆっくりと静かに、その美しさが守られていました。



介護福祉士 宮崎 大輔



介護の～こんなこと知ってる?～

皆様、いかがお過ごしでしょうか？今回は「アニマル・セラピー」についてお話したいと思えます。

「アニマル・セラピー」とは、動物のもつ「癒し」の力を利用した動物介在療法です。効果は次のようになっています。

社会性の改善

動物による話題提供、会話の促進「社会的潤滑油的效果」

精神的作用

動物は人々に対して自尊心、責任感、必要とされている気持ち、自立心や安堵感、笑いや楽しみをもたらす、ストレスや孤独感を癒すというストレスの緩衝作用。

生理的・身体機能的作用

人が動物に対しての働きかけをしようとする意欲から、日常の運動や動作が多くなり、動物に対する話しかけにより発語が増える。《効果等については個人差があります。》

現在アニマルセラピーは、子ども達の精神的成長、高齢者などはペットを飼う事で孤独感への癒し効果、また終末期医療等にも用いられるそうです。

このように生命観を育てることで活動が高まったり、笑顔が増えるなどの効果があり、動物の癒しを利用した治療として、古くから慢性疾患のみならず急性疾患に対しても積極的に取り入れられています。また、直接動物と触れ合うだけでなく、ポスターや写真を見るだけでもヒーリング効果が得られるそうです。

動物はペットとして飼うという目的以外にも、さまざまな所で人間に対し馴染み深く、関わりが多いのです。

動物があなたを癒す?

～アニマルセラピーって何だろう



介護福祉士 外山 久美子



リハビリ室より



初めまして。今回記事を担当させていただきました理学療法士の矢島と申します。

突然ですが、ご愛読の皆様は、休日はどのように過ごされていますか？私は家に居るよりも外へ行くのが好きなので、必ずといっていいほど外出します。その行き先や交通手段は様々ですが、今年の夏は初めてバスツアーを利用し向日葵を見に行ってきました。少しその時のお話をさせていただきます。

ツアーには両親と私の三人で参加したため、私は知らない女性の方と相席になりました。偶然相席になったその方は84歳の女性で、一人でバスツアーに参加されていました。道中会話が無いのは寂しいので色々とお話していると、その方は「私は足が悪くて歩くのが遅いので、でも自宅でボーっとしているよりも外に出たいの」と、よく一人でバスツアーに参加されるとおっしゃっていました。

私は「84歳という年齢で歩くのも大変とおっしゃっているのに、一人でバスツアーに参加されるなんて不安はないのだろうか…凄いな～」と感じました。

年齢や障害にとらわれず外出されるということは、とても勇気がいる行動だと思います。きっと外出をすることで、自分に合った楽しみを見つけて、日々の生活を楽しんでいるのだと感じました。それが、日々を元気に過ごす秘訣なのかも知れませんね。



その女性は、歩くのが遅い為、全ての観光地を見ることは出来ませんでした。自分の興味があるところをピックアップし、マイペースに楽しまれているのがとても印象的でした。

この方のように楽しみ場を自ら見つける事で、行動範囲が広がり目標や生きがいに繋がるということもあります。何を行なうにも、初めから「ダメだ…無理だ…」と決め付けてしまうと、なかなか行動に移すのが難しくなってきますね。

最近、道路や公園なども、どのような方でも利用しやすいように環境整備が進んでいます。

また、そういった方々の為に一部の企業が、障害に合わせ企画したツアーなどもあるようです。

この機会に外出の時間を増やしてみたいかでしょうか？自分に合う楽しみがきっと見つかると思いますよ。

今回の新聞では「目標や楽しみを見つけて、日々の生活の場を広げていただくきっかけになったらいいな」と思い、自分の体験を記事にさせていただきました。



これまでの『リハビリ室より』の記事とは少し違った趣旨の内容になりましたが、リハビリにおいて「目標をもつ」という事はとても大切なことです。例えば「自宅に帰って生活したい、家族と旅行に行きたい、孫や子供に手料理を作ってあげたい、仕事がしたい等」リハビリスタッフ一同、皆様の目標への手助けが出来ればと思い、リハビリを行なっています。

今後とも宜しくお願いします。

理学療法士 矢島 麻美

栄養科のちょこっとお話し



敬老祝賀会・祝い膳



今回は9月14日（日）「敬老祝賀会」の昼食でお出しした「祝い膳」の紹介をします。

一言で「祝い膳」といっても人によって好みがありますので、ご利用者様に事前にアンケートを取りました。その結果「天ぷら」が食べたいという意見が多く集まりましたので、昼食の一品目として「天ぷらの盛り合わせ」（海老、サツマイモ、茄子、しし唐）に決めました。その他の品目には、煮物（海老のつみれ、里芋、インゲン、銀杏、紅葉のお麩）白和え、季節の果物として梨をお出ししました。

普段、食事の時は食器をトレーに乗せて、お出しするのですが「祝い膳」という事で、トレーの代わりにコスモスのランチョンマットを使用し、お弁当箱に盛り付けました。

ご利用者様には、いつもと違った雰囲気でお出しをさせていただきました。

食事は皆様にとって「元気の源」です。ご利用者様が日々、元気に楽しく過ごせるように美味しい料理を提供して行きたいと思っております。



管理栄養士 大津 清江



「看護の視点」



～ 骨粗鬆症の予防 ～



今回は、骨粗鬆症の予防や骨折等についてお話ししたいと思います。

骨粗鬆症とは、加齢とともに骨量が減り、骨が弱くなってしまふ病気です。骨が弱くなった状態で転倒してしまうと、骨折などの大事故に繋がる事が多いのです。大事故になる前に予防する事が大切です。

骨粗鬆症の予防として、まずはカルシウム含む食品を摂る事が大切です。しかし、残念なことに日本人の栄養調査の結果で唯一、必要量を満たされない栄養素がカルシウムなのです。出来るだけ毎日摂るように心がけたいものですね。次に、最も効果的な対策は体を動かす事です。一日の中で少しでも運動する時間を取り入れる事が大切です。運動することで骨だけではなく、筋力、体力などの向上にも繋がります。（宇宙飛行士が無重力状態で1週間過ごす約1割の骨量を失う事もあるそうなので、重力に対して二本足で立っている事がとても大事な事なのです。）



また、女性が骨粗鬆症の次になりやすい病として脊椎骨圧迫骨折、男性では腰椎の変形性脊椎症があります。高齢者の方が骨折をしてしまうと回復や完治するまでに時間を要してしまうのが現状ですので転倒には十分に注意しなければなりません。

私達職員は御利用者様や御家族の方々に毎日安心して快適に生活して頂けるようケアをしていきたいと思っております。

看護師 小林 絵美子

インドネシア人介護福祉士候補生受け入れについて

日頃は、介護老人保健施設アルカディアに対しご理解とご協力を賜り、心から御礼申し上げます。

昨今テレビ・新聞等においてインドネシア人介護福祉士候補者の受け入れ報道が流れていますが、当施設において1名の候補者受け入れが決定したことをお知らせいたします。



今後予想される介護の人材不足も視野に入れ国際貢献及び職員の更なる向上を目指し、理事会の承認を得て決定致しました。《モリナ・メリナ・ロス・タンブナンさんという22歳の女性で、自国の看護大学を卒業した看護師です。》



来年2月からアルカディア職員として働く為、現在は大阪で日本語の研修を行っています。入職後につきましては、EPA（経済連携協定）の枠組みで3年間、当施設で学び日本の介護福祉士国家試験合格を目指します。

施設では外国人の方を雇用するのは初めてのことであり、皆様のご意見を参考にしながら慎重に進めていく所存ですが、何卒ご理解とご支援を賜りますよう宜しくお願い致します。

今後の経過につきましては、ホームページで随時お知らせ致します。
施設長 木村 恒人

編集後記



一年も早いもので、もう秋ですね。秋といえば「～の秋」というのが定番ですが、皆様はどのような秋をイメージしますか？皆様にも、それぞれの秋があるかと思えます。「～の秋」以外にも、この秋の楽しみの一つとして何かを行ってみてはいかがでしょうか？きっと“小さな秋”が見つけれられると思いますよ。



さて、今回の季刊誌には、アルカディアの大イベント2つが掲載されています。大イベントという事で、季刊誌にも力を入れてみました。

いろいろな苦難もありましたが、ご利用者様だけでなく、ご家族様や職員も一緒に楽しめる事ができた、そんな温かい行事になりました。



これから風邪をひきやすい季節となります。皆様体調管理には十分注意して過ごしてください。

宮崎 大

通信欄

お知らせ

八施設合同消防演習会

日時：10月29日（水）14時～15時

アルカディアにて八施設合同消防演習会があります。

※当日、駐車場を使用し大規模に行いますので、予定時刻前後の面会をご遠慮下さい。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

11月よりインフルエンザワクチンの予防接種を行います。ご入所の方は、問診票をご記入の上、返信して下さい。また、通所、短期入所をご利用の方は、かかりつけ医にて接種をお願いします。

11月より歯科健診・口腔ケアサービスが開始されます

歯科健診料 → ￥3,150

※2ヶ月間で2回健診 ⇒ 1セットとなります。

口腔ケアサービス → 無料《武蔵村山市補助活用》

ご家族の希望によりご利用できます。詳しくは事務所職員にご相談下さい。

注意：歯科健診と口腔ケアサービスはセットとなります。よって口腔ケアサービスのみのご利用は行っていません。

アルカディア行事予定

- ・文化祭 10月30日（木）
- ・クリスマス会 12月21日（日）



『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>



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

広報：アルカディア 広報委員
宮崎 大輔 田中 義信
篠原 知子 田中 智彦

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