

# 原っぱ

第13号

H21年1月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア



## 謹賀新年



謹んで新春のお喜びを申し上げます。  
日頃は介護老人保健施設アルカディアへの温かいご支援、ご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

昨年は、通所リハビリテーション定員の増枠及び祝日営業、訪問リハビリテーション事業所の新規開設がありました。いずれも武蔵村山市や近隣の市町村の方々を中心にご利用いただけるサービスであり多くの方々に現在ご利用いただいております。

そんな中、原油価格の高騰が我々の財布を直撃しました。ガソリンのみならず、公共料金、食品が軒並み上昇し当施設においてもその影響をまともに受けました。アルカディアにおいては、他施設が住居費、食費を値上げしている中、職員への節約を徹底しご利用者様の負担にならないよう何とか凌いできた次第です。今後も出来る限りご利用者様の側に立ち介護サービスが提供できるよう努力していく所存であります。

さて本年4月には、介護保険の改定があります。介護保険が始まって10年、過去2回の改定とは異なり初めて3%アップと報道されています。介護従業者の不足、ご利用者様の増加が引き金となり、政府が決定しました。アルカディアにおいても職員が安心して働けることが質の向上に繋がります。しいてはご利用者様、ご家族様にとってよい施設となると考えております。

更に2月においては、インドネシアとの経済連携協定【EPA】に基づきインドネシア人介護福祉士候補生【モリナ・メリナ・ロス・タンブナンさん】を受け入れます。国際貢献、更なる職員の資質向上を目指し受入れを決定いたしました。ご利用者様、ご家族様の意見を参考にしながら慎重に進めていく所存です。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。



平成21年は施設開設より5年目を迎え、節目の年と考えております。ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、施設に関係する全ての皆様と一緒に歩いていけたらと思います。どうぞ本年も宜しくお願い致します。

施設長 木村 恒人

# 明けましてけましておめでとうございます。

## ～新年を迎えて～

## 各部者の今年の抱負

**看護部長** 私たち療養部は、看護と介護が連携・協働しながら、生活機能を維持し、予防的な視点を持ってサービスを提供する事が役割と考えております。

職員一同、専門職業人としての自覚と責任、向上心を持って、皆様の期待に応えられるよう一層努力する所存でございます。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

看護部長 横瀬 幸代



**居宅** 今年も出来る限り皆様のお宅を訪問し、在宅生活が自分らしく・楽しく、そして笑顔で生活できるように、相談・援助を行いたいと思います。

今後とも地域に愛され、地域の為に活躍でき、皆様と一緒に歩んで行ける事業所でありたいと思います。

指定居宅介護支援事業所 所長 伊藤 裕美



平成20年4月よりア **訪問リハ** ルカディア訪問リハビリテーション事業所が開設され、地域の方々にご利用して下さる皆様のお力添えのもと、今年より営業日、実施範囲の拡大をおこなう事になりました。今後、ご利用される皆様が自宅で安定した生活が送れるよう取り組めればと思います。

理学療法士 篠原 亮 吉田 雅裕



**相談員** 今年もご利用される皆様に安心して施設をご利用いただけるよう、心がけてまいります。笑顔でお待ちしておりますので、お気軽にご相談ください。

今年も宜しくお願い致します。 支援相談員

篠原・柏木 芳賀沼・沢口・田中



**栄養科** 今年も安全・安心を第一に美味しく食べやすく、ご利用者様個々にあった、お食事を目指して行きたいと思っております。また、見た目でも楽しめるような工夫を取り入れますので、楽しみにして下さい。

管理栄養士 大津 清江



**ケアマネ** 今年の法改正に向けて、現任研修や認定調査員研修などに参加し、スキルアップや知識・技術の向上を図り、ご利用者様の在宅復帰に向けた取り組みに励んでいきたいと思っております。

介護支援専門員 三藤 美紀子 瀬戸口 尚子



**リハビリ** 今年の目標はご利用者様の生活が明るくハッピーなものになるように、スタッフ一丸となりチームとしてリハビリに取り組んで行きたいと思っております。

理学療法士 佐藤・篠原・矢島・臼井 吉田・水野・六反園



**1階** 通所リハビリテーションとして地域におけるリハビリ施設としての役割を担っていきます。また、リハビリを必要とされている方々へのアプローチ、リハビリ職員との連携、リハビリに重点をおいたケアプランの作成に力を入れていきたいと思っております。

目標達成に向けて職員全員で取り組んで行きたいと思っております。

今年も宜しくお願い致します。

看護師長 神崎 きよ子 介護長 橋本 剛明



**2階** 今年は、フロアのデッドスペースの有効活用した機能の充実と事故・ヒヤリハットの減少を目標に取り組んでいきたいと思っております。日々ご利用者様の安全と安楽に注目し安らげる提供できるように努力していきます。また、ご利用者様も職員も笑顔で過ごすことの出来るフロアを目指して行きたいと思っております。

専門棟介護主任 安達 寿美 一般棟介護主任 小松 愛美



**3階** 今年は、ご利用者様に合わせたグループ別のレクリエーションへ力を入れたいと思っております。

ご利用者様の趣向を取り入れ、活動時の能力の差を無くしグループ別で行うことで「ご利用者様全員に楽しんでいただく。」という事です。課題は沢山ありますが、日々ご利用者様と一緒にレクリエーションを楽しみながら、笑顔の絶えない明るいフロアにしたいと思っております。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

介護主任 関田 信弘



**4階** 今年は、一人でも多くのご利用者様がご自宅へ帰るという「在宅復帰」が目標です。

その為には、充実したリハビリ環境の提供、ご利用者様やご家族と同じ意識を持ち在宅復帰へ繋げる事。そして、職員全員の統一したケアです。

なかなか難しい事だと思っておりますが、職員間や各職種との連携を図り、充実したケアが提供できればと思っております。

今年一年宜しくお願い致します。

介護長 牧野 孝之



# 【インドネシア人介護福祉士候補生】

～1月末よりアルカディアで働きます～



いよいよ、1月末よりインドネシア人介護福祉士候補生の《モリナさん》がアルカディアで働くこととなります。東京都では介護福祉士候補生を受け入れる施設は4施設で5名となっています。

今は大阪府にある国際交流センターで6ヶ月間の日本語研修を行っている真っ最中ですが、そんな中、昨年11月末に初めて施設見学



に来ました。来た日は気温も高く穏やかな日でしたが、モリナさんにとっては初めての日本の冬、そして東京のビル風はとても寒かったそうです。職員からコートをプレゼントされ本当に喜んでいました。当日はフロアを回り、ご利用者様一人一人に「モリナです。インドネシアから来ました。宜しくお願いします。」と声を掛けていました。ご利用者様も笑顔で応えて下さいました。日本語も上手で、これなら大丈夫と感じました。それからあっという間の2ヶ月いよいよという所です。国と国との協定であり、やることが山積みですがモリナさんと一緒に頑張っていこうと思っています。皆様には随時アルカディアのホームページでお知らせする予定です。ご意見がありましたら是非ご連絡ください。

事務長 斎藤 俊幸



明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

## 栄養科のちょこっとお話し



お正月といえば、初詣、お年玉、餅つき、独楽回し、凧上げ、カルタなど…お正月には欠かせない物はたくさんありますね。今では外で凧上げを行う子供達も随分減ってきたように感じられ、少し寂しいような気もします。そんな中、変わりなくご家庭で作られているのが「お節料理」ですね。

一年の始まりを少しでも楽しく、そして華やかにと思い、アルカディアでは元旦から3日間「お節料理」をお出ししました。その中でも、元旦のお昼にお出ししたお節の中身を紹介します。中身は「赤飯」「赤魚塩焼き」「煮しめ」「栗きんとん」「錦玉子」「紅白なます」「数の子」「黒豆」「雑煮汁」の10品です。ご利用者様は品数の多さにビックリ!!お節の豪華さに大変喜ばれていました。さて味の方はといたしますと…味の方も皆様「ホッペが落ちそうなくらい美味しい」とおしゃっていました。



《元旦にお出ししたお節》

ご利用者様が今年も良い年で過ごせるように、栄養満点で元気になれる食事をお出ししたいと思います。

管理栄養士 大津 清江

## リハビリ室より



皆様は2009年をどのような年にしたいとお考えですか。皆様のキーワードは『元気』や『健康』『歩くこと』などでしょうか。確かにそれはとても大切なことだと思います。私も元気でありますし、健やかに過ごしたいと思います。そこで私は『康寧』という言葉にキーワードにしたいと思います。『康寧』とは【[名・形動] やすらかなこと。平穩無事であること。また、そのさま。】を意味する言葉ですが、同時に私は『健康を丁寧に案じること。心から健康でありたいと思う気持ち』と解釈しています。

リハビリをするためにも、活力のある生活を送るためにも身体が資本となるのは間違いありません。そして、これらの事柄を継続することは自分の力にもなります。

今年も笑顔と元気で楽しいリハビリ生活を過ごせるように、健康であることを継続できるように心がけましょう。

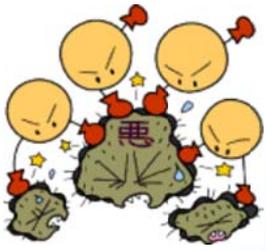


リハビリ科 科長 佐藤 大貴

# 介護の ~こんなこと知ってる?~

## 「笑う」と体の中では何が起きているの？

人間は「笑う」事で、脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。白血球の一つであるリンパ球で癌細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、癌細胞の殺し屋として有名な「ナチュラルキラー細胞」が活性化され、モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のある「ベーターエンドルフィン」のホルモンが大量に分泌されるそうです。



皆様「笑い過ぎてホッペやお腹が痛い」といった、こんな経験はありませんか？笑う時には胸やお腹、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。こういった運動は、運動不足の現代人や高齢者にとって効果があり、筋肉トレーニングにもなります。

また、笑い過ぎて涙が出た事がある方も多いのではないのでしょうか？涙は副交感神経の作用で出ると言われています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位の状態にする効果があるのです。大笑いした後、ゆったりとリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげだったのですね。

人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳から「ノルアドレナリン」という強い毒性を持っている物質が分泌されるそうです。毒性物質を出さない為にも、いつも前向きな笑顔でいたいものですね。



自分の体内から「ベーターエンドルフィン」などの物質を作り出す事によって自分自身の魅力を何倍も引き出して、心身に癒しと元気を与えてくれるのです。毎日ハツラツとした笑顔でイキイキと過ごすことによって、いつも若々しく健康で、病気に無縁で長生きへと繋がるのです。

年を重ねるごとに笑顔に磨きをかけ、自分自身が光り輝く存在になりたいですね。

介護福祉士 田中 義信

## 「看護の視点」 ~ 風邪にはしっかりとした対策を ~

寒さが身に沁みる季節になりましたね。この季節になると注意しなければならないのが「風邪」その「風邪」もひきやすい人と減多にひかない人がいます。この差は体質や生活環境にもよりますが、毎日の食事や暮らし方に影響されることも要因の一つとして挙げられます。

### — 風邪を寄せ付けないポイントは2つ！！「栄養」と「休養」 —

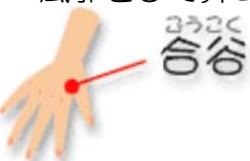
栄養面でたんぱく質をきちんととって体力をつけておく事が大切です。鼻や喉の粘膜を強くするにはレバー、うなぎ、あなご、卵黄、ほうれん草等の緑黄色野菜に含まれている「ビタミンA」を多くとるのが効果的です。また、ストレスは免疫低下をさせてしまいます。ストレスに対する抵抗力を高める為にはキウイ、みかん、イチゴ、ブロッコリー等の「ビタミンC」をとるとよいでしょう。



続いては休養です。なるべく過労や睡眠不足を避け、体力温存することです。体力が落ちると、ウイルスが細胞内に入り易くなり、様々な症状の風邪を引き起こしてしまいます。簡単なようでいて一番疎かにしがちなのがこの休養だと思しますので、風邪を引きやすい方は特に気をつけるように心がけて下さいね。

### — 中国医学（東洋医学）のツボ療法で風邪を予防 —

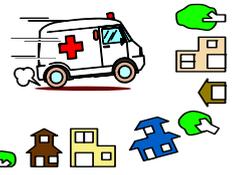
風邪をひて鼻づまりがある場合は、「印堂」と「合谷」というツボを押ししたり、さすったりすると鼻の通りが良くなります。「印堂」は眉間の真ん中にあります。また、鼻腔の両サイドの「迎香」というツボも鼻水、鼻づまりに効くツボです。合谷は手の甲を上に向け、指を開いて反らせます。親指の骨と人差し指の骨が交わる部分の手前にあります。



《効果は個人の体調や健康状態によりや行わない方が良い場合もあります。詳しくは専門医にご相談ください。》

春まではまだまだ長いので十分な体調管理のもと過ごして下さい。

看護師長 神崎 きよ子



# 八施設合同防災訓練



H20年10月29日(水)に八施設合同防災訓練をアルカディアで行いました。

《八施設災害応援協定：アルカディア、東大和ケアセンター、風の樹、サンシャインホーム、伊奈平苑、向台老人ホーム、さくら苑、やまと苑》

地震発生後、3階で火災が発生したという実際の災害状況を想定して実施しました。災害時の救護の指示や連絡経路など、入所、通所されていらっしゃる方々の安全を考え、迅速な救助をしなければなりません。訓練中は消防隊の指導も受け大変勉強になりました。

また、消防隊の方達による、はしご車を使った演習もすばらしく圧巻でした。

今後も、ご利用者の安全確保ができて、安心して過ごしていただけるようアルカディア全体で取り組んでいきたいと思ひます。

今回、訓練のため通所がお休みとなり、ご利用者様にはご迷惑をお掛けしました。

介護福祉士 秋元 浩二



12月17日  
アルカディア

# 餅つき大会



年明けまで残り2週間となった12月17日(水)にアルカディアでは恒例の「餅つき大会」が行われました。当日は

朝から雨…。外で行う予定が残念な事になってしまいました。場所を2階フロアへと変更し、さあ餅つき大会の開始です。室内で行っているとは思えないほどの



盛り上がりで、フロア内は、ご利用者の大きな掛け声と笑顔で溢れていました。

今年一年を振り返りながら、搗きたてのお餅をいただきました。

介護福祉士 吉田 裕二

笑顔♪

おいしょ~!!

だれに  
しょうかな~♪

雨にも負けず!

ニコニコです♪

いただきま~す♪

# クリスマス会

12月21日(日)にアルカディアでは一足早いクリスマス会を行いました。今回は合唱と手品を披露して下さるボランティアさんに来ていただきました。職員の出し物はキャンドルを持ちながらの歌♪サンタクロースからは素敵なクリスマスプレゼントを渡され、今年最後の行事も笑顔で幕を閉じました。来年(H21年)もご利用者様の笑顔がたくさん見れるよう、アルカディア全体で行事に取り組んでいきますので宜しくお願いします。



サ、ボイス  
オブ  
フランスワ



手品師  
の  
川江様



きよし～この夜～♪



皆様とても  
集中されています。



こちらから  
いらしたのですか？

## 編集後記

明けましておめでとうございます。  
本年も宜しくお願い申し上げます。

#

♪



## 通信欄

電撃入籍！  
結婚の報告！！

Happy Wedding!



末永く  
当施設で働いている比留間くんと木村さんが去年の11月3日に立川にある「ルーデンス立川」で結婚式を行いました。ケーキ入刀の時に「はい！ち～ず☆」新郎・新婦共に幸せそうな笑顔ですね。

お幸せに♪

## お知らせ

※面会時について ～感染症対策実施中！～

風邪，インフルエンザ，ノロウイルス等が流行りだす時期となってきました。ご利用者様への面会時には手洗い，うがいを行っていただきマスクの着用をお願いします。また、風邪症状等がある方は面会をご遠慮ください。

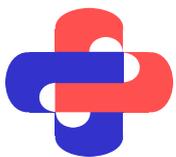
※肺炎球菌ワクチンについて

ご入所者様のみ接種が出来ます。費用につきましては、自己負担となります。詳しくは1階事務所まで声を掛けてください。

『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>

※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  
宮崎 大輔 篠原 知子  
田中 智彦 田中 義信

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