

原っぱ

第4号

H18年10月発行
介護老人保健施設
アルカディア

祝・第2回敬老会

暑い日々が過ぎた9月17日（日）1階にて敬老会を行いました。時間になり利用者様が順々に移動をし会場へ着くと、利用者様のご家族によるピアノ演奏で迎え入れてもらいました。会の内容は1階事務・通所は手話コーラス、2階 二人羽織り、3階 体操、4階 歌（体操）というプログラム！今回は見るだけではなく皆様と一緒に参加していただけるような内容となりました。

会が始まり、施設内で各階の最高齢者の表彰を3名の方に授与されました。3名の中で最高齢の方は、101歳の女性の方で発表されると会場に「おおーっ！！」と驚きの声あがっていました。

そして、各階の出し物が始まり1階の職員による手話コーラス『ふるさと』を行いました。1回目は利用者の方々に披露！2回目は利用者の方々と一緒に行いました。1回見ただけなのにもかかわらず利用者の方々が、上手く出来ていたのには驚きました。

続いて2階の出し物！二人羽織りです。そばと水を2組で食べてもらうのですが、皆さんもご存知のようにこれが難しいんです。後ろの人が見えない状態で前の人に食べさせるのですが、思うように口にいかず、顔についたり、頭についたり面白いですよね。みなさんに「みぎ！みぎ！うえ！」などの声かけをお願いし盛り上がりました。

この後に行われたのが3階の体操です。『リハビリ体操』というものがあり、音楽に合わせて体を動かすもので会場の利用者様や職員全員が行っていました。普段利用者の方々が行っている体操という事もあり利用者の方々の動きが揃っていてとても綺麗でした。

時が経つのは、早いものでもう最後の出し物です。4階の出し物で『歌（体操）』です。これは、某テレビ番組コーナーで行っているもので、歌いながら体操をするのをみて行う事にしました。何度か練習をしたのですが、これが、結構キツイ！！スタッフも汗だくになり練習を行っていました。職員11名が前に出て行い練習では、かなり間違えていたのですが、当日はスタッフの息もほぼピッタリ！何とか上手く出来た感じでした。利用者様からも「上手く出来たじゃない。」とお褒めの言葉を頂きました。敬老会も無事に終わり今回も大成功！！利用者様やご家族の方々の笑顔がとても印象的でした。来年の敬老会は今回よりも更に楽しんで頂ける様スタッフ一同取り組んで行こうと思います皆様、楽しみにして下さい。

今回お忙しい中会場まで足を運んで頂き、ご家族の皆様ありがとうございました。

介護士 伊勢崎 順一



手話コーラス



二人羽織り

介護の～こんな事知ってる?～

お年寄りは、素足が気持ち良さそうです。その足は人生を支えた歴史です。

人間が2本足で立った時、手は神経も多く、沢山の機能が与えられおしゃれもしています。しかし足は地味で目立ちません。人前に出せない、臭い等と肩身の狭い存在です。ご苦労様の気持ちで足にスポットを当てたいと思います。

足は、33の骨、19の筋肉と関節や腱と背骨、骨盤に支えられて立ち、歩く事が出来ます。筋肉に血管も多く、心臓から遠いのに、老廃物を積んだ静脈血を懸命に心臓に還流させています。そのために足は第二の心臓と言われています。けがをしたり、不潔、感染、糖尿病、動脈硬化による血流障害で足を失うこともあります。また不適切な靴で、指、爪の変形、タコ、まめなどで転倒の危険もあります。足のお世話として爪の切り方をご紹介します。

《爪を切る》

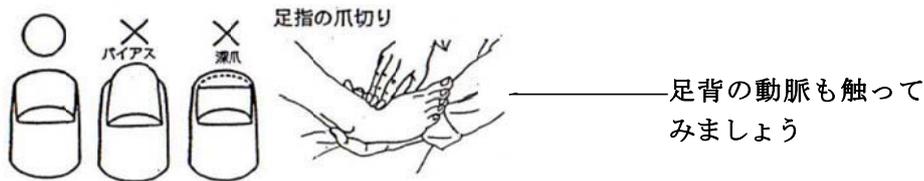
足浴、入浴で爪を柔らかくします。

準備：爪切、ニッパ、裁縫用にぎり鋏、紙ヤスリなど

図のように深爪しない、丸く切らない、足の緩いカーブに沿って切り、ヤスリで両角を整えます。

一度にばっちり切らず少しずつ切るようにしてください。

看護部長 長尾 眞澄



看護の視点

～施設内勉強会～



9月15日 東京都北区にある特別養護老人ホーム「清水坂 あじさい荘」の鳥海房江副施設長をお招きして「認知症高齢者の理解に基づいた生活のアセスメントと支援」と題して講演会が開催されました。

特別養護老人ホームと介護老人保健施設という事で、機能的に違いはありますが高齢者の生活援助、介護を行うことは変わらないので、興味深くお話をうかがいました。身体拘束、リスクマネジメントなど、どの施設でも直面している問題についてご説明いただきました。

認知症のある方が施設の外に出て行ってしまふことが問題になった時に、一度外に出て行ってもらい後から見守ってついていってみたいそうです。そのことにより、なぜ出て行きたかったかという理由や行動の様子が理解できたということでした。さらに、施設からいなくなってしまうたら経過時間によってどこまで歩いて行かれるかということがわかる施設周辺地図を作成しておくとのアドバイスを頂きました。

その他、問題となるような行動障害が急に起こると職員は途方に暮れますが、その方の過去・輝いていた頃のことなどをよく伺ってみるとその原因がわかることがあるそうです。

このような実例を挙げてのご説明であったため、とても分かりやすく私達の施設でも参考になることが多くありました。

また、あじさい荘の基本理念に基づいた対応を、楽しいエピソードと施設紹介のビデオ上映とともにお話して頂き、あっという間に1時間30分が過ぎてしまいました。大変参考になるお話でしたので、公開講座の形で近隣住民の方や周辺施設の職員の方々などより多くの方に参加して頂くことが出来たら更に良かったと思います。

常に利用者様が主語となる介護を実践し、3年目を迎えるアルカディア、この仕事を選んだ頃の気持ち

「原点」に戻ってアルカディア全体で利用者様に満足して頂ける施設作りをしなればと感じました。



看護師長 渡部 雅美



料理教室



梅雨もなかなか明けず7月というのにじめじめとした日々が続いている中、24日午後2時より4階一般食堂にてお料理教室という、とても気持ちが晴々とする行事が行われました。参加する利用者様も始まる前から「何を作るの?」「作ったら食べれるの?」と興味深々で席に着かれました。

今回の料理教室では暑い時期にぴったりのさっぱりとしたフルーツポンチを作ったのですが、まず巨大なスイカが丸々4個登場した時には思わず『おお!!』と感嘆の声があがりました。お料理教室がスタートして、まず今回のお料理教室の先生である厨房の職員がスイカの中身をくりぬくと一緒になって一生懸命くりぬいてくれる利用者様♪また、積極的にゼリーを細かく切ってくれている3階男性利用者様を見て、手をたたく応援している4階女性利用者様と普段交流がほとんど他フロア利用者様同志が一緒になって楽しまれていました。

細かく切ったゼリーと刻んだスイカと予め準備されていたキウイとミカンをもう一度スイカの器に戻し、その中にサイダーを注いでフルーツポンチが完成すると、皆から拍手が起り最後に一人ずつお皿に移しシロップをかけ見学されている利用者様にも配り4階にいた利用者様全員で美味しく召し上がっていました。

今回のお料理教室で感じた事は、いつもなら食事があまり摂れない方も楽しそうに全部召し上がっている姿が印象的でした。いくつになっても何かを皆で作って自分で作ったものを皆で楽しみながら食べるという行為はワクワクし、楽しいものなのだというのが改めて分かったような気がします。

今後は4階フロアだけでなく各フロアでもこのような料理教室が行えるようスタッフ一同取り組んで行きたいと思います。



介護士 武井 久美子



三味線・扇千栄

(せんちえ)



8月29日、アルカディア2階フロアにて三味線演奏会が行われました。ボランティアで演奏に来て下さったのは、扇千栄(せんちえ)という団体で、現在2階に入所していらっしゃる利用者様の奥様が所属しており、普段は東大和市を中心に活動をされているそうです。

三味線の生演奏を聴ける機会も少ない為、当日は他フロアからも利用者が集まり会場は利用者様で満員!!今か今かと待っている利用者様の熱気が立ち込めていました。

演奏会は計十曲の「三味線」「歌」「踊り」と、見どころ聴きどころ満載で、利用者様も曲に合わせて手拍子を叩いたり、歌詞を口ずさんだりと大盛況。直接、「お礼を言いたい」と、演奏している最中に演奏者に歩み寄って行こうとするハプニングが何度かありました。

普段はすぐに飽きてしまう方も、最後まで熱心に演奏に聞き入っていました。演奏会終了後には、「すごく楽しかった」、「また聞きたい」といった声が多く聞かれ、大満足の演奏会でした。

この会を通して、地域の方々との関わりや協力が無ければ、利用者様に満足して頂ける事は無かったと思います。

スタッフも利用者様に満足して頂けるレクリエーションや行事に取り組んで行こうと思います。

ボランティアとして来ていただいた扇千栄の皆様、本当にありがとうございました。



介護士 牧野 孝之

栄養科のちょこっとお話し

豊作の秋！という訳で、これからどんどん出回りはじめるりんごで、簡単に作れるおやつを考えてみました。市販のタルト型さえ用意すれば30分で作れます♪りんごの香り豊かなオススメおやつです！

☆タルト・タタン風りんごのミニタルト（タルト型5個分）☆

| | |
|----------|--------|
| りんご | 1個 |
| バター | 15g |
| 三温糖 | 20g |
| シナモンパウダー | 小さじ1/2 |
| タルト型 | 5個 |
| ミント | |



<作り方>

- ①りんごは芯を取り、皮をむいて一口大の乱切りにします。
- ②ホウロウ、またはステンレスの鍋の砂糖をいれて中火にかけ、砂糖が溶け始めたらバターを加えます。
- ③バターが溶けたらりんごを加えてシナモンパウダーをふり入れ、強めの中火で煮汁の水分をとばすようにして手早くからめる。りんごに完全に火が通らなくても大丈夫です。
- ④天板にクッキングシートをひき、タルト型を並べ、③の煮りんごを等分して入れます。
- ⑤余熱したオーブンで、180度、15分焼きます。
- ⑥キャラメル色に焼けてきたらできあがり♪お好みでミントなど飾るとキレイです。

栄養科 宮本 美由紀



武蔵村山福祉祭り！

平成18年9月3日（日）に武蔵村山市民総合センター及びさいかち公園にて第13回武蔵村山福祉まつりが開催されました。

福祉まつりには、福祉に関連する団体が数多く参加し、自主製品（和紙のメモ帳・押し花のハガキ）やリサイクル製品の販売、フリーマーケットの出展などがあり、アルカディアは、焼き鳥屋台を出展しましたが、早朝の準備から、「看板のサイズが合わない。」「2台あるガス焼き器が2台とも火がつかない。」などのトラブルが続出でした。

午前10時に福祉まつりが開会され、お客さんの足も増えてきた頃、ガス焼き器にも火が付いてきたので、焼き手、お客さんの呼び込み、材料の調達とそれぞれの役割をこなしました。その後は、多くのお客さんに焼き鳥を食べてもらう事ができ、「おいしい！」の言葉に、スタッフは、「ありがとうございました！！」と自然と声がそろそろようにもなりました。そして、午後3時30分、焼き鳥屋台また、福祉まつり全体も大変盛況の内に閉会を迎え、休む間も無く、スタッフ全員で最後の力を振り絞り片付けをおこなったのですが、テーブルを持ち上げようとした時『焦げてる！！』そう、焼き鳥どころか、ガス焼き器の下の敷板と、テーブルまで焼いてしまっていたのです。スタッフは疲れのせいもありしばらく放心状態となりましたが、日暮れが早くなってきたこともあり気を取り直して片付けを済ませました。今回の「福祉まつり」の裏ではこのようなドタバタがありましたが、やはりお客さんの「おいしい！」の言葉が一番心に残ります。

この度、福祉まつりにご来場いただいた皆様並びに、老健アルカディアの焼き鳥屋台にお立ち寄りくださった皆様にこの場を借りまして心より御礼申し上げます。『ありがとうございました。』

今後も老健アルカディアはさまざまな地域の活動に参加していきたいと思っておりますので、次の機会に是非お立ち寄り下さい。

介護支援専門員 中川 大介



リハビリ室から



最近自分の子どもの生活を見ていると、できない事に対して一生懸命取り組んでいる姿を見ることがあります。そしてそれを見ている私としては、できない事ができるようになったときの喜びや達成感は格別なものだと感じます。この事柄は子どもの成長であれ、スポーツであれ、そしてリハビリであっても同様に受ける感想だと思います。当施設の利用者様においても自分の生活の中で出来る事とできない事があると思います。そして出来ない事が少しでも自分で出来る様にする為、リハビリに一生懸命取り組んでいることと思います。

さて、皆様は日常生活動作 (Activity of Daily Living: 以下ADL) という言葉を聞いたことがあるでしょうか？リハビリや福祉施設で皆さんの生活をケアしていくときに必ずと言っていい程このADLと言う言葉が使われています。そこで今回はリハビリとADLの関係について少しお話ししたいと思います。

ADLとは日常生活動作全般の総称で、会話能力やトイレ動作、入浴動作、移動動作 (車椅子や歩行)、更衣動作 (着替える動作)、整容動作 (身だしなみ動作)、起居動作 (寝返り、起き上がり、坐位、立ち上がり) などの生活するうえで必要となる諸動作の集合体と言ってもいいでしょう。そしてこの言葉はリハビリの主要な考え方の1つで、利用者・障害者の生活にとって基本となるもので、リハビリの成果がADL (生活機能) の改善へと結びついていくのが理想と言えます。

リハビリを行うときに、よく目標として挙がってくる事柄は①歩行の獲得、②トイレを自分で行えるようにしたい、③乗り移りの介助量の軽減などがよく挙がってきます。他には④現状の維持やADL動作の介助量軽減などが続きます。このように見るとリハビリが日常の生活動作の改善や能力向上を目的としている事が分かると思います。これは逆に言うと日常の生活動作自体もリハビリに成り得ることを示しています。リハビリでトレーニングした事柄は実際の生活の場で動いてこそ役立つものだと考えますので、実際に動作を行うことは極めて重要な意味を持っています。

例えばトイレ動作を考えてみましょう。トイレに行くにはまず①尿意・便意がなくてはなりません。②次にトイレまで向かいます。③そしてトイレのドアを安全・安楽に開けます。④次にトイレの中で安全に便座へ移動し、ズボンや下着を下ろさなくてはなりません。⑤そして排泄が済んだらきちんと後始末。⑥戻るときにはこれらの行程を逆行して戻ります。これら一連の動作を紐解いていくと、動作の構成要素が次のように示すことができます。①尿意・便意がわかる神経系が機能しており、尿意や便意を我慢できること。②トイレまでの動線と移動手段は安全なものを選択していること。③トイレ



のドアを安全・安楽に開閉できる筋力やバランス能力があること。④ズボンや下着を上げ下ろしするだけの運動性 (関節の動く角度・範囲) やバランス能力、筋力は十分であること。⑤後始末の手段を理解するだけの認知面が保たれていることなどが、トイレ動作の構成要素として要求されます。もちろんこの他にも幾つか要素はありますが、これらのどこかが不安定なだけで介助が必要になることが想定されます。

リハビリの場面ではこのような動作を構成する筋力やバランス能力、運動性、そして動作を最後までしっかりと行えるだけのスタミナなどが改善・維持されるように取り組んでいます。これはトイレ動作に限ったことではなく、他の動作においても同様に考えていますので、リハビリが生活の為にあるものだという事が確認できたと思います。リハビリに集中することはとても重要なことですが、実際の生活の場面で行う事 (チャレンジも含めて) も重要で、家族の協力が必要不可欠となります。今までリハビリの大切さは皆さんもよく理解していると思いますが、生活の中にも取り入れていくことで、リハビリをより効果的に進めていくことができることも忘れてはなりません。これらのことを理解して、これからのリハビリに励んでもらえたら、私としては嬉しく思います。

理学療法士 佐藤 大貴

新人スタッフ紹介



相談員

- ① 柏木 淳一
- ② ギター
- ③ 人に関わる仕事の為
- ④ キャシー
- ⑤ 秋田県鹿角市
- ⑥ 先輩方を目指します



介護支援専門員

- ① 瀬戸口 尚子
- ② ドライブ (山方面)
- ③ 興味があったから
- ④ せとろ
- ⑤ 小平市
- ⑥ 早く一人前になりたい



2階スタッフ

- ① 比留間 忠幸
- ② 競馬
- ③ 祖父の介護を行って
- ④ たーちゃん
- ⑤ 武蔵村山市
- ⑥ 皆様が毎日楽しく過ごして頂けるように関わって行きたい



2階スタッフ

- ① 福田 智美
- ② 読書
- ③ 友達の影響
- ④ ふくちゃん
- ⑤ 武蔵村山市
- ⑥ 健康管理をし、育児と仕事を頑張る



デイスタッフ

- ① 堀越 俊
- ② 釣り・温泉・スノーボード
- ③ 周囲の影響
- ④ しゅん
- ⑤ 埼玉県熊谷市
- ⑥ 仕事を頑張りたい



2階スタッフ

- ① 磯崎 康二
- ② サッカー
- ③ 祖父の介護をしたくて
- ④ イソップ
- ⑤ あきる野市
- ⑥ ケアマネージャー取得

- ① 名前
- ② 趣味
- ③ この仕事を選んだ理由
- ④ 昔のあだ名
- ⑤ 出身地
- ⑥ 今後の抱負・目標

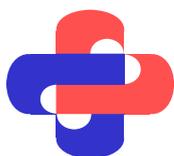
編集後記

暑い夏が過ぎ外の気温も随分と涼しくなりましたね。この夏は甲子園で大盛り上がり！！私も利用者様に混じって白熱した甲子園球児達を応援していました。

さて今回の「原っぱ」の内容中で新しく加わった事があります。皆さんはお気づきでになりましたか？

新しく加わった項目は「新人スタッフ紹介」です。利用者の皆様にどのようなスタッフ関わっているかまた、どのようなスタッフなのか分からないと不安ですよね！？紹介の項目としては名前・趣味・この仕事を選んだ理由・昔のあだ名・出身地・今後の抱負や目標と少ないですがこの様な項目となっています。ユニークなスタッフばかりですので、皆様も是非声を掛けてみて下さい。これから寒くなりますので風邪対策をしっかり行って過ごして下さい。

介護士 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

『村山デエダラまつり』に参加します。

10月28日(土) 29日(日)

武蔵村山病院裏 プリンスの丘公園にて行われる「村山デエダラまつり」で展示即売PRコーナーにアルカディアが出店します。是非、遊びに来てください。

第37回市民文化祭に出品します

通所リハビリテーション利用者様が製作した陶芸作品を出展します。ぜひ見に来てください。

武蔵村山市民会館 1階集会室

11月4日(土) 9:00~17:00

11月5日(日) 9:00~16:00

移動販売のお知らせ

11月19日(日) 13:30~16:00

1階にてイトーヨーカ堂の移動販売が来ます。お菓子類・衣類・日用品を販売する予定です。皆様でお越しください。

アルカディアのホームページが出来ました。

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