

# 原っぱ

第8号

H19年11月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア

## 秋を感じる



## 露天足浴

10月14日「紅葉」をテーマにし  
行事を行いました。

3階フロアでは皆様に秋を感じて頂く為、屋上で利用者様を対象に足浴を実施しました。

当日の気温は20℃前後と低く、屋上ということもあり風が少々吹いて肌寒かったので、水温がすぐにながってしまふ事も考え少し熱目で44℃程のお湯を用意しました。長く足を温めることにより体全体が温まり足浴後は肌寒さを感じない程温まって頂きました。



入浴中は「もみじ」等のBGMを聴きながらの足浴で秋を感じながらコーヒーなどを飲んで頂き、外の空気に触れながらということで露天風呂の気分も味わって頂いたのではないかと思います。

利用者様からは「とても気持ち良かった。またやってください」等喜びの声を多く頂き大好評でした。

これから冬になるにつれ寒くなってしまふ為、屋外での足浴は難しくなりますが、春になり桜が咲く頃にまた皆様と屋外にて足浴ができれば良いと思います。

介護士 吉田 裕二

# ハリハビり室から

10月7日（日曜日）に京都で転倒予防医学研究会が開催され、当施設から私と篠原（PT）の2名が参加しました。そのとき初めて知ったのですが、10月10日は転倒（テントウ）予防の日だそうです。そしてその日にちなんで毎年この時期に学術集会が開催されています。この研究会が発足してから今回で4回目の学術集会だったわけですが、定員500名に対して490名弱参加があり、大盛況のうちに終わりました。

当施設でも転倒予防については取り組んでいます。まだまだ勉強不足と言わざるを得ません。同時に今後の行動指針を提示してもらった気がして、新たな活力が湧いてきています。その



の学術集会の中で、面白い言葉がありました。『ムーブレスシンドローム（動かない、動けない症候群）』です。皆さん聞いたことがありますか？これまで運動不足に対しては疾患群の呼称として『生活習慣病』、『メタボリックシンドローム』、『廃用性症候群』等と言われ、それらの病因（病気の原因）としての運動不足に対しての治療や予防の手段として運動の重要性が示されてきました。ここで新たに提示した『ムーブレスシンドローム』とは『動かない』

ことにより生活機能が低下し、『動けない』体を生み出してしまふ事を意味しています。例えば『歩かなくなる』と『歩けなくなる』、『階段を昇らなくなる』と『階段を昇れなくなる』など、『動かなくなることで動けなくなる』と言うことを意味するのです。つまり『ムーブレス』とはヒトが動くことをしなくなった状態を示し、動くことの大切さや重要性をより強く認識してほしいという願いが込められています。

アメリカのある研究者がとても興味深い研究データを示していました。それは年齢別に見た運動習慣のある高齢者と運動習慣のない高齢者における死亡率の推移です。皆さんはどちらの死亡率が低いと考えますか？運動の強度や頻度に関係なく、運動習慣のある高齢者の死亡率が有意に低いという結果となっています。それぞれの人生ですので、寿命が長い事が良いか悪いかはさておき、少なくとも人生をより長く謳歌するには、ある程度は日常生活の中で活動的であることが望ましいと言えるのではないのでしょうか？



我々ヒトは動物であることは言うまでもありません。動くことで生命活動を維持していくことができます。動かないことの問題意識をより強く認識してもらい、動くことの意味と重要性について再確認してもらいたいと思います。そういった意味では『ムーブレスシンドローム』という言葉は良い言葉だと思います。

…皆さん。運動する機会はありますか？

理学療法士 佐藤 大貴

# 全国介護老人保健施設愛知大会

10月10日～12日の3日間で「全国介護老人保健施設愛知大会」へ参加し発表してきました。

「全国介護老人保健施設大会」とは年に一度、全国の老人保健施設が研究した事や取り組んでいる事を発表し議論する大きな大会です。

当アルカディアでは初参加ということでしたが、ポスター発表1題、講演発表3題の計4題の発表してきました。

私は「毎日のリハビリ訓練を通し得られたもの」という題で発表しました。内容はリハビリを行なう上で他職種との連携や利用者様のどの部分にアプローチをしたら良いか、また実施前に利用者様に目標を決めていただく事で、より効果的なリハビリ訓練が実施出来ると考え取り組みました。



私が発表した会場には70名ほどの傍聴者がいたので緊張もしましたが、私達スタッフが取り組んでいる事が全国で発表出来たことは、介護職に携わる一人として嬉しい事でした。

また、全国の発表を聞き改めて「介護」というものに終わりは無いと感じました。

この経験を活かし、今後もアルカディアの基本方針でもある「安心して安全な生活が送れる」をモットーに、利用者様、御家族様にとってアルカディアで良かったと思っただけの施設作りを目指し日々励んで行きたいと思えます。



介護士 生田 義和

## 『看護の視点』



### ～インフルエンザに御用心～



皆様風邪の季節となってきましたがいかがお過ごしですか？今回はインフルエンザについてお話したいと思います。早速ですが皆様は普通のかぜとインフルエンザを混同していませんか？

普通のかぜは、のどが痛む、鼻がむずむずする、水様の鼻汁が出る、くしゃみやセキが出るなどが中心で全身症状はあまり見られません。

インフルエンザにかかると39度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎などを併発し重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。また、インフルエンザは流行が爆発的に始まり、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な人に感染するという点で普通のかぜとはっきり区別されます。

#### ◆インフルエンザを予防するためには◆

- ☆外から帰ったら必ず手洗いうがいをする。
- ☆できるだけ人ごみは避ける。
- ☆部屋の換気を定期的に行う。
- ☆部屋の加湿を行う。
- ☆バランスのとれた食事を3食きちんととる。
- ☆睡眠を十分にとる。
- ☆過度の厚着を避け、適度な運動をする。
- ☆インフルエンザにかかった人のいる部屋は換気をよく行い、食器は別のものとする。
- ☆ワクチン接種を受ける。



上記の事に注意をしながら皆様今年の冬を乗り切りましょう。

看護師 玉井 美枝子

# 栄養科のちょっとお話し

だんだんと寒くなり、もうすぐクリスマスですね。今回は冬の雪山を思わせる、お菓子の作り方ををご紹介します。

☆雪の中からいちごが顔を出す、かわいいお菓子☆

材料

- ・さつまいも、250g
- ・砂糖、50g
- ・ブランデー、大さじ1
- ・アンゼリカ、20g
- ・ホットケーキミックス、200g
- ・しょうが汁、小さじ1/2
- ・卵、1個
- ・牛乳、少々
- ・いちご 小8個
- ・粉砂糖、10g
- ・レモン汁、少々
- ・アラザン（飾り用）、少々



作り方

※いもあんを作る

①さつまいもは皮をむき火の通りやすい大きさに切り、ゆでて、熱いうちにつぶす。

②砂糖、ブランデー、細かく切ったアンゼリカを加えて混ぜ、4等分して丸める。

※ホットケーキ生地を作る

③ボウルに材料を入れて耳たぶ程度の固さに練り、4等分して丸める。

※仕上げ

④いもあんを手の平にのばしていちごを2個ずつ包み、それをホットケーキ生地で包む。

⑤天板にオープン用シートを敷き、④を並べ180℃のオーブンで15～20分焼く。

⑥あら熱がとれたら粉砂糖とレモン汁を混ぜて作ったアイシングをかけ、アラザンを散らす。

※「アンゼリカ」「アラザン」って？アンゼリカとは、ふきを砂糖漬けにした物。なければ他のドライフルーツでもOK♪アラザンは、砂糖で出来た銀色の小さな粒状の物です。

栄養科 兼松 いづみ

## 屋外歩行訓練 (通所リハビリテーション) ダイヤモンドシティ・お買い物ツアー



10月11日木曜日に午後13時から15時まで通所リハビリテーションでは屋外歩行訓練を目的として利用者様と一緒にダイヤモンドシティに行ってきました。

参加利用者様は楽しみで待ちきれず、20分前から準備を済ませロビーに集りワクワクした様子でした。秋晴れで少し暑いぐらいの良い天気の中ダイヤモンドシティへ出発！現地に到着し中へ入ると皆様「広い！！」と驚いていました。

中に入り最初に向かったのは三越です。1階にあるおいしいパン屋さんで最初のお買い物、次は隣にある漬物の試食コーナーで味見をし大好評でした。次に向かったのはジャスコ！途中休憩をしながら移動をしました。ジャスコに近づいた所でおやつのアンケートを取ると利用者様より「ソフトクリームが食べたい！」と声がかかったので、ジャスコの前にある菊水で抹茶とバニラのソフトクリームを買うことに決めました。皆様ニコニコしながら美味しそうに食べていました。最後の目的地であるジャスコでお買い物、皆様お菓子やみかん等いっぱい買い満足していただけたようです。屋外歩行訓練と言うのにもかわらず、皆様疲れも見せず沢山歩き初めてのダイヤモンドシティを満喫した様子でした。



利用者様のリハビリを目的とした活動が今後も提供出来るよう通所スタッフ一同取り組んでいきたいと思っております。

通所 郷家 茂明

# 介護の～こんな事知ってる？～

## タクティールマッサージ (ケア)

長かった夏の暑さもおさまり、ようやく季節も秋に模様替えですね。

近頃では、マッサージの店舗を見かけることが多くなりましたが、介護の中にもタクティールマッサージという緩和ケアがあるのをご存知でしょうか？

スウェーデン独特の療法で、「タクティリス(taktillis)」から由来しており「触れる」ということを意味し、がん患者の苦痛緩和や緩和ケア、認知高齢者のケアにも活用されています。

タクティールマッサージは、「手による触れ合い」で精神的な安心感や信頼感を与え、本人の孤独感やストレスといった苦痛を緩和する効果があります。

高齢者の身体を優しくマッサージすることで血液循环の促進やストレスの緩和、筋肉緊張の緩和が促進されストレスの排除、安心感の提供につながります。

植物性のオイルを使い、手・足をマッサージするのですが柔らかく包み込むように触れることが大切で、リラックス効果があるので寝る前に行うと安眠することができるようです。

タクティールマッサージで準備するものはシンプルで、家庭にある椅子を利用し、バスタオルがあれば特別な道具は必要なく、唯一特別な物と言えば植物性オイルです。

アロマテラピーの商品を扱っているお店で入手できるホホバオイルを利用するのが良いと思います。リラックスできる音楽を聞きながら行うことも効果的です。

バスタオルは、肩や膝・マッサージを受けていない片方の腕を覆い保温するために使用します。

オイルを手のひらに取り、十分に温まるまで擦り合わせ、相手の両手を自分の両手で包むようにして握って行います。相手の手のひらを下に向けてひじから手の甲、そして指先へとマッサー

ジを数回します。

<手の甲→関節部分→指→指の横→手のひらを上向きにして指→上向きにした手のひらを横>とマッサージは続きます。

背中・手・足とマッサージの手法・手順は、まだまだありますが、タッチングによって手からの温かみを感じ、心が和み、気持ちがよくなり、相互に信頼感が生まれることで、コミュニケーションが取れることが一番の効果ではないでしょうか。

皆様も秋の夜長、のんびりと話しをしながらマッサージしてみたいはいかがでしょうか。

「痴呆症介護ガイドブック」タクティールセラピーの紹介より一部引用

介護課 田中 智彦



# 敬老会



9月16日アルカディア1Fフロアーにて第3回敬老会が行われました。

今回も各フロアーより最高齢の利用者様を表彰しました。最高齢の方々は皆様の前に出て紹介をされると恥ずかしそうにされていたが、「ありがとうございました」と皆様笑顔で挨拶して下さいました。今年アルカディアでの最高齢の利用者様は99歳女性の方でした！！

「おめでとうございます」

敬老会の内容は、ボランティアによる踊り、テレビなどにも出演した事のある方の手品、職員からは歌のプレゼントをしました。

踊りは以前フラダンスにも来て頂いたことのある鈴木まい様による劇団踊り。途中利用者様も前へ出て一緒に踊られたり、他の利用者様より「まいちゃん！」という声援もあり楽しんでご覧いただけたようです。手品は初めて慰問に来て下さいました、篠武志様率いる「モンキーマジック」の方でTVで活躍されたり数々の賞を取っている有名な方々です。人が入っている箱に何本も剣を刺したり、職員も手品に加わる等、スリルあり笑いありの手品でした。

最後は職員から「もみじ」「ふるさと」「幸せなら手をたたこう」の3曲を利用者様と一緒に歌い敬老会を締めくくりました。

今回の敬老会も利用者様の心に残る敬老会となったただけです。今後も利用者様が楽しめる行事作っていかうと考えています。



介護士 安達 寿美

## 編集後記

初めまして。今回「第8号」より編集を担当させて頂きます宮崎と申します。

今回、表紙に紹介されている「露天足浴」ととても満喫してる様に思えます。足浴をしながら一杯のコーヒー飲むという事だけで利用者の皆様「贅沢をしている」気分になって頂いたようです。

第8号では11月ということで秋をイメージした配色、挿絵等を使用し作成してみました。皆様は秋をどのように感じていますか？御愛読者様の目に止まる様な新聞にして行きたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

不慣れな面があるかと思いますが頑張りますので宜しくお願い致します。 介護士 宮崎 大輔



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  
宮崎 大輔

〒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

#### 国民健康保険の被保険証の更新について

特別区、市町村国民健康保険の被保険証が平成19年9月30日で更新となります。入所中の方で新しい被保険証がご自宅に届いた方は施設窓口までご提示くださいますようお願いいたします。

#### 年末年始のお知らせ

施設窓口、通所リハは12月30日～1月3日の間はお休みとなります。この期間のご面会は平常通り9:00～20:00まで出来ます。なお、1月4日より営業は平常通り開始します。

#### 予防接種のお知らせ

11月15日～入所の方には順次インフルエンザの予防接種を実施致します。

#### 行事のお知らせ

11月17日～25日 文化祭、利用者様の作品展示を1Fロビーにてを行ないます。

12月23日 13:00～15:00 クリスマス会

12月27日 13:00頃～ 餅つき大会

『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>