

原っぱ

第11号

H20年7月発行
介護老人保健施設
アルカディア

写真と旅行が一番のリハビリ！！

写暦30年、病歴10数年。圧倒的に写暦のほうが長い……。以前はフィルムカメラを使っていたが、今ではデジカメを使わざるを得ない。それは全身の細かい動きが出来ないから。



ファインダーを覗いていると病気の事やイヤな事が忘れられる。それが景色でも花でも女性でも……。



どうしたらいい写真が撮れるか、そんなことで頭がいっぱいだからだ。障害があることを一時忘れる。

一つ残念なのは車の運転をやめた事により思うように写真が撮れなくなってしまったこと。

(ハァー……溜め息)

アルカディアに来て2年になるが、明るく、楽しく、優しく、接してくれるスタッフに感謝します。

～ 通所リハビリ御利用 ～ 田村 いさお 様 (御本人談)

写真と旅行で気分がフレッシュ！！

今回このページを快く引き受けて下さった御利用者様の紹介をいたします。

田村様は運動神経が侵される難病で車椅子生活を送っています。そんな中、趣味を持つ大切さや自分に対するリハビリの重要性、目的、目標など多くのことをお話していただきました。

ありがとうございました。

栄養科のちょこっとお話し

☆手作り豆腐のイベントを行いました☆

大豆と水



豆乳

大豆を煮てすり潰し、絞った液。豆腐の素となり、飲むことも出来ます。



寄せ豆腐

豆乳をニガリで固め、そのまますくった物。

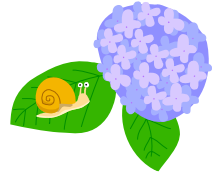


木綿豆腐

寄せ豆腐を木型等に入れ、重石を乗せ固めた物。

おから

豆乳を絞った時に出る残りカス。料理やお菓子に使えます。



絹ごし豆腐

成分の濃い豆乳をニガリで固めてから四角く切った物。



湯葉

温かい豆乳の表面に張る膜。



完成!



5～7月にかけて各フロアで豆腐作りを行いました。前日から浸しておいた大豆をミキサーにかけて煮ます。それを絞って豆乳とおからに分け、豆乳にニガリを加え固め盛り込み、木型にいれ、水気を切ると木綿豆腐の出来上がりです。木型に入れる前はバラバラだった豆腐も見事に固まり、見ていらっしやる御利用者様から「わあ～♪♪」と歓声があがりました。

作った豆腐は御利用者様が召し上がられ「美味しかった!」「もっと食べたい!」との声が聞かれ喜ばれていました。皆様に喜んで頂けるイベントを企画していきますので、皆様楽しみにしてして下さい。

栄養科 大津 清江

アルカディア運動会

5月18日午後各階フロアに分かれての運動会を行いました。今回は、その中でも3階フロアの様子をお伝えしたいと思います。

当日、3階は赤組、白組、青組の3組で競いました。競技は3種目「玉入れ」「ボール回し」「ハンガーリレー」を行ないました。いざ競技が始まると表情も変わり「早く！早く！」「あぁ～！！」「こっち！こっち！」と皆様とても真剣。

各チームでは、御利用者様一人一人がお互いに助け合い競技に集中。普段あまり会話をなさらない方でも大きな声を出したり、普段とは違った御利用者様の一面が多く見られました。

競技も終わりに近づくと、緊迫感が漂ってきました。各チームの点数発表！！皆様、童心に返ったようにワクワクしながら、結果に耳を傾けていました。

「発表します！・・・赤組の優勝です！！」と発表を聞くと、大きな歓声とともに拍手が沸きあがりました。白組、赤組は残念な結果となってしまいましたが、今回の運動会を楽しんでいただけた様子でした。

次回も御利用者様の笑顔と笑い声が沢山聞ける運動会にしたいとおもいます。御利用者皆様、お疲れ様でした。

介護士 吉田 裕二



第4回

施設内研究発表会

6月24日に「第四回看護・介護研究発表会」が開催されました。この研究発表会は施設内の教育委員会よりアルカディア全体の看護・介護に対する『技術面、知識面』のスキルアップを目指す為にスタートしたものです。

今回は各フロア、リハビリ、居宅支援事業所、支援相談員から1題ずつ、計7題の発表がありました。内容は「接遇」「レクリエーション」「フットケア」「サービス向上」「業務改善」「車椅子使用者の転倒について」が演題項目です。

その中で、2階の演題についてお伝えしたいと思います。2階では御利用者様と職員が2フロアに分かれている為、職員が互いの御利用者様の情報共有が難しいという事から「心身の情報シート」というのを作成しました。

シートの中身としては「不安、悲しみ」「嬉しい、楽しい事」「介護への願い、要望」「私の性格、癖、口癖」等について各職員が把握している細かい情報を記入し、情報の共有を図る事で、それぞれの御利用者様が持っている個性や特性を掴み、個別ケアの強化やケアプランへ反映していくという内容です。

この情報シートを使用することにより2フロアの職員が情報を得る事が出来、フロア全体の御利用者様を理解し適切な関わり方が出来るようになりました。

今回も他職種が参加し、様々な視点から意見交換ができて良い発表の場となりました。アルカディア全体で御利用者様により良いケアを提供しながらスキルアップを目指していきたいと思ひます。

介護士 落合 由実子

リハビリ室より



はじめまして。理学療法士の臼井と申します。今回は『笑いと運動』についてお話させていただきます。皆様『若返りのツボ』というのがあるのをご存知ですか？顔のある場所を刺激すると、本当に若返ってしまうのです。それは唇の端から2cm外側のエクボが出る部分にあります。この部分を上に押し上げるように刺激をすると、若返るとのことです。どのようなときに刺激されていると思いますか？私たちは生活の中で、笑っているときにこのツボを無意識に刺激しているそうです。笑うことで脳も刺激されて、『若返りホルモン』と呼ばれるホルモンも出てきます。このホルモンは『ベータ・エンドルフィン』と呼ばれていて、ストレス解消にも役立つのです。

ベータ・エンドルフィンには、病気などに打ち勝つ力を高め、脳も活発に働かせる力があります。また、老化防止の役割もあり、肌のツヤをよくしてくれるのです。『大笑いは内臓のジョギングである』と言われるくらい、笑うことは心にも体にもとても良いことなのです。

『若返りホルモン』は、運動することにより分泌される事も分かってきています。特に太ももの筋肉を使う事でより多くの『若返りホルモン』が分泌されるようです。この筋肉は、立つ、歩くなどの動作でとてもよく使われます。そのため、生活が活発化すればするほど若返りホルモンはたくさん分泌され、また筋肉、心臓、肺などの身体全体の機能が鍛えられていくこととなります。

その逆に『老化のツボ』もあるそうです。それは眉間にシワを寄せるような、怒ったときの顔をするとストレスホルモンが出て老化してしまうようです。

笑顔で『若返りホルモン』怒った顔で『ストレスホルモン』表情の変化によって出てくるホルモンが変わってしまうなんて人間は不思議ですね。くれぐれも眉間のシワには注意をいただきたいと思います。

さあ皆さん、笑顔で活発な生活を送り心も身体も若返りましょう。笑顔と運動で若返りホルモンは2倍です！！私たち職員も御利用者様が笑顔でリハビリが行えるよう、常に一番の笑顔でリハビリを提供していきたいと思っております。理学療法士 臼井 直人

介護の～こんなこと知ってる？～

今回は、入浴についてお話ししたいと思います。

お風呂は、治療に用いたり、心身を清める、娯楽・社交の場として親しむなど、古くから日本人はお風呂を愛用してきました。

入浴の始まりは宗教的な「儀式」として行われていたそうです。昔、水は全てを清めるもの、悪いものを祓うものと信じられていました。清らかなものとしての水は、やがて「聖なる薬」として信じられるようになります。特に温かい池（温泉）は天の御使いが与えてくれた治療の場所として信じられたそうです。

入浴は、体の清潔を保つのにとても適しています。入浴するということは、全身の血行を良くして、硬くなった皮膚や関節を柔らかくする効果があるのです。しかし、入浴することでお肌の脂分を落とし過ぎてしまい、湯温の高さによっては肌の乾燥を招いてしまう恐れもあります。その為に入浴中や入浴後のスキンケアをしっかりと行う事が大切です。

肌の乾燥を防ぐためには、保湿効果のある入浴剤を使用する事が効果的です。また、石鹸にも注意が必要です。普通の石鹸では洗浄力が強過ぎてしまうために、肌荒れを引き起こす恐れがあります。ボディークリームや石鹸は低刺激の物やベビー用などを使うように心掛けるとより乾燥を防ぐことが出来ます。入浴後は保湿クリームや化粧水、乳液の使用もお勧めです。最後に、外のケアをしたら体の中のケアです。入浴後は体の中の水分も取られてしまうので、しっかりと水分補給をするようにしましょう。

介護士 高山 裕美





行事の紹介



～紫陽花と今日の空～

紫陽花が咲き始める6月初旬から一ヶ月間、普段なかなか外出する機会の少ない御利用者様と一緒にアルカディア前の公園内にある喫茶店「風香」に咲いている「紫陽花」を見学してきました。



梅雨の時期という事もあり、晴れ間を見つけての外出。御利用者様は麦わら帽子をかぶり「初夏」を肌で感じていました。



外に出ると御利用者様はニッコリ。紫陽花を見ては「綺麗だね～」とご満悦。参加御利用者様と紫陽花の前で記念撮影をしました。帰りに「風香」に咲いている紫陽花を頂き、当日外出日でなかった御利用者様と紫陽花を片手にフロアで記念撮影をしました。



1回の外出で参加出来る御利用者様は6、7名の為、外出日を楽しみにされている方が大勢いらっしゃいました。参加された御利用者様は「また、連れて行って」という声が多く聞かれ、楽しんでいただけただけです。今、現在もフロアでは頂いた紫陽花が花瓶の中で綺麗に咲いています。 介護士 磯崎 康二

「看護の視点」

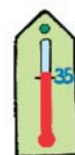
～冷房病を防ぐ為に～

7月に入り梅雨が明ければ、いよいよ夏ですね。最近では気温が30℃近くになると、冷房のスイッチについ手が伸びるなんて事はありませんか？

皆様ご存知かと思いますが、冷房も度が過ぎると体にマイナスな事が出てきます。そこで今回は、冷房を賢く使って夏を快適に、健康に送る為の、冷房使用時の注意事項をお知らせしたいと思います。

冷房使用時は要注意！

- ・人間が本来持っている体の機能を大事にする。
(暑い時は汗が出て、自然に体温を調節する)
- ・外気と室温の温度差をなるべく5℃以内に留める。
- ・クーラーより出る冷気が直接体に当たらないようにする。
- ・冷房の効いている部屋に入る前には汗を拭き取る。(風邪予防)



アルカディアでは各御利用者様の状態を良く観察し季節に合わせた衣服選びを行う事で、その日に適した体温調節を行えるように心掛けています。また、外気温を考慮しながらフロア内の温度調節を行い、御利用者様の居室が適温に保たれているかなどのチェックを随時行なっています。

高齢者の体温調節は季節によって左右されます。季節に合わせて環境を整えることも私たち職員の重要な役目です。皆様、今年の夏も元気に乗り越えましょう。 看護師 岡野 せつ子

料理教室

《ホットケーキ作り》



今回は「ホットケーキ」を行いたい！！と御利用者様の意見が多くあり5月26日3階にて料理教室を行ないました。事前に用意した材料を使いホットプレートで焼くところからの作り始めです。各テーブルの御利用者様は配られた生地をホットプレートに伸ばし、御利用者様の方々も上手く焼けるかどうか楽しみな様子で中央においてあるホットプレートを真剣な眼差しで見られていました。徐々に生地が表面が色づき始めると甘く美味しそうな香りが漂い、御利用者様は微笑みながら「とても美味しそうね！」楽しまれている様でした。

厨房の方に「表面がプツプツと空気が出てきたら、火が通った合図ですよ。」と言われると「そろそろひっくり返す頃？まだ？」「もう少しかしらね～？」各テーブルではプレートを覗き込んでいる御利用者様が見られ待ち遠しい様子でした。ホットケーキをひっくり返す時になると「よっ！！」「ほっ！！」皆様得意げにひっくり返していました。生地もほど良い焦げ色になり生地は完成です。

ソースは4種類「チョコ、蜂蜜、メイプルシロップ、イチゴジャム」それにホイップクリームを付け加えてホットケーキの完成！

ソースの一番の人気は「チョコ！」普段あまり食事を召し上がらない御利用者様もおいしそうに食べている姿が見られ「もう一つください！」と皆様、甘い物が好きなようでした。

今回、御利用者様と一緒に作った料理教室は、大勢での共同作業と久々の料理ということもあり、とても楽しみながら行っていた御利用者様の笑顔がとても印象的でした。 介護士 森田 美穂

編集後記

梅雨に入りジメジメした季節の到来かと思えば、以外にも晴れの日が続き、梅雨??と思うような感じですね。



今回の新聞では御利用者様の記事として通所の御利用者様の欄を設けました。

目標や目的を掲げてリハビリに組むことで、日々の生活を楽しむ！行いたいことを諦めない！という生活の活性化が図られると感じました。

皆様も何か目標や目的を見つけ、日々楽しい生活を送ってみてはいかがでしょうか？以外にも思いもよらない所で楽しみが見つけれられるかもしれませんよ。

宮崎 大輔

通信欄

お知らせ

三ツ藤自治会納涼祭にアルカディアが模擬店を出します。

日時：8月2日(土) 16:00頃～21:00まで
場所：

模擬店：焼きそば、たこ焼き、カキ氷

第四回アルカディア納涼祭

日時：8月16日(土) 18:00～20:00

(小雨決行)

場所：アルカディア南側にある公園にて

催し物：よさこい・・・立川市富士見町富士子連
民謡・・・松間乃会
和太鼓・・・武州村山太鼓むつき会

模擬店：缶ビール、ジュース、カキ氷、アイスクリーム、焼きそば、コロッケ、フライドポテト、たこ焼き、光るリング、輪投げ、ヨーヨー

『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>

※必ず差出人のお名前を御記入下さい。



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 宮崎 大輔
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)

FAX 042-569-1441