

原っぱ

第15号

H21年7月発行
介護老人保健施設
アルカディア



移動販売



5月30日（土）にディチャーム株式会社による移動販売が行われました。ご利用者様の参加人数は約60名、その内ご家族も参加してくださったのは半分の約30組。計100名以上の方で大賑わい。当日は雨でしたが、普段買い物等に行く機会の少ないご利用者様はとて楽しまれていました。

参加されたご利用者様は沢山の荷物を抱えていました。





アルカディアでは平成20年11月より誤嚥性肺炎等の予防の為、武蔵村山市歯科医師会（11施設の歯科）の協力のもと、入所ご利用者様に訪問歯科診療を行っています。

内容については、歯の健診・治療、義歯の調整、口腔ケア等を歯科医師・歯科衛生士が施設訪問し実施しております。

今回はこの日アルカディアに歯科診療に来所されていた、田島歯科医師と草刈歯科衛生士に協力していただき「口腔ケア」についてレポートしました。

Q：歯科衛生士の方は何人にご利用者様に関わっているのですか？

A：11の歯科医院から計14名の歯科衛生士が担当制で個別に行っています。

Q：口腔ケアを実施して、ご利用者様に変化などはみられましたか？

A：ケアを行うことで、唾液の量が増えたことですね。

Q：唾液の量が違うと問題になる事は？

A：唾液が出ることにより、口腔内の乾燥を防ぎ舌の動きが悪くなる事を防ぎます。舌の動きが悪いままにしておくと口腔疾患や誤嚥性肺炎など引き起こしやすくなります。

《健康な方でも年齢とともに唾液の量は低下してしまうそうです。》

Q：今まで受けたことの無い方や、再び受けた方も利用可能ですか？

A：アルカディア事務受付に声をかけていただければ実施可能です。

Q：費用はかかりますか？

A：医療保険を利用しますので自己負担分（1割～3割）をご負担いただきます。

Q：最後に一言お願いします。

A：ご自分で磨かれている方も訪問歯科診療を受けている方も継続した口腔ケアを行い「美味しい食事・楽しい生活」を送って下さい。



田島歯科医師

草刈歯科衛生士



口をゆすいだ後、口腔内のブラッシングを行います。



ブラッシング後、口腔内のマッサージを行います。唾液が出るよう刺激を与えます。



飴を使い更に口腔内を刺激します。糖分の刺激により唾液の分泌を促します。甘いのでご利用者様も進んで行っていただけるようです。

お口から食事を摂れる事は当たり前的事ではなく大切な事なのです。口腔ケアについて疑問・質問等がありましたら、まずお近くの職員までお声を掛けて下さい。



【インドネシア人介護福祉士候補生】



モリナさんの近況報告!!



アルカディアで働き始めて約5ヶ月が経ち、頑張っている「モリナさん」の近況をお伝えしたいと思います。

前回の発行から3ヶ月が経ち、4月と5月にはモリナさんにとって初となる入浴介助と移乗介助といった業務に入る事となりました。

《現在、入浴介助には週4回（一般浴）入っています。》

入浴介助に携わり約2ヶ月が過ぎたこの日、モリナさんに近況を聞いてみると「入浴介助は少し慣れましたが、移乗介助についてはまだまだです。」とっていました。



この日もモリナさんはニコニコしながらインタビューに答えて下さいました。

☆日頃モリナさんの介護指導している小松主任から☆

ご利用者様からも人前で、ご利用者様が職員を呼ぶ時は「モリナさん♪」と言った声がとても多いですね。

モリナさんは移乗介助等に不安を抱えているようですが、一つ一つゆっくり介助を行っているので安心して見守っています。



☆モリナさんより一言☆

いろいろと覚える事が多いですが、ご利用者様の目線に立ち情報収集を行いながら介助に取り組んでいます。



栄養科のお料理バンザイ



今回お出ししたお食事は静岡県産の桜エビと郷土料理を組み合わせ美味しく頂けるよう考えました。



本日の
メニューは
☆静岡の☆
☆郷土料理☆



静岡県の名産として知られる「桜エビ」は駿河湾で獲れ漁獲高日本一！桜エビ以外にも「金目鯛・うざく」といった静岡の名産が使われた郷土料理をイメージし調理しました。

ご利用者様はピンクがかった桜エビご飯や金目鯛の煮付けに舌鼓を打ち「とても美味しい」と召し上がられていました。

今回の郷土料理メニューは

《桜エビご飯・とろろ汁・金目鯛の煮付け・茄子のワサビ風味・うざく・季節のフルーツ》です。

ご愛読の皆様は1週間でどのくらい体を動かしていますか? 普段体を動かし運動している人や健康人であっても、病気や体調不良等で寝込んでしまうと、使わない筋肉の萎縮、関節の拘縮は意外と速く加齢とともに進行も早くなります。安静による筋力低下は、1週目で約20%、2週目で約40%、3週目で約60%にも及びます。

この筋力低下を回復させるためには意外と長くかかり、1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには約1週間かかり、1週間の安静により生じた体力低下を回復するには約1か月かかるといわれます。

このような安静によって生じる臓器の退行性的変化、臨床症状を廃用症候群といいます。この廃用症候群は筋肉や関節だけではなく種々の臓器にも生じてきます

《廃用症候群によって生じる症状》

- ※運動機能障害 【筋萎縮・筋力低下・関節拘縮・骨粗鬆症】
- ※循環器障害 【起立性低血圧・静脈血栓症・浮腫(むくみ)・褥創(床ずれ)】
- ※自律神経障害 【便秘・尿失禁・低体温症】
- ※精神障害・睡眠障害等 【抑うつ・意欲低下・食欲不振・拒食】等



上記の様な障害の症状等が現れてきます。この症状を改善するには時間がかかり、一度症状を発症してしまうと、その事からさらなる廃用症候群を招いてしまうという「悪循環」に陥りやすくなってしまいます。よって廃用症候群は改善するよりも予防する事が重要となります。

廃用症候群の予防には、適度な運動や高齢者の方には病院やリハビリ施設での機能訓練等が有効です。時々の運動や訓練を行うのでは意味がありません。予防のために大切なことは、継続し活動性を高め出来ることは自ら行い、日々少しでも動き体を動かす事が大切です。

ご愛読の皆様も日々体を動かし「継続」をしながら生活を送りましょう。

《 疲れている時は無理をせず早めに休息をとってくださいね。 》

リハビリ室より

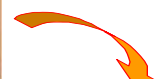
前回のお話の中で、立つ時のポイントについて触れました。しかしながら、前回のポイントに気をつけても立つのが大変と感じる方も多いはず。そのような場合に、手助けしてくれる便利な福祉用品があります。そこで今回は、立ち上がりの際に便利な『福祉用品』についてお話させていただきます。

まず、通称『つっぱり棒』と呼ばれている立ち上がり補助用品です。天井から床までを1本の棒で固定し、手摺りの代わりとして使うことが出来ます。特に手摺りの取り付けが出来ない場所にお勧めです。



(参考) 株式会社モルテンホームページより

次に、『昇降式座椅子』です。主に畳の上で生活されている方にお勧めです。座面を電動で上下に動かすことが出来るので、座椅子としてだけでなく椅子としても使うことが出来ます。



(参考) アイシン精機株式会社ホームページより

その他にも数多くの福祉用品があります。リハビリテーション科では、ご利用者様のお身体や住環境に適した福祉用品の選定および助言も行っております。ご質問などございましたら、お気軽にご相談ください。 理学療法士 篠原 亮

ご利用者様に

ズームアップコーナー

※下の写真は山田様が作られた新聞です。

この新聞はアルカディアから見る桜がとてもキレイで他の方にも見てもらいたいと思い作られたそうです。見て下さった方から「また来年もこの桜を見にアルカディアに来たいわ。」と言われ、とても嬉しそうにお話ししてくださいました。



今回は、入所中にご自身で新聞を作成された4階のご利用者様にズームアップしました。

お名前：山田 義光 様

趣味：現在は手紙を書く事とクロスワードかな。あとは写真を撮り思い出として記録にする事です。

ご本人様より一言

昔は中学校の教師（社会科）をしていました。当時、学校新聞を生徒と一緒に作っていた事を思い出します。

今一番行ってみたいのは自然が広がる公園でゆっくり散歩しながら写真でも撮りたいですね。



新聞は1階エレベーター横に掲示されています。



料理教室

ところてん

「心太」



6月3日（水）に「心太」の屋台が4階に来ました。「心太」は大好きだけど実際に作った事があるご利用者様はとても少なく、ご利用者の皆様は食べるのが待ち遠しい様子でした。

「天草」を茹でる所から始め、完成までの過程を説明しながら行いました。参加されたご利用者様からは「せっかくすばらしい屋台が出ているのだから、心太について色々知りたい!!」「天草の生産量が多いのはどこ？」等といった質問が出ていました。

◀ちなみに生産量が日本一なのは静岡県だそうです。▶

冷やされた心太を程よい大きさに切り、心太突きに入れ押し出し完成。

今回用意したタレは「黒蜜・甘酢・ポン酢」の三種類。中でも人気だったのは黒蜜♪初めて黒蜜をかけて食べたご利用者様も多く、とても美味しく召し上がっていました。



ホッパが落ちそう☆



とても真剣です♪



第5回 施設内研究発表



～ 居宅発表 ～

「希望を叶える在宅支援と地域連携」



～ 2階発表 ～

「自然排便へのアプローチ」

6月26日（金）にアルカディアで第5回施設内研究発表を行いました。

今回は「居宅・2階・3階・4階」からの4演題。各フロアで抱えている問題への取り組みやご利用者様へのケア方法の検討についての発表があり、全職員が参加しました。

同じケアでも、提供するご利用者様によってアプローチの方法も様々です。

ご利用者様の立場になり、介護老人保健施設としてどのように施設生活を送っていただく事ができるか、日々の生活の中で楽しみを見出すポイントや新しい発見がある事により施設内での生活が少しでも楽しく過ごせるよう、各フロアで取り組んだ内容の発表でした。



～ 4階発表 ～

「音楽レクを活用して」



～ 3階発表 ～

「大人数から少人数へ」
少人数でのレクリエーション

編集後記

梅雨の晴れ間に、そろそろ夏の強い日差しを感じるようになってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回の季刊誌ですがトップページに移動販売について掲載いたしました。参加されたご利用者様は普段買い物などの機会が無いので、移動販売の時にはお財布の紐が緩んでしまったようです。参加されたご利用者様はとても楽しまれながら買い物をされていました。

また、1ページには訪問歯科について掲載しています。口腔内の状態で身体にまで関わってしまう重大な問題もあるので口腔ケアは、大変重要なケアの1つですね。

この夏を元気に乗り切る為に、皆様も十分な口腔ケアを行い、美味しい食事をしっかり摂って下さい。

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

広報：アルカディア 広報委員
田中 義信 篠原 知子

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1

TEL 042-569-3900 (代)

FAX 042-569-1441

通信欄

お知らせ

※介護保険負担限度額認定証について

介護保険負担限度額認定証の更新申請をされた方で、新しい認定証をまだ施設へご提示されてない方は、お早めに事務受付にご提示くださいますようお願いいたします。

※感染委員からのお願い

蒸し暑い日が続く、食中毒が起こりやすい時期となっております。衛生管理上、施設への飲食物の持ち込みにつきましてはご遠慮いただきますよう、ご協力お願いいたします。

※今年もアルカディアが模擬店を出します。

三ツ藤自治会納涼祭

日時：平成21年8月1日（土）

場所：三ツ藤南公園

第16回武蔵村山福祉まつり

日時：平成21年9月6日（日）

場所：武蔵村山市民総合センター及びさいかち公園

『入所者さまへのお手紙』がホームページより送れますのでご利用下さい。

アルカディアのホームページが
リニューアルしました。

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