

# 原っぱ

第3号

H18年7月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア

## 春の！大運動会！！



5月21日(日)の午後、施設1階の通所リハビリフロアにて「第1回アルカディア運動会」を開催いたしました。競技は、玉入れ・パン食い競争の2種目行いました。2～4階のフロア対抗で得点を競いました。また、途中では職員による応援合戦も行い利用者様には大変喜んで頂きました。

今回の運動会の1番の狙いは、「利用者様の全員参加」。その為、日々のレクリエーションや行事になかなか参加できない利用者様にも参加して頂けるような競技を実施したいと考え、その中で取り入れたのがパン食い競争です。とはいっても特に変わった趣向を凝らした訳ではありませんが、車椅子・歩行介助の有無に関わらず利用者様1人1人がコースに入り、同じフロアの方の声援を受けながらパンを取ることで、普段とは違った利用者様の一面も多く見受けられたように思います。

さて競技の方は、最初の玉入れで3階の利用者が練習の成果を存分に発揮、次々にカゴに玉を入れて大量リードを奪い、4階・2階の順で3階を追い上げたものの、3階の利用者様も負けじとパン食い競争(パン食い競争はパンを手で取るより口で取った方が高得点になる採点方法で実施)を頑張ったため逆転するには至らず、両方の種目で高得点をあげた3階が見事に優勝を果たしました。

今回、この運動会を通して各フロアの特徴があったり、利用者様にとっては良い刺激となって内容だけではなく、とても充実した1日だったと思います。

最後に、今回が第1回の運動会でしたが、全体的にスムーズな進行ができ利用者様にも喜んでいただけたと思います。今後も運動会に限らず、利用者様に楽しんで頂ける行事を実施して行こうと思っていますので宜しくお願いします。

# 介護の～こんな事知ってる?～

梅雨なのに、暑い日が続いていますが皆さん風邪などひいてませんか？

突然ですが、ここで問題です！！次にあげる言葉は、何でしょう？・・・

- ①、玉入れトリアスロン
- ②、新聞腕相撲
- ③、うちわ綱引き
- ④、後向き玉入れ
- ⑤、爆弾ゲーム
- ⑥、的当て



これらは実際に今まで行ったレクリエーションの一部です。少し内容を説明しますと①のゲームは、制限時間内に様々な大きさ、形のカゴに玉を投げ入れ得点を競うゲームです。難易度が高い方が高得点！②のゲームは向かい合わせに座り、広げた新聞に穴を開け腕を通しお互いに引っ張り合い相手の新聞紙が破れたら勝ちです！（力の入れ加減が勝負のポイント！）たかがゲーム！されどゲーム！！勝負なので皆さんかなり燃えて参加されています！

実際、普段は「痛くて上がらない。」腕が自分の前に来た球を打ち返す為にサッと前に出たり、無口な方が大きな声を出して笑ったり応援したりと、私たち職員がビックリする事もあります。レクリエーションを大きく分けると、体を動かす「ゲーム運動系」手指を使い細かい作業を含む「創作系」、カラオケや散歩で気分転換をはかる「娯楽系」となります。レクリエーションとは、介護の視点から見ても、とても大事な生活の1部だと思えます。

利用者様が、レクを通して満たす事の出来る本質の中に『自己実現』『自分確認』『自分の役割』があります。これらが満たされた時に「笑い」がでたり、「楽しい」と感じたり達成感を得られます。私達がレク援助をする際に必ずこの事を頭に置き利用者様が主体性を存分に発揮出来るように心掛けています。これからも利用者様に喜んで頂けるレクリエーションを提供出来るように頑張ります。

4階 介護士 小澤 順

## 看護の視点

### ～ナイチンゲール生誕記念祭～

第2回 看護週間のイベントを実施して



5月12日はナイチンゲール 生誕を記念して、国際看護の日に制定されています。

日本では看護週間として、国民一人ひとりが看護の心を持つ週間になっていて、沢山のイベントが、各施設、団体、看護学校などで行われます。

アルカディアでは5月6日（土）に入所者、地域の方、職員を対象に行いました。血圧、血糖、体脂肪、握力、身長体重測定、よろず相談、AEDの扱いを実施しました。施設長、介護、看護、栄養、リハビリ、シルバーなど多職種の総合力でした。

今回は、AED（自動体外式除細動器）の活用を普及するために、介護士作の人体大の人形を使って、脈のみかた、蘇生術、AEDの扱いを実施して、賑やかに行いました。

5月13日は参議院議員 前国務大臣で看護の日 制定を提唱、実現された清水嘉与子先生の講演「地球をまもり、みんなで育てる明るい社会」を聴きました。

「世界的な地球温暖化による環境危機」平成13年の京都議定書・世界の163カ国が二酸化炭素を減らす運動に参加している、米国・中国・発展途上国の反対の中、日本は率先モデル国になるように企業も取り組んでいます。支えているのは、まちの職人・匠の技・国民の意識によるもの。先生は子供達と共に、小鳥の巣箱かけ、ゴミ拾いの体験談を話されました。

3年前のスマトラ沖津波被災地に救援隊を送り、又看護協会からは現地救援活動者の一人ひとりに食料・生理・衛生材料・常備薬入りの包みを渡す支援活動など、世界に貢献しています。日本の智慧・技・心が地球温暖化防止に強力な力になり、京都議定書では2008～12年にはCO<sub>2</sub>の5、2%減を目指して、さらに活動を発展させる基準となっており、第一回を京都で開催した意義は大きいと話されました。

聴講を終わり、出口で参加者一人ひとりに、にこやかに握手をして下さり、力ずけてくださいました。良い日でした。

看護部長 長尾真澄



# ちょっと一息。頭の体操

暑い日が続いておりますが、そろそろ台風の気になる季節になりました。そこで、知っているようで意外と知らない台風・気象についてのクイズです。ぜひチャレンジしてみてください。

①日本に接近する台風が一番多いつきは何月でしょう。④真夏日とはずばり何のこと？

- A 7月
- B 8月
- C 9月
- D 10月

- A 最高気温が25℃を超えた日
- B 最高気温が30℃を超えた日
- C 最低気温が25℃を超えた日
- D 最低気温が30℃を超えた日



②台風の大きさは何階級あるでしょう。

- A 超大型・大型の2階級
- B 超大型・大型・中型の3階級
- C 超大型・大型・中型・小型の4階級
- D 大型・中型・小型

⑤1日で100ミリの雨量とは？

- A 1日で雨が水深1cmまで溜まる
- B 1日で雨が水深10cmまで溜まる
- C 1日で雨が水深1mまで溜まる
- D 1日で雨が水深10mまで溜まる

③台風は発生順にアジア各国が出し合った名前をつけられています。

日本からも何個か名前が出されていますが、共通点があります。それはなんでしょう。

- A 動物名
- B 星座名
- C 食べ物
- D 花の名前

①A ②A ③B ④B ⑤B



## 手話サークル・てわの会



6月20日(火)1階通所フロアにて、『てわの会』による手話コーラス・水戸黄門の寸劇を行って頂きました。

利用者様に案内をすると「手話なの？・劇なの？どっち？」と質問され、「両方ですよ♪」とお話すると、利用者様皆様興味津々でした。丁度、「水戸黄門」は某テレビ局で16時から再放送をしており、この時間になると一斉に食堂のテレビ前に集まり、夢中になる程人気があります。会場には13時30分から集まる予定でしたが、我々職員の方で遅くなってしまい、「まだ、行かないの？」と催促されてしまいました。すぐに1階の会場に行き、何とか時間に間に合いひと安心。会場を見渡すと、80名程の利用者様で賑わっていました。

開演を向かえ始めに手話コーラスで皆さんがご存知の『ふるさと』を披露していただきました。歌だけなら皆さんもやっていますが、さすがに手話を同時にやるのは、難しかったようです。職員も挑戦していましたが、やはり難しかったです(笑)。次に水戸黄門の寸劇では、ヤクザに絡まれた町娘を助ける場面なのですが、これを手話を用いた劇で観た方はおらず、皆さん初めてだったそうです。やはり印籠を出すところや、対決の場面は格好良かったです。最後に水戸黄門の主題歌を全員で手話コーラスをして、無事に終わりました。皆さん有難うございました。

フロアに戻り利用者様に感想を聞くと、「面白かったよ。」の声が多かったです。今回、手話で2つ程憶えたのがあるので紹介します。1つ目は『お父さん』で、人指し指で頬を触ってから親指を立てます。2つ目は『お母さん』で、人差し指を触って小指を立てます。皆さん分かりましたか？機会がありましたら、使ってみてください。



4階 介護長 伊勢崎 順一



# 栄養科のちょっとお話し

4月1日よりスタートした手作りおやつに関するアンケートを5月の中旬に実施致しました。利用者様の生の声を感じ、励みになると共に、今後のメニュー作りの参考になるご意見をたくさん頂きました。その中で、おいしかった、また出してほしいとの声が多かったメニューのレシピのうちの1つをご紹介します。

## 「水羊羹と栗4両」

### 水羊羹（4人分）

材料：練り餡 200g  
水 150g  
寒天 2, 5g  
砂糖 15g

作り方：①分量の水と寒天を鍋で火にかけ、完全に溶かす。  
②砂糖と練り餡を加えて混ぜる。  
③②を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める

### 栗4両（4個分）

材料：練り餡（白）80g  
さつま芋 80g  
栗甘露煮 適量

作り方：①さつま芋は、やわらかくなるまで煮て、裏ごしする。  
②①と練り餡をよく混ぜ合わせ、4等分にし、形よく整える。  
③栗甘露煮を刻み、②の上に飾る。



栄養士 作道 千恵

## 口腔・栄養・運動からなる

# 介護予防とは？



梅雨に入りジメジメした季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今回H18年4月より導入された介護予防についてお話したいと思います。

介護予防と言いましても実際どんな事を行って介護予防するのか？また、介護予防とは何？と置いていらっしゃる方もいるかと思えます。そこで介護予防の中で行なうサービスで口腔・栄養・運動この3つの密接な関係について、少しお話しようと思えます。

現在、アルカディアの通所では3つ全てにおいてサービスを行っています。

口腔については、嚥下体操・発語リハビリ・口腔内の衛生管理・食事摂取方法の指導を行っています。

栄養については、毎月、身長・体重の測定・低栄養や生活習慣病にならないよう利用者様に栄養士が適切な栄養指導を行っています。

運動については、筋力アップ・行動する為の体力アップ・転倒予防対策など、それぞれに対しての指導を行っています。

この3つの口腔・栄養・運動はとても重要な役割をもっています。口腔内の衛生管理が行われていないと虫歯や歯周病の原因となり、ひどい時には肺炎を引き起こす恐れがあります。また、咀嚼や嚥下機能にも問題を引き起こし、十分な栄養を摂取する事が出来ず運動を行う時の体力（行動する為の力）が低下し十分な運動が行えなくなり運動機能にも支障を与えます。これらが、この3つの密接な関係となる訳です。

現在、アルカディアの通所ではこれらの事を踏まえて、嚥下体操・口腔機能訓練・口腔ケアの指導、栄養面では生活習慣病にならないよう栄養士による適切な栄養指導、運動ではセラバンド（ゴムチューブ）を使った体操・体幹運動、そして十分な休息をサービスの一環として行っています。

利用者の皆様が「自立し充実した楽しい生活」が少しでも送れるよう、スタッフ一同連携を取り、支援し関わって行こうと考えていますので皆様宜しくお願い致します。

1階通所 介護士 田中 義信

# 杖りハビり室から

皆さん！身体を動かしていますか？ご自宅で適度な体操（前回紹介した内容を参照してください）を行なっているでしょうか？今回も前回に引き続き『転倒予防』という観点からお話したいと思います。

皆さんは日頃『自分はどのように立っているのか、あるいはどのように歩いているのか』を意識した事があるでしょうか？恐らく大部分の方は意識したことはないと思います。実際に意識してみると実感してもらえと思いますが、立って身体を支えている時、歩いている時などは足の感覚や足の指の運動機能がとても役に立っている事に気づくと思います（気づいて欲しい！）もし、これらの機能が弱くなってしまうと、身体を支える力が弱くなり（バランス機能の低下）転倒しやすくなります。そこで日頃転ばない為の工夫として、足の裏（指の機能も含めた）の感性を磨くために、素足で過ごしたり、足の指でジャンケン（前号参照）などするのが良いでしょう。少し意識して行なってみてください。

さて、転ばない為の日常の工夫として、足の裏の感性について話をしましたが、この運動性や感覚が靴を履いたときにも発揮されなければなりません。つまり、足の能力を発揮できる靴の選び方が重要となるわけです。

ところで皆さんはご自分の靴を観察したことがありますか？まず靴を選ぶ前に、現在履いている自分の靴や足をよく見てみましょう。まず靴のつま先部分が磨り減っていませんか？この場合はよくつまづく事があると予測できます。次に靴が指のところで上向きに曲がっていませんか？この場合はきちんと地面を蹴ることが出来ないかもしれません。足の指が赤くなっていませんか？赤くなっている場合は靴の幅が自分の足に合っていないために生じるものと考えられます。足にまめが出来ていませんか？まめが出来ている人は靴の中で足が当たっているのかもしれませんが、靴が小さい場合は中で靴と指が衝突する事があります。逆に靴が大きい場合は靴の中で足が滑ってしまい、やはり衝突してしまうのです。また、長時間靴を履いていると疲れることはありませんか？疲れやすい人は足のアーチが弱くなっているのかもしれませんが、これら5点については足の指運動（例えばジャンケンやタオルを掴むなど）や自分の足のサイズに適した靴を選ぶ事によって、解消されると考えられます。

そこで、靴を選ぶポイントとして、大まかに6つあるので紹介します。

- ①足の指が動かせるだけのゆとりがあること、
- ②足の甲の部分まで覆われていること、
- ③踵がしっかりと包み込まれていること、
- ④出来るだけ踵の接着面が広く3～5cmの高さがあること、
- ⑤足の指の関節部分で靴先が曲がる事が出来ること（図1参照）
- ⑥靴底に適度な硬さと弾力があること（蹴り出しの補助が得られる為）などです。（図1参照）

選んだら、必ず試しに履いてみることをお勧めします。足がどこにも当たらないか、蹴り出しやすいか、大きさは合っているか、幅は大きくないかなど確認するのが良いでしょう。

前は転倒予防という観点から、自分で出来る体操を提示して皆さんに行なってもらっています。今度は自分の足元や立っている姿勢に注目して、転倒しない体作りを考えていきましょう。

理学療法士 佐藤 大貴



図1. 良い例  
(足の機能を生かせる靴)



図2. 悪い例  
(足の機能を十分に生かせない靴)

# お茶会



春の風が心地良く感じる季節になりましたね。

アルカディアの通所では、5月22日（月）23日（火）の2日間でお茶会を開きました。両日とも利用者様の前で、お茶の心得を知っている職員2名がお茶を点てて見せ、簡単ではありますが、作法を披露させて頂きました。

お茶会、1日目。利用者様ご自身にお茶を点てて召し上がって頂く予定ではありましたが、皆様恥ずかしがられ、お茶を点てる方がいらっしゃらなかったため、職員が変わりにお茶を点てて召し上がって頂きました。普段、あまり抹茶を飲む機会がない為、「抹茶を飲むなんて珍しい」「おいしい」などの声が聞かれました。利用者様の中には、「にがい」と言われ、眉間に皺を寄せながら、和菓子を急いで口に頬張る方もいらっしゃいました。又、この日の為に用意した琴の音楽を流すと利用者様より、曲名・作曲者について話しをして下さる方がおられ、お茶の雰囲気を出れたと思います。

続いてお茶会2日目。スタッフの指導のもと利用者様が、陶芸の活動中に作られた抹茶茶碗を使い、お茶を頂きました。ご自分の茶碗という事もあり、お茶を点てる事に興味を持たれ、積極的に参加されていました。利用者様の中には、「泡が、なかなか点たない」「腕が疲れた」という声が聞かれたものの会が終わる頃には、その声が「おいしい」に変わっていました。苦勞して点てた分、一層おいしかったのではないのでしょうか。又、「次は、かならず泡を点ててみせる」という声も聞かれ、早くも次のお茶会を楽しみにされる方もいらっしゃいました。次回、第2回目のお茶会をスタッフ一同、企画していますので皆様楽しみにして下さい。



1階 介護士 鈴木 英子

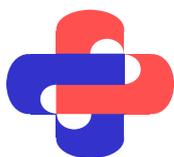
## 編集後記

暑い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？これから全国各地で花火大会や納涼祭、お祭りなどのイベントが行われますね。皆様も楽しみにしているのではないのでしょうか？

さて今回は、3ページにH18年4月より導入された介護予防について、皆様に少しでも内容をご理解していただけるようにと掲載しました。また、2ページでは新しく簡単なクイズも掲載しておりますのでご覧下さい。

今後も新しい内容やご愛読して下さる皆様に充実した内容や楽しめる記事などを掲載して行きますので皆様宜しくお願ひします。

1階 介護福祉士 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

〒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

#### 第2回アルカディア納涼祭

8月19日（土）16時～20時

場所：アルカディア南側正面、三ツ藤緑地広場  
模擬店・盆踊りを企画しています。皆様振るってご参加下さい。

（雨天時8月20日（日）に順延致します。）

#### 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いない方は、お早めに事務所にご提示頂けるようお願い致します。

#### 感染予防委員会からのお願い

蒸し暑い日が続いております。食中毒が起こりやすい時期となりました。衛生管理上、飲食物の施設への持ち込みはご遠慮いただきますよう、ご協力、よろしくお願ひいたします。

アルカディアのホームページが出来ました。

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