

# 原っぱ

第6号

H19年4月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア

春爛漫



桜色

アルカディアの南側にある橋の上から、満開に咲く桜とアルカディアを撮影しました。利用者様も満開に咲く桜を見て「キレイだ！」の一言。通所では1週間お花見気分の利用者様と一緒に公園までお花見をしてきました。  
通所 田中 義信



## 春のイチゴ狩りツアー



苺♪



今回は前回と同じ東所沢にある「はっぴーイチゴ園」でイチゴ狩りの後、アルカディアの近くにある「和食さと」でお昼を食べるツアーとなりました。早い段階から参加希望される利用者様を募り4月3日・4日の2日間で計13名の利用者様が参加されました。どの利用者様も遠出の機会などが少ない為か、普段の日常生活では感じられない季節感や楽しい時間を過ごされていました。



行きの車内では季節の話やイチゴの話など様々な話題で盛り上がり現地に到着する前から皆様ニコニコ♪ワクワク♪した様子でした。イチゴ園では沢山のイチゴを目の前にし大興奮！大きいイチゴを探しては「あった！あった！」と大きな声でスタッフを呼び、沢山のイチゴをお腹いっぱい食べていました。帰りの車内では「イチゴを何個食べた？」「甘いイチゴだったね。」などと盛り上がっており、普段の生活の中では見られない笑顔が多く見られました。



昼食の「和食さと」では皆様イチゴとは別で事前に頼んであった食事を「こんな食事、家でも出ない！」「こういった食べ物は家で出してもらえないからな」なんて声も聞かれ満足されながら食べていました。皆様の沢山の笑顔と充実感に職員も嬉しく思います。

通所 堀越 俊・本間 明日

# リハビリ室から



3月26日に私は母校の東海大学に行ってきました。私の大学院時代の恩師であるI教授が定年を迎え、最後の講義を行うことになり、その最後の講義を聴講するためです。I教授はとても厳しい方で、勉強する(学ぶ)ことに対して積極的であり、常に怠らない姿勢を持つ根っからの研究者であり教育者です。

私がI教授の下で学んだ期間は大学院のわずか2年間でしたが、その2年間で私は学ぶことの楽しさや、勉強する事の面白さを初めて実感しました。またこの期間で学んだことや経験したこと全てが私の人生にとって極めて重要であったことは言うまでもありません。

さて、そのI教授の最終講義ですが、テーマは『長距離選手への提言』ということで、I教授の30余年に亘る研究の成果を解りやすくかつ明快に話されました。内容は割愛させていただきますが、印象に残ったI教授の言葉があります。『私はもともと体育の人間で、体力には自信がありました。勉強はほとんど出来ませんでした。研究対象である医学の領域は難しく、自分がいかにアンポンタンであるか思い知らされました。他の研究スタッフが帰った後も2~3時間残ってさらに勉強しました。これまで研究(勉強)を積み重ねてきましたが、30余年経った今でも、まだまだ勉強が足りません。』私は正直言って言葉にならないほど感動しました。

私は勉強することをI教授から教育されました。この教育という考え方は様々な領域で用いられます。そして教育の導入において教育を受ける側に明確な理由などはありません。教育を受け、学ぶことで自分の中でそれが目的を持つものに姿を変えていきます。リハビリにおいても教育という考えは例外ではありません。PT(理学療法士)と利用者の関係はある意味において近いと思います。皆さんは自分の身体のことや病気について様々なところから学んでいると思います。PTは利用者に現状を説明し、必要なトレーニングメニューを提示します。それに納得した利用者はトレーニングメニューを受け入れて、実践していきます。このトレーニングの結果、自分の体(動き)に改善が見られた、あるいは効果を実感できたと自覚されたなら、そのトレーニング自体に意味があると強く認識し、指導された事柄が目的動作へと変わっていきます。リハビリの中で教育という言葉はとても重く感じますが、これは紛れもない真実だと私は考えています。このように考えると皆さんは今学んでいる最中であり、極めて重要な時期を過ごしていると考えてください。そして教育とは憲法第25条『生存権』にも強く影響してきます。健康で文化的な生活を送る権利を有する以上、教育は必要であり、同様にリハビリも重要となります。皆さんが少しでもリハビリのことに

ついて学んでもらえたら、より効果的なリハビリが行えるかもしれません。今行っているリハビリのメニューそれぞれに意味があり、目的があることをよく理解していただいて、これからのリハビリにも励んでもらえたら、私はうれしく思います。

理学療法士 佐藤 大

貴



# 第2回介護・看護研究発表

2月23日に「第二回看護・介護研究発表会」が開催されました。この「看護・介護研究発表会」は施設内の教育委員会より、アルカディアの看護、介護に対する技術、意識面のスキルアップを目指す為にスタートしたものです。「在宅復帰に向けて薬の自己管理練習方法」の紹介や

「事故防止対策」など各フロアごとの取り組みを発表し合いました。薬の管理については、お薬ブックを利用して1日分の薬を朝・昼・夕ごとにセットし、飲み忘れを防ぐ、それができるようになったら1週間単位の薬をセットし飲むようにするというような取り組みを実際に行った際の問題点等について発表しました。事故防止対策については事故が起きないようなベッド位置の工夫や声かけをし、個人の日常生活を把握して安心して暮らせるような環境づくりをするという内容でした。各フロアでは、それぞれのフロアの取り組みを知るよい機会となりました。また、多職種が参加しそれぞれの視点から活発な意見交換や質問があり有意義な発表会となりました。発表者は日常業務を終了してからの発表準備で大変でしたが、今後も継続し、よりよいケア、施設作りのために活かしてしていきたいと思えます。



3階 介護士 園部 好臣

## 看護の視点

### ～ウォーキングで季節を楽しむ～

春分も過ぎ、陽気も少しずつ暖かくなってまいりました。上着を一枚軽くして、外へ出てみませんか？「ウォーキング」と言っても、のんびり歩く「散歩」から息が少しハハハアするくらいのスピードで歩く「エクササイズ」まで様々です。年齢を問わずいつでも手軽にはじめられる運動として広がってきています。

昨年之内閣府の調査でも、一年間に何らかの運動やスポーツを行った人々の中で「ウォーキング」は運動不足解消の手段として**44.2%**とトップに選ばれました。

ウォーキングの効果はたくさんあります。身体的には肥満解消や美容効果を発揮し、また骨の強化や内臓の機能向上、生活習慣予防や寝たきり予防にも役立ちます。精神面への影響も大きく、ストレス解消はもちろん、脳の活性化や認知症予防、うつ症状の予防や改善にも繋がり近年注目される場所でもあります。

ウォーキングに際しては、無理せず体調に合わせて行うことが大切です。又、持病のある方は医師の指示のもと行った方が良いでしょう。それから、水分補給も忘れずに。

毎日忙しかったり、時間があっても部屋にこもり、座ってテレビばかりみていたのでは季節の移り変わりなど気づかないのではないのでしょうか。春にはふきのとうが芽生えていたり、桜が咲いたり新鮮な出会いがたくさんあるはずです。外へ出て自分なりの春を見つけてみませんか。自然のパワーを身体に取り込みリフレッシュしましょう。

看護師 神崎 きよ

子

# 栄養科のちょこっとお話し

3月2日(金)、3Fにてハマチの解体イベントを行いました。

時間になると食堂スペースに利用者様がずらっと集まり、「いったい何が始まるの？」といった感じで興味深々な様子でした。



## そこへ屋台が登場！

今回は厨房の調理師が、料亭で修行した見事な腕前を見せてくれました。どんどんキ



レイにさばかれていくハマチを見て、思わず身を乗り出して手に汗を握っている利用者様も見かけました。逆に、「私、魚が怖いから後ろの方で見るわ…」と及び腰な利用者様も(笑)

まるまる一匹、5kgのハマチがおろされ、つま大根・花形に細工された人参・大葉などを使って素晴らしいお造りができあがると、「すごい！！」「おいしそう！！」と拍手の嵐でした。



そのハマチのお造りはデモンストレーション終了後その場で少しずつ味見していただいた他、夕食の一品として全フロアの利用者様に分けられ大変喜んでいただきました。

今後も利用者様に喜んでいただける企画をどんどん取り組んでいきたいと思ひます。

栄養士 宮本 美由紀

# 介護の～こんな事知ってる？～

## 心地よく眠るためのポイント！φ(・\_・)XEXE

今回は心地よく寝る為のポイントについてお話したいと思います。

なかなか寝付けなかったり、それにより次の日に悪影響をあたえてしまい1日を無駄に過ごしてしまう事はありませんか？そんな時、私は次のような事に注意して睡眠時間の充実を図っています。

寝つきをよくする為にも、夕食は腹八分目程度がよいとされています。また、夕方以降はコーヒーや紅茶などの刺激物は避けたほうがいいでしょう！よい飲み物としては牛乳がいいですよ！＼(^▽^)/ 牛乳はリラックス効果を高めます。他には、お酒♪お酒は寝つきをよくするほか、血行促進などの効果もありますので食事と一緒に適量をいただくといいでしょう。でも飲み過ぎると次の日… 。°。(≧ ㊦ ≦).°。二日酔いになってしまいます！ お風呂は37～40度程度のぬるめのお湯にゆっくり入りましょう！入浴剤で香りを楽しみ、心身ともにリラックスさせるのもいいでしょう。時々には自分にご褒美として湯船にバラやデンファレーの花をちょ～っと浮かべるとHAPPYな気分になれます♪♪♪

寝る前に足の裏を揉んだり、叩いたりするとそれだけでも疲れが解消されるので、眠れない夜にはおすすめです。また、寝る前に刺激的な音楽やテレビ、読書など神経が高ぶってなかなか寝つけません。興奮するようなテレビは録画して、日中観る方が良いでしょう！(0)//// Point ～寝室は薄暗い程度の光が安眠できるそうですヨ！

皆さんも今夜から試して快適な眠りを(^.^)きっと次の日はステキな一日になると思ひますヨ♪

☆GOODNIGHT

☆

# 新人スタッフ紹介



- ① 飯村 奈津子
- ② 3階
- ③ 音楽鑑賞
- ④ なちゃん
- ⑤ 東京都
- ⑥ 一生懸命頑張ります。



- ① 宮本 真由美
- ② 3階
- ③ お菓子作り
- ④ 特になし
- ⑤ 熊本県
- ⑥ 頑張ります。



- ① 夏林 美紀子
- ② 3階
- ③ 音楽鑑賞
- ④ 特になし
- ⑤ 福島県
- ⑥ 宜しくお願いします。



- ① 中島 清子
- ② 2階
- ③ 歌・ショッピング
- ④ 特になし
- ⑤ 鹿児島県
- ⑥ 頑張ります。



- ① 矢島 麻美
- ② リハビリ
- ③ バスケ・運動する事
- ④ ヤジ
- ⑤ 東京(生まれ青森)
- ⑥ 早く慣れて頑張ります。



- ① 田中 菜穂子
- ② 4階
- ③ 小さな小物作り
- ④ なおちゃん
- ⑤ 東京
- ⑥

- ① 名前
- ② 配属フロア
- ③ 趣味
- ④ 昔のあだ名
- ⑤ 出身地
- ⑥ 一言



# ひな祭り♪(デイ)



木の芽も少しずつ膨らみ始め、春の日差しが心地良い季節となってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

お節句には、少し送れてしまいましたが、通所では、3月6日(月)～3月9日(金)まで、ひなまつりが行われました。皆様は、ひなまつりというのを思い浮かべますか？私達スタッフ一同も幼い日の記憶をあれこれと思い浮かべ悩んだすえにやはり、ひなまつりといえば、雛人形という結論になりました。しかし、ただの雛人形ではつまらないですよね？そこで、今回はスタッフ自ら雛人形になり利用者様の指示のもと助手のスタッフがメイクを行い「アルカディア版の雛人形」を作りあげました。



まず初めに利用者様を二つのグループに分れメイクをしている間は隣のお雛様の様子が見えない様、真ん中にホワイトボードを立てて仕切り行いました。初日はスタッフの顔にメイクをするという事で利用者様も遠慮がちなコメントでしたが2日目、3日目と回を重ねる事に利用者様の斬新なアイデアが生まれ芸術的なアートが描かれていました。また、隣から笑い声が聞こえると仕切りの隙間から相手の雛人形を見ようと必死に覗き込んでいる利用者様もいたようで終始盛り上がりしていました。

次回も皆様楽しんで頂けるような企画を行きたいと思っておりますので、楽しみにして置いて下さいね。

通所 鈴木 英

子

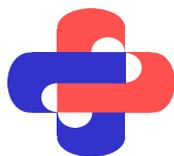
## 編集後記

今年の冬は暖冬で各地域では雪不足でスキー場など頭を抱えていたようです。その中で私は、5回ほど白馬にある柵池高原スキー場に足を運びスノーボードを満喫しました。以外にもスキー場に行くと雪も多く利用客で混んでいました。

今年の桜も例年より早く咲き、全国でも東京が1番でビックリしました。桜が咲いた後は寒い日々が続き体調管理に悩まされましたが、皆様は大丈夫でしたか？

さて今回は、3月・4月に入った新入職員を大々的に掲載しました。まだ、不手際などあるかと思いますが、どうぞ宜しく願いいたします。

気温の変化が激しい季節となりますので体調に十分注意して下さい。 介護士 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 初田 知子  
中川 大介 伊勢崎 順一

## 通信欄

### お知らせ

#### 第2回看護フェスタのお知らせ

5月12日(土) 13:00～16:00

・まちの保健室 1階フロア

・看護介護ふれあい体験(要予約)

\*お誘い合わせの上是非お越しください。

#### 第2回運動会を開催します

5月20日(日) 13:30～15:00

1階にて運動会を開催します。ぜひ見に来てください。

#### 移動販売のお知らせ

6月10日(日) 13:30～16:00

1階にてイトーヨーカ堂の移動販売が来ます。お菓子類・衣類・日用品を販売する予定です。皆様でお越しください。

『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>

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1

TEL 042-569-3900 (代)

FAX 042-569-1441