

原っぱ

第14号

H21年4月発行
介護老人保健施設
アルカディア

花の匂い



ポカポカ陽気でニコニコです★



寒さも和らぎ、春の日差しとなってきた4月8日（水）にアルカディアでは「お花見」を行いました。施設の近所には「お花見」を行う所が2ヶ所あり、その中でもアルカディアの裏手にある公園まで足を運びました。

久しぶりに出た外気浴では、日差しもポカポカでとても気持ちの良い陽気♪「春はやっぱりいいねえ〜♪」と、ご利用者の皆様は肌で季節を感じていました。

午後の活動時間を利用してのお花見の為、長い時間は外にいられませんでした。公園で過ごされるご利用者様の笑顔はとても輝いていました。



東京都介護老人保健施設大会

《研究発表》

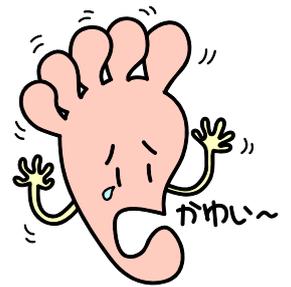
2月10日(火)に今回で2度目の参加となる東京都介護老人保健施設大会で口演発表をしてきました。

口演発表34題、誌上发表64題計98演題行われました。その中で当施設からは通所リハビリテーションの《「足」のトラブルの現状とケアの効果》を発表しました。

今回の研究内容は足トラブルを把握しフットケアを行うことでのケア効果を検証するという内容です。

フットケアと一言で言っても方法はさまざまです。通所で取り組んだフットケアは、入浴の際、洗足時に行う擦る・揉むという洗足マニュアルの作成。足の湿潤を保つ為、靴下を脱ぐといった適度な乾燥。皮膚剥離や痛みなどに対する適切な対処方法や処置です。

実施効果につきましては、通所の皆様の足は血色もよく湿潤も保たれ、痛みのあったご利用者様などは痛みの消失という良い結果が得られました。こういった効果は転倒予防に繋がり、今後重要となってくる項目なのです。普段、気にすることの少ない足ですが皆様もフットケアに注目してみたいはかがででしょうか？



《ここで冷え性の方にお知らせです》

夜寝る時などに寒くて靴下を履いて寝るといった事はありませんか？実は、これはあまり良くないそうです。血流が悪くなったり、蒸れなどから足白癬(水虫)を引き起こす可能性があり、また、寝ている時に掻いた汗が冷えて体温調節等が上手くいかなるそうです。寒い時は靴下ではなく、レッグウォーマーを使用する方が良いみたいです。

今後、通所の大切な役割の一つとしてフットケアを実施していきたいと思えます。
介護福祉士 橋本 剛明



リハビリ室より



今回は、「立ち上がり」についてお話させていただきます。

日常生活において、立ったり座ったりする機会は多いと思います。普段何気なく行われている動作にも、実は動作を行う上で重要なポイントがいくつかあります。キーワードは「頭・膝・足」です。皆様も実際に椅子に座って行ってみましょう。

・まずは「頭」です。座った姿勢から「頭」を動かさずに立ってみましょう。立てましたか？恐らくほとんどの方が立てないと思います。「頭」を動かさずに椅子から立つということはとても難しいのです。動作の基本は「頭」が1番始めに動くと言うことを覚えておいてください。

・次に「膝」です。先ほどの「頭」を「膝」より前に動かし、立ってみましょう。立てましたか？今度はほとんどの方が立つことが出来ると思います。つまり「頭」を「膝」より前に動かすことでより立ちやすくなります。※少し前かがみになるということです。

・最後に「足」です。今度は座った姿勢で「膝」より前に「足」を置いて立ってみましょう。立てましたか？これもまた立つことが難しいと思います。では「膝」より後ろに「足」を置いて立ってみましょう。今度は立てるかと思えます。

立つ前の準備として大切なのは「足」の位置を「膝」より後ろに置くことで楽に立つことが出来るようになります。

立ち上がりを行う時に気をつけることは、まず「足」を「膝」より後ろに置くこと。そして、立つ時には「頭」を「膝」より前に動かすこと。この2つに気をつけましょう。意識することで、立ち上がりがスムーズに行えます。また、介護者の方であれば楽に介助が出来ると思います。是非試してみてください。

理学療法士 篠原 亮



アルカディアとモリナさん

【インドネシア人介護福祉士候補生】



モリナさん Q&A

アルカディアで働き始めて約2ヶ月が経ち、頑張っている「モリナさん」にちょっと質問してみました。

Q：実際に働いてみて困った事や感想は。

A：『インドネシアでは看護師だったので、勝手が違い少し戸惑います。』

Q：お休みの日の過ごし方は？

A：『色々な料理を作ったり、インドネシアの友達と遊んだりしています。』

Q：日本の好きな食べ物・嫌いな食べ物は？

A：好きなのは『たこ焼き♪♪』
嫌いなのは『なま物と味噌汁・・・。』

Q：好きな日本語(言葉)は？

A：『頑張る！！』

☆最後に一言☆

『介護福祉士の資格が取れるよう日々頑張りますので皆さん宜しくお願いします。』



1月29日(木)にアルカディアでモリナさんの辞令交付と交流会が行われました。



インドネシア料理店にて食事会♪♪



頑張っているレクリエーションを行っています。ご利用者様とも上手に関わっていました。

栄養科のお料理バンザイ



「ひな祭り」を2日後に控えた3月1日(日)のおやつに「甘酒」をお出しました。皆様、久しぶりに飲んだ甘酒を美味しそうに飲まれていました。



3月22日(日)お彼岸という事で昼食に「おはぎ」をお出しました。

皆様満面の笑みを浮かべながら、「ホッペが落ちそうなほど美味しい」とおっしゃって下さいました。

管理栄養士 大津 清江



介護の～こんなこと知ってる?～《意外と怖いダニの害》

住宅環境の変化や材質の改良により、イグサやワラなど従来の素材を使った畳が減少し、ツメダニなど人体に寄生するダニは近年減少傾向にあります。しかしコナヒョウヒダニ・ヤケヒョウヒダニなどは数多く生息しています。生きていたダニより死んだダニ（死体）の方がアレルギーとしては強力です。ダニの死体やフンは水分が少ないため、簡単につぶれます。そして、この微細になった死体やフンが呼吸によって気管内にまで運ばれて喘息を引き起こすと言われていています。特に家の中では布団が一番ダニが潜んでいると考えられています。

《布団はダニの好む要因がイッパイ》

ヒトは一日の1/3近くは布団の中にいます。寝るときに汗をかきます（約コップ1杯）ので布団には湿気がたまりやすく、また湿気の多い押し入れなどに片付けられることが多いためダニの格好の繁殖場となっています。その上皮脂やフケ、垢などダニのエサとなるものが豊富という事から布団では繁殖しやすいそうです。

《布団のダニを防ぐには》

ご家庭で実施するのは難しいことかも知れませんが、ダニアレルギーを除去するのに一番効果があるのは布団の丸洗いです。ダニアレルギーは水に溶けやすいため、丸洗いでできれば90%以上のアレルギーを除去することができるので効果的です。夏場の日差しが強い日に黒いシートなどを掛けて布団を干すと、布団の内部の温度が50度近くまで上がり、熱によってダニを殺すことができます。また、日差しが強くなくても（例えば冬場）布団の湿気を減らすことができますのでダニが生活しにくくなります。天日干しの場合は、干した後、布団の表面を掃除機で吸い取る事で表面に浮き出た細かいフンの欠片を除くことができます。また、ふとん乾燥機を使うのも良いでしょう。基本となるのはこまめな掃除と換気、そして湿度管理となるそうです。



参考：東大阪市保健所ホームページ

密着リポート アルカディア ～ケアマネジャーの1日～



今回は施設ケアマネジャーに密着してみました。アルカディアには施設ケアマネジャーが2ます。三藤さんと瀬戸口さんです。普段どのような業務をおこなっているのか？事務所はどこなのか？などリポートいたします。

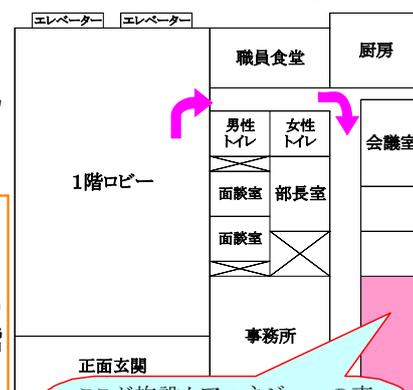
まず初めに事務所です。右の図をご覧ください。丁度、受付（事務所）の裏手にケアマネジャーの事務所があります。

出勤後は担当フロアの申し送りを聞きに、ご利用者様のご様子についての情報を収集に行きます。（三藤さん3階と2階一般棟 瀬戸口さん4階と2階専門棟です）ご利用者様のご状態を把握し、日々の生活をどのようにお過ごしいただいたら良いか等、ケアプラン作成の為の情報収集です。

～申し送り後は～

- ・カンファレンス日の調整を行いケアプランの作成。
- ・カンファレンス（毎週：月曜日2階・火曜日3階・木曜日4階）
- ・担当のご利用者様の様子を伺いに行く。（随時）
- （ご本人に直接伺いたり、フロアスタッフに日々のご状態を聞きます）
- ・認定調査（調査の実施・調査表の作成）
- ・介護保険証の管理（申請月の代行・依頼）
- ・新規入所者の書類・ファイルの作成

主に行っている事は上記のような内容です。様々な面からご利用者様のサポートを行っています。



・ここが施設ケアマネジャーの事務所です。アルカディアの居宅支援事業所と一緒にです。



三藤：瀬戸口

ご利用者様や介護保険等で疑問やお困りのことがありましたらお聞き下さい。

ご利用者様に ズームアップコーナー



・最近この機械を使ってリハビリ出来るようになりました。



・歩行練習中です。いつも笑顔の山田様、とても真剣です。



・通われている方と一緒に作成しました。これもリハビリ！と言って頑張っています。



・一生懸命体幹運動されています。

・利き手とは逆の、左手で作成した絵葉書です。

・午前中のリハビリ体操中です。楽しそうに参加されています。

今回は通所のご利用者様をズームアップしてみました。
お名前：山田 トシ子様
アルカディアの通所を週3回ご利用されています。

ご本人より一言

通所を利用してもう2年が経ちます。初めは左手でお箸を使うなんて考えていませんでしたが、リハビリを行い左手でお箸が使えるようになりました。今ではお友達とお話ししながら絵葉書を作るのが楽しみです。

通われている皆さんリハビリを頑張っているのも励みになります。

アルカディアに 「めぐみ保育園」 の園児が来ました!



園児からの ☆素敵なプレゼント☆



2月19日(木)アルカディアに来た「めぐみ保育園」の園児は4歳児と5歳児の園児合わせて79名! 4階と通所で「演劇と合唱」を披露して下さいました。

ご利用者の皆様は、ご自分のお孫さんを見るかの様に釘付け。園児達の演劇での失敗なども笑いジワで目がなくなってしまうほど、ニコニコしていました。「演劇と合唱」が終わってから園児達より素敵なプレゼントを頂きました。





・介護報酬の改定について

平成21年4月1日に介護報酬が改定されました。
介護報酬改定の柱としては、以下の3つが掲げられます。



① 介護従事者の人材確保・処遇改善

夜勤業務や手厚い看護等への評価、有資格者や一定以上の勤続年数者、常勤者の割合の高い事業所への評価等が加わる等の変更がありました。

② 医療との連携や認知症ケアの充実

医療との連携として認知症の疑いのある介護老人保健施設入所者を認知症疾患医療センター等に対して紹介することに介護報酬が認められるようになりました。また、これまで認知症の軽度者に行われていた認知症短期集中リハビリテーションを中度、重度者にも拡大し、さらに介護老人保健施設の他に介護療養型医療施設、通所リハビリテーションでも実施ができるようになる等の変更がありました。

③ 効率的なサービスの提供や新たなサービスの検証

サービスの質を確保した上での効率的かつ適正なサービスの提供。例えば訪問介護において、サービスの効果的な推進を図るため、短時間の訪問に対する報酬が引き上げられました。

今回の介護報酬の改定は、サービスごとの加算に基づく改定が多いため、利用する事業者ごとにご利用料金が異なります。アルカディアをご利用中の方につきましては、別紙のご利用料金表をご確認ください。

今後もアルカディアは皆様に満足していただけるようなサービスが提供できるよう努力して参ります。

編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか？

1月の季刊誌からあっとい
うまに3ヶ月が経ち、春の風
も暖かく感じるようになり
ました。春（4月）と言えば入園式や入学式、新社会人の方は希望に胸をふくらませて楽しみでいっぱいだと思います。

そんなワクワクした気持ちを、今回の季刊誌の中に
取り入れテーマとしました。読んでいても、見てい
ても楽しくなる。そんな春らしい季刊誌に仕上げて
みましたがいかがでしょうか？

今後も皆様からの意見やご要望があり
ましたらアルカディアの職員に声
を掛けて下さい。

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
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

通信欄

お知らせ

※訪問販売があります。

日時：5月30日（土）13：00～15：00

場所：1階ロビー

販売業者：ディチャーム株式会社

日用品生活用品、衣服からお菓子まで品揃え豊富！
ぜひご利用ください。

◎入所ご利用者様、ご家族様対象です。

※行事のお知らせ

内容：運動会

日時：6月に行います。

（詳細につきましては掲示いたします）

場所：1階通所フロア

『入所者さまへのお手紙』がホームページ
より送れますのでご利用下さい。

アルカディアのホームページが
リニューアルしました。

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