



第19号  
2022年10月発行



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

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



2020年5月末に東京都知事が「withコロナ」と言及して早2年以上が経ちました。この言葉は新型コロナウイルスが少なくとも短期的に撲滅困難であることを前提として「新しい生活様式」を取り入れ共存していかななくてはならないという意味で提唱されました。

共存とはいえ、施設を利用されるご利用者様にとってはとても警戒しなくてはならない感染症に変わりはありません。当施設でも基本的な感染予防対策の継続とともに「新しい生活様式」を取り入れつつ進化し続けられる施設にならなければなりません。アルカディアでも進化し続けられるよう様々な事に取り組んでいきたいと思ひます。

さてご覧いただいている皆様は、全国にどのくらいの施設があるかご存知でしょうか？令和2年、厚生労働省による介護サービス施設・事業所調査では、全国に「介護老人福祉施設が8,314施設」「介護老人保健施設が4,322施設」あります。その中でも、今回はアルカディアについての普段お伝えしていない内容や、武蔵村山市についてお話ししたいと思います。

### ～アルカディアにはどんなレクリエーションツールがあるの？～

パチンコの魅力と面白さはそのままにトレーニング要素を有した『トレパチ』（写真左）、将棋などのテーブルゲームやクイズや脳トレなど様々なゲームアプリを楽しめる『トレパチテーブル』（写真中央）、音楽・体操・映像などの様々なプログラムを楽しむ事が出来る『カラオケDAM』など、当施設では利用者様が興味を持って楽しんでいただけるように様々なレクリエーション機材を取り入れております。他にも各フロアにある55型～85型のTVにYouTubeを流して、体操や音楽鑑賞、映画鑑賞を行っています。



トレパチ！



トレパチ  
テーブル！



カラオケ  
DAM！

### ～1か月に使うリハビリパンツの量は〇〇枚？～

当施設は148床あり、1ヶ月に使用するリハビリパンツの枚数は…なんと**約2600枚**になります！2020年の調査では、子供用紙オムツの使用量は年間**約18.7万トン**、大人用紙オムツの使用量は年間**約40万トン**と2倍以上の差があります。日本では数年前より、子供用の紙オムツより大人用の紙オムツの使用量が上回ったそうです。

リハビリパンツや紙オムツを使用することで、蒸れによる皮膚のかぶれや床ずれが起きやすくなってしまうというデメリットもある為、当施設ではご家族様にご協力頂き、より利用者様が快適に過ごせるように、布パンツへの移行も積極的に行っています。更に吸収量の異なる4種類の尿とりパットを選定し、利用者様の状態に合わせて排泄介入のタイミングを変更するなど専属の担当者がサポートしています。

【参考文献/教えて！ディアボロ先生】

## ～職員の腰痛対策は？～

当施設では数年前に一世を風靡したラグビーの五郎丸選手も試合前に行っていたトレーニング『ボッシュウォーク』など(左写真)を取り入れた腰痛予防体操を業務前に実施しております。他にも、普段の仕事や生活動作に潜む腰痛リスクを29項目のチェックリストで確認するツール『腰痛予防シート』も導入しました。これにより当施設での腰痛リスクの多くはオムツ交換時の姿勢に潜んでいる事が分かり、介助時の態勢や介助方法など注意して行う事が出来ます。また理学療法士による正しい介護動作の定期的な勉強会なども開催しており、日頃から職員が安全かつ健康に働けるようサポートしています。



ボッシュ  
ウォーク



バランス  
ストレッチ



サイドキック

当施設ならではの取り組みの一部を紹介いたしましたがいかがだったでしょうか？  
ご利用者様に、より健康で生きがいを感じていただけるよう取り組むと同時に、そこで働く職員もまた健康に働けるよう、様々なツールが必要になってきます。

さて、ここでもう少しフォーカスを広げ武蔵村山市についてお話したいと思います。

## ～武蔵村山市には65歳以上の人が〇〇人？未成年者は〇〇人？～

全国的に高齢化が進んでおり、日本の総人口における高齢者(65歳以上)の人数は前年度に比べ6万人増加し3627万人となりました。総人口に占める割合は**29.1%**と過去最高になっています。【参考/総務省統計局】  
そんな中、武蔵村山市では令和4年時点で、総人口が**71,529人**、65歳以上の人口が**19,155人(26.78%)**となっています。対して未成年者の人口は**13,306人(18.6%)**となっており、65歳以上の人口が未成年者より約5,800人も多くなります。

【参考/武蔵村山市HP】

年を重ねると不安となる事が多くなるかと思います。少しでも皆様の不安が解消できるよう、お役に立ち、地域に開かれた施設を目指して努力してまいります。お問い合わせは、下記メールアドレス/電話の他にSNSでも受け付けております。下記URLにアクセスし様々な情報をご覧ください。



042(569)3900(代)



info@arcadia-k  
aigo.com



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1-9-81



<https://onl.sc/YPRsZeu>



<https://onl.sc/m~WFFgc>



<https://onl.sc/icQixTi>

ホームページ <https://onl.sc/icQixTi>

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。

◇施設見学をお受けしております。ご興味のある方は左記の連絡先までまでお問い合わせください。

◇次回は12月発行予定です。次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

近隣地域向け  
「FIELD〜フィールド」  
をご覧ください  
誠に有難うございます。