

原っぱ

第2号

H18年4月発行
介護老人保健施設
アルカディア

イチゴ狩りツアー

東所沢ハッピーイチゴ園



3月22日(水)通所リハビリテーションでは、今年初めての外出行事が行われました。今回は、東所沢までイチゴ狩りに行ってきました。事前に募集したところ、なんと19名の方々からお申し込みがありました。イチゴ狩りに参加された方たちは、スタッフ以上に天候を気にされるとともに「イチゴは甘いかしら」「何を着ていこうかしら・・・」など、何日も前から、とても楽しみにしていただきました。

当日は、あいにくの曇り空でしたが、春らしい暖かい陽気の中、大型バスを一台借り切ってイチゴ狩りに向けて出発です。車内では、カラオケ等で盛り上がっていましたが、皆様イチゴが気になる様子で、目的地にだんだんと近づいてくると、普段はおとなの皆様が、そわそわと落ち着かなくなり、子供のころに戻られたように目をキラキラとされていたのが、印象的でした。

目的地に到着！！30分のイチゴ食べ放題です。ハウスの中を足取り軽く、赤く色づいた大きなイチゴを見つけると、口いっぱい頬張って味わっておられました。また、利用者様の中からは「イチゴ甘いね」「あなたは、イチゴ何個食べたの?」とお互いに話している声が聞かれ楽しまれていました。

このハウスは、水耕栽培なのでしゃがむこともなく、イチゴを摘むことができ、車椅子の方も、ご自分でイチゴを摘む楽しさを存分に味わうことができました。

興奮冷めやらぬ中、帰りのバスの中では、イチゴ狩りの感想を楽しそうに話し合う方や、疲れてゆっくりと休息をとられる方などいらっしゃいました。帰り途中、和食の『さと』で昼食をとり帰路に着きました。

今回は、イチゴ狩りでしたが、これからまだまだ皆様に喜んでいただけるような、計画を立てていく予定です。また、入所利用者様にも楽しんでいただけるような行事も企画していきたいと考えておりますので、その際はぜひご参加ください！！

1階 介護士 鈴木 英子



イチゴ園にて



和食『さと』



転倒予防勉強会

平成18年3月11日、八王子で行われた講演会についてお知らせします。

テーマは、『気づきの体操～転落・転倒予防の体操～』です。講師は、順天堂大学教授の武井正子先生でした。しなやかに中高年期を生きるにはどうしたらよいのか、今の日本は、人生90年と言われていています。WHOの定める健康とは、「多少病気や障害があっても、自立して生活できること」です。そのためには、重力に逆らって自分の体重を支えて立ち上がることが大切です。

人間は、加齢に伴いさまざまな体の変化をきたします。まず、年をとると体力が低下します。適度な運動をされていないとなおさらその傾向が強いです。また、バランスの能力も低下してきます。転びやすくなり、転倒⇒骨折といったことにも繋がっていきます。そこで大切になってくるのが、自分の体力を知り体力を保持するための運動を行うことです。

今回のテーマである『気づきの体操（フェルデンクライスメソッド）』は、習慣になっている動き、あまり役に立っていない動きに気づき、心地よい程度に体を動かしながら、脳を活性化させ、バランス能力を改善していこうというものです。実際の動きに関して文字で上手くお伝えすることができませんが、興味のある方は「家庭画報」4月号に、ボディワーク、フェルデンクライスメソッドを紹介していますので、参考にしてみてください。

“元気で自立して長生きをする”を目標に皆様がんばりましょう！

3階 介護長 橋本 剛明



春だ！お花見だ！！



今年もまた、ほのぼのとした春が来ました！！

アルカディアが開設してから、2度目のお花見の季節となりました。毎年、この時期になると、アルカディア前にある残堀川の川沿いでは、この季節になると綺麗な桜が満開に咲きます。皆さんこの日が来るのを楽しみにしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？中には、待ちきれずに施設前にある公園まで散歩をされ、5分咲きや七分咲きを楽しまれた方も多いのではないのでしょうか。

冬に比べ日差しが強いとはいえ、まだ肌寒い季節でしたが、2階利用者様は施設前の公園を散歩をし、綺麗に咲く桜を見に行きました。温かい格好で公園まで行くと、今さっきまで「寒い」と言っていた方も間近で元気強く咲いている桜を見ると、笑顔がこぼれ「綺麗」と一言（笑）。皆様とても素敵な笑顔をお私たちにを見せてくれました。「もう春ね」と皆様が声をそろえていました。とても穏やかな表情で、ずっと桜を見ている様子は、何か懐かしい思い出に浸っているようにも見えました。

今年もまた、生き生きと咲く桜にも負けない利用者様の元気な姿・明るい声・素敵な笑顔を見られたことが私達スタッフにとって、とても喜ばしい事でした。

アルカディアでのお花見が、利用者様の心に残る思い出の一つになるよう今後もスタッフ一同楽しい行事を企画していきたいと思っております。



2階 介護福祉士 大淵 美穂

☆ 里ハビり室から ☆

☆ 前回書いた通り、今回からは実際に家で出来る簡単な運動を紹介していきたいと思います。

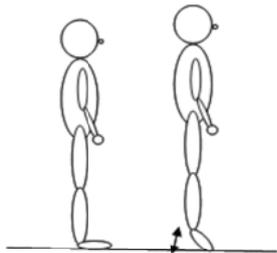
☆ 第一回目のテーマは『転倒予防』です。

☆ こんな恐ろしい数字をご存知ですか？

☆ 高齢者の転倒事故	年間	800万人
☆ 骨折した人		31万人
☆ 死者		2700人

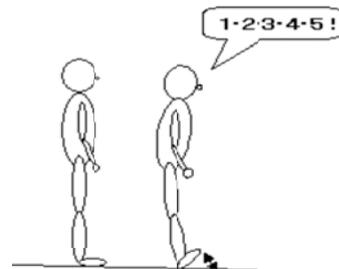
☆ 高齢者の転倒事故は長期療養を必要とする重大な結果を招きます。また骨折、捻挫などの寝たきりの原因にもなります。高齢になると筋力が衰え、バランス能力や歩行能力が低下し、転びやすくなります。今回の転倒予防体操では加齢に伴う転倒のリスクを少なくし、寝たきりや認知症を予防し、元気に生活していただくための手助けになればと思います。

☆ ①つま先立ち 10回



- I 足を肩幅に開きます
 - II 踵を上げ、5秒止めます
 - III ゆっくりと踵をおろします
- ※このとき椅子など軽く手を支えるものがあると安定します。

☆ ②かかと立ち 10回

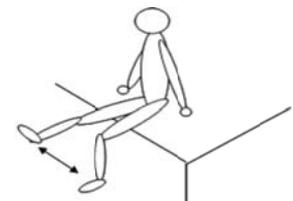


- I 足を肩幅に開きます
- II つま先を上げ、5秒止めます
- III ゆっくりとつま先をおろします

☆ ③足指の運動 10回

- I 足の指でグー・パーをします
 - II グー・パーを一回とします
- ※素足で行い、足指が大きく動いていることを確認しながら行います。
- ※足の指で物をつかむイメージ

☆ ④ひざ伸ばし 10回



- I 椅子に腰掛けた状態から、片方の膝を伸ばします。
 - II ゆっくりと、おろします。
- ※左右それぞれ10回行います。
- ※膝を無理に伸ばしすぎないように注意してください。
- 痛みのない範囲で行いましょう。

☆ ⑤あし上げ 10回



- I 椅子に腰掛けた状態から、片足を上に持ち上げます
 - II ゆっくりと、おろします
- ※左右それぞれ10回行います。

理学療法士 宇田川 晋

栄養科のちょこっとお話し

4月1日より手作りおやつがスタートしました。彩りよくおいしいおやつを皆さんに喜んで頂けるように提供していきたいと思っています。4月3日「桜の香りのパンナコッタ」レシピを紹介します。

『桜の香りのパンナコッタ』

<材料> (4人分)

シロップ	150cc
桜の花の塩漬け	20枚
ゼラチン	9g



*ジュシ

- ① シロップ150ccに水500ccを加え、その半量に水洗いした桜の花の塩漬けを入れ、ミキサーにかけます。
- ② 残りのシロップをひと煮立ちさせ、ゼラチンを溶かします。
- ③ ②に①を加え冷蔵庫で冷やし固めます。



いちご (飾り用)	1 個
牛乳	350cc
桜の葉	1 枚

グラニュー糖	100g
ゼラチン	7g
生クリーム	200cc



*パンナコッタ

- ① 牛乳に桜の葉をちぎって入れ、沸騰直前まで温めます。蓋をして30分ほど置き香りを付けます。再び温めグラニュー糖を入れ溶かします。
 - ② 火を止めゼラチンを加えて溶かしボールに濾し入れます。
 - ③ 粗熱をとり、生クリームを加え、混ぜるととろみが出てくるので、好みの型に入れて冷やし固めます。
- 甘酸っぱくておいしいと、利用者様にも好評でした。

栄養科 管理栄養士 作道 千恵

介護の～こんな事知ってる?～

今年もやっと桜が咲き春らしくなってきました。季節の変わり目は体を壊しやすいので皆様も気をつけてください。近日『痴呆症』から『認知症』と改正されましたが、認知症が今40～50歳の働き盛りの人に多く見られていることをご存知ですか？私はとても驚きました。利用者様の心配をする前にまず自分自身がそうならないように心がけなければ！！と思いました。物忘れ等しないための心構えについて学んだことを紹介させていただきますね。

まず、昔の教育の基本である「読み・書き・そろばん」が忘れ去られている世の中なので、脳の活性化のため、テレビやラジオでなく新聞を読み、パソコンを使わずなるべく手書きをし、電卓を使わずに自分で計算する…。と努力してみるのもいいと思います。

次に、心に刺激を与えるような試み始めるのもよいと思います。例えば楽器！以前TVの番組で言っていたのですが、楽器を習うと脳の「前頭前野」という部分が働いて認知症の予防になるそうです。私もエレクトーンを嗜んでますが、気分転換にもなるしお勧めです。

そして、遊び心を忘れないようにすることが大事だそうです。テレビを見て笑ったり人と楽しい話をして楽しんだりを繰り返し、いつもユーモアに自然とついていける精神状態であれば最高です。笑いはばけない最高のクスリだそうです。

参考書から抜粋した言葉なのですが、物忘れをしない為の『かきくけこ』という言葉がありました。

「か」感動・感激、「き」興味・緊張、「く」工夫・苦心、「け」健康・献身、「こ」好奇心・向上心・行動力だそうです。

毎日を刺激的に楽しく過ごし、アルカディアの利用者様と健康で生活できれば幸せだなと思います。最近働いていると思うのですが、私が介護させていただいているのに、気づくと私が救われている事が多いような気がします。とてもおいしい仕事ですね！！

3階 介護福祉士 武井 久美子



看護の視点

～花粉症と上手に付き合しましょう～

1月 春が近づくと、マスクを掛けた人をよく見かけます。お彼岸に、5人の友人が集まりました。何と3人がスギ花粉症だそうで、マスク、サングラス、花粉の付着しない長いコート、帽子を着用していました。現代病と言われる花粉症は国民の約20%、スギアレルギーは13%もいます。

スギ花粉は4月はじめに終わりますが、ひのき、しらかば、イネ科、ブタクサ、よもぎ属など1年中アレルギー反応を起こす物が有ります。

国は自治体と協力して、この慢性疾患対策に平成17年3月から8月にかけて、リュウマチ、アレルギー対策委員会を開催して、報告書を出しました。長期に亘るので、個人が上手に管理出来るように、①かかりつけ医、専門医との連携、人材育成、医療提供、②情報提供、③研究の推進。これから5年、重点的取り組みを進めます。

アレルギーは、やっかいな疾患ですが個人の体質、免疫、発症のきっかけ等複雑ですが、本人や親も協力して、悪化しないように上手なお医者さんとの付き合いをして、薬の調整、生活の仕方を習得する事が大切です。

受診するときは要点をまとめて話しましょう。

①いつから②どのような症状、経過③他院にかかり、もらった薬の持参④家族のアレルギー有無⑤住まいや職場環境など・・・。

人が森を手入れして、太陽を入れていた頃、田んぼも海も綺麗な時代は、あまりアレルギーは有りませんでした。国は地球環境改善に取り組み、東京も緑を育み活用する事を18年度に予算を組み、地球温暖化阻止に積極的です。私達も日常細かい注意で地球を汚さない努力をして行きたいと考えます。



看護部長 長尾 真澄

国立音大

3月20日(月)に国立音大生による春のコンサートを行いました。14時開始なのですが、利用者様は待ちきれず、13時過ぎから「早く会場に行かないと見逃してしまうから、連れて行って」と言われてしまい渋々、開始20分前に着く予定が30分前に会場入りになってしまいました。(苦笑) 結局10分前には利用者様が120名集まりました。

14時になり、音大生美女6名が登場すると拍手喝采!!! まずは自己紹介! 皆さん自己紹介の他に各出身地を教えてくださいました。

歌が始まると利用者様、夢中になって見ており知ってる歌になると利用者様も一緒に歌っていました。写真を撮っていた私は思わず涙腺が緩んでしまいました。コンサートだけかと思っていると、ここで音大生のトークショーが始まり音大生各地の方言で話しをしていただき会場は大盛り上がり。今日の方達は芸人さん?と思うほど素晴らしいトークでした。

いよいよ最後になり歌で決めるのかと思いきや、なんと地方の盆踊りを披露してくれました。会場にいた利用者様は驚きと笑いで、一気にお祭りモード!!! コンサートは大成功♪♪利用者様からは「もう、終わっちゃったのかい? もっとやれば

いいのに」という程大盛況!! 余韻を残したまま幕を閉じました。

音大生の皆さん本当に素敵な時間を、ありがとうございました。音大生の皆さんには、また来て頂きたいと利用者様・スタッフ一同願っています。



4階 介護長 伊勢崎 順一

介護保険制度について

今年度（平成18年4月1日）より、介護保険が改正されました。今回は、その改正内容の中から、認定区分の変更についてお話いたします。

皆様が介護保険のサービスをご利用する際に提示する「介護保険被保険者証」に記載されている、要支援・要介護1～5の6つの認定区分のうち、要支援と要介護1の一部が要支援1、要支援2に変更となり、全体で、要支援1・2と要介護1～5という7つの認定区分になりました。この、新たに設けられた要支援1・2ですが、この区分に認定された方は、介護予防つまり、要介護状態にならないようにするという視点が強化されたサービスが提供されるようになります。

また、そのサービスを利用するには、これまでの居宅介護支援事業所の作成するケアプランではなく、新たに設立された地域包括支援事業所の作成する介護予防プランが必要となります。

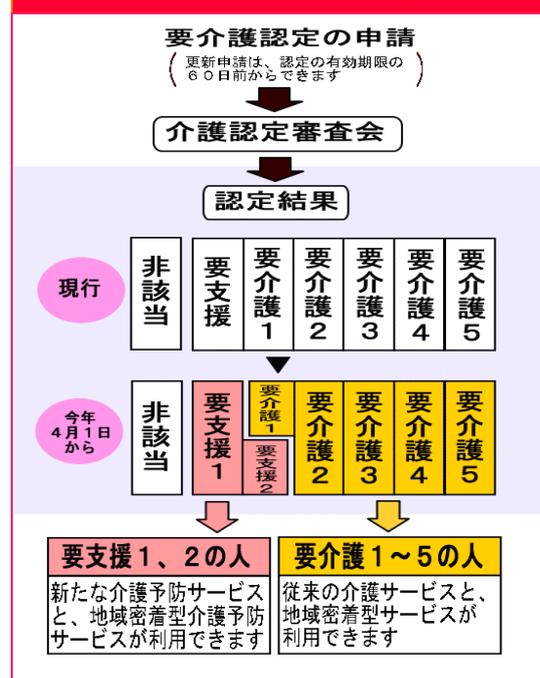
現在、「介護保険被保険者証」の更新などで申請中もしくは、更新の申請時期が近い方は、事前に担当のケアマネージャーさんに相談しておくといでしょう。

ちなみに、現在お持ちの「介護保険被保険者証」に記載されてある認定区分で、同じく記載されている認定の有効期間まで引き続き使用することができますが、平成18年4月1日以降の更新などから、新たな認定区分で認定されるようになります。

非該当者（自立）又は未申請の方も、自立支援型のサービスや援助を受けることができます。サービスの内容はお住まいの市区町村によって異なりますので、役所などにご相談ください。

支援専門員 中川 大介

要介護認定の変更点



編集後記

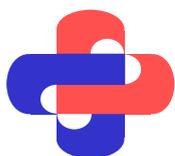
春の風も温かくなり過ごしやすくなりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今年の桜の開花は例年より3日早い開花となりました。毎年、桜の開花が早くなってきている感じがします。僕が学生の頃は桜が咲き始めて卒業式を行い、満開の桜の下で入学式の集合写真を撮った記憶があります。

今回の季刊誌の中では『リハビリ室から』の内容が「家で出来る簡単な運動」と体操（運動）の事について記してあります。実際に皆さんもご自宅で行ってみてはいかがでしょうか？

これから気候の変化など、皆さん体調管理には気をつけてお過ごし下さい。

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

看護介護体験

5月6日（土）10時～16時

お申し込み方法：東京都看護協会 03-5229-1520又は直接アルカディアまでお申し込み下さい。

まちの保健室

5月6日（土）13時～16時

会場：アルカディア1階ロビー

健康相談、血糖/血圧測定、誰でも出来る転倒予防体操など

第2回ナイチンゲール生誕 記念講演

5月13日（土）13時30分～14時30分

会場：アルカディア1階リハビリ室

『地球を守り、みんなで育てる明るい社会』

清水 かよこ参議院議員（前環境庁長官・高齢者特別委員会委員長）

☆どなたでもご参加いただけます（無料）

お問い合わせ 042-569-3900 担当：長尾・渡部

アルカディアのホームページが出来ました。

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