



第1号
平成29年10月発行

介護老人保健施設
アルカディア

ホームページQRコード →



第1号「FIELD」発行に伴う御挨拶

今回から新たにスタートさせて頂く広報誌は“アルカディア”における今後の取り組み、地域の皆様との交流の機会をご案内をさせて頂いたくこの度、発行する運びとなりました。
また、それだけではなく、在宅で介護をされている方へ少しでも、お役に立てるような内容も盛り込んでいきます。



☆リハビリ科

～サロンの開催について～

昨年から“武蔵村山市西部地域包括”の依頼を受け、地域での介護予防や健康増進、地域包括ケアシステム構築へ向けての活動へ協力しています。

◇お互いさまサロン三ツ藤

毎月第一土曜日 10時～ アルカディア1階通所フロア
【10/7・11/4・12/2 開催予定】

◇サロン活動

【リハビリスタッフが地域の方々へ向けて体操を提供】

10/19(木) 14～15時 6ブロック自治会集会所
担当:理学療法士 小林

11/14(火) 14～15時 1101自治会集会所
担当:理学療法士 山西

12/4(月) ※時間未定 あじさいの会(三ツ藤自治会館)

担当:理学療法士 小林

※武蔵村山市西部地域包括支援センターが管轄となりますので時間につきましては直接お問い合わせ下さい。
西部地域包括支援センター TEL: 042-560-3931



【お互いさまサロンの様子】



◇オレンジカフェ

毎月第二木曜に開催している『オレンジカフェ』施設から徒歩数分にある喫茶店「コーヒーの実」にて開催しています。
近隣地域で暮らす認知症の方、そのご家族様が悩みを相談ができる場所です。

☆栄養科

～ 銀杏について～

銀杏には糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどがバランスよく含まれている栄養価の高い食品です。美肌効果や目の機能を高めたり、抵抗力を高めストレスに強い体作りや骨を丈夫にする等の働きがあります。漢方では咳止めや、膀胱の括約筋を強くする効果から頻尿の改善に使われています。

※銀杏には中毒物質が含まれているため、食べすぎには注意が必要です。

～ 栄養科からの入所者イベント情報～

10月24日(火) 京都府 郷土料理

12月 ケーキバイキング



☆介護・看護

《予定表》

10月 感染委員会による「感染予防勉強会」(10日・19日・24日 17:00～)

第1回家族介護者教室(21日 14:00～)

※参加の際は事前にアルカディア事務所まで、ご連絡いただきますようお願いいたします。

11月 施設内研究発表会(11/24 17:00～)

12月 入所者向けイベント「クリスマス会」(12/25)

☆介護豆知識

～トイレ介護について～

介助があれば自力で排泄ができるという高齢者の場合、できる限りトイレで排泄する事が大切です。介護で大切なのは、「持っている能力を維持するために自分で行なってもらい、足りない部分だけ介助する。」といった視点です。トイレへの移動介助も例外ではありません。

《トイレを使った排泄介護の注意点と方法》

トイレまでの移動を介助する際のポイントは、大きく分けて2つあります。

※寝室をなるべくトイレに近い部屋にする。

本人の移動の負担はもちろん、介助者の負担軽減にも繋がります。

※手すりや杖、歩行器などを利用してなるべく自身の力で歩く。

自力での移動には、状況に合わせた補助器具や幾つかの方法があります。

ご不明な点がございましたら、アルカディア職員までお声かけ下さい。



☆看護豆知識

～血圧について～

寒くなる季節に気を付けたいのが**高血圧**です。私たちが生きていくうえで必要な酸素や栄養は血液で運ばれますが、その血液を送り出すポンプの働きをするのが心臓です。心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧のことを血圧と言います。

高血圧とは収縮期血圧135mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上をいいます。血圧は常に一定というわけではありません。1日の中で**夜は低く、昼間は高く**なる傾向があります。食事や歩行、感情の起伏、気温の変化、季節でも変動します。 ※高血圧は自覚症状がほとんどありません。

高血圧を予防する為には**塩分を控える、間食をしない、腹8分目を心掛ける**など食事を見直すと良いでしょう。適度な運動も大切です。運動をする事で心肺機能が向上し血液循環が良くなるためです。 ※寒くなると血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。

高血圧を放置しておくで静かに進行し大きな病気を引き起こす事があります。

収穫の秋を迎えて美味しいものをついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、自分の血圧と上手にお付き合いしながら簡単に取り組めることから始めてみてはいかがでしょうか。

今回アルカディアでは、近隣地域向けの広報誌“FIELD～フィールド～”を発行する事になりました。当施設を利用される方だけではなく、沢山の皆さまに“アルカディア”を知って頂き、地域の方々に役立つ情報や地域交流の場を通じて地域の活性化に繋がれば幸いです。

また、不明な点や質問等ございましたら、是非アルカディアへお電話下さい。

御希望の方は施設見学も行っておりますので、施設見学を御希望の方は、事前に下記の問い合わせ先にご連絡下さい。ご興味のある方は、是非、ホームページもご覧下さい。

問合せ先：介護老人保健施設アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1

TEL 042-569-3900 (代)