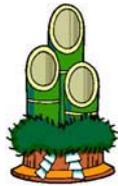


原っぱ

第5号

H19年1月発行
介護老人保健施設
アルカディア



迎春



平成19年の新春を謹んでお慶び申し上げます。

皆様の温かいご支援、ご厚情を賜りまして、介護老人保健施設アルカディアでは平穏な新年を迎えることができました。心より御礼申し上げます。昨年を振り返ると4月に介護保険の改正があり、「介護予防」に重きが置かれた見直しとなりました。

健康を守ることは、もちろんご本人の努力が一番大きいわけですが、ご家族や医療・介護の専門職、市区町村、それに加えて地域の方々の協力が必要です。

わが国は、作られた寝たきりが多いといわれています。閉じこもりや持病の重症化が寝たきりを作っています。さらに、リハビリ開始が遅れたり、住環境に問題があるなどの不適切な介護状況が、避けられずの寝たきりをつくってしまうこととなります。要介護状態にならないために、また要介護状態を軽減するためへの援助が必要な時代に入っております。アルカディアでもその流れを認識し、今後とも、ご利用者様、ご家族様のご理解とご協力のもと、他の医療機関や福祉施設との連携を密にし、皆様に安心の中で質の高い、生活支援とリハビリを提供していきたいと考えております。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

施設長 木村 恒人





消防訓練



12月15日（金）消防訓練が行われました。年1回行われる消防訓練ですが、今回は北多摩西部消防署三ツ木出張所や三ツ藤自治会の方の協力を得て行われました。

訓練内容は震度6の地震が発生し、1階通所リハビリテーションより出火したという大規模な訓練となりました。

非常時における通報、初期消火、利用者様の安全確保・避難救助等を目的として、職員30名、消防署30名そして通所利用者様10名で総合防災訓練を行いました。

屋上にとり残された2名（職員）をはしご車で救出し救急車にて搬送する一方、施設内で負傷した1名（職員）に応急処置をする訓練をしました。

訓練終了後は、北多摩西部消防署の予防課長より、訓練は概ね良好に行われたとの講評を受け、施設長よりそれぞれの役割、連絡経路等を十分確認し、日頃より防災に努めるよう話がありました。

非常事態に備え職員間での連携を密にし、日常業務に就きたいと思います
看護師 渡部

看護の視点

冬に風邪をひくのは何故？

風邪の原因のほとんどはウイルスによるもので、約200種類ものウイルスが「風邪の原因」として確認されています。特に悪質なのが、ご存じインフルエンザ・ウイルスですが、そのウイルスの好きな環境が「乾燥」です。さらに人間の側にとって都合が悪いことに、ウイルス侵入を防ぐ第一の門「のど」が乾燥すると、異物（ウイルス）を排除する働きが弱まってしまいます。

しかしこうした外的な原因（ウイルスの流行や、寒さ、乾燥）以上にカギとなるのが、今の自分自身の体力や体調、免疫力の問題です。よく冬になると風をひき始めますが、それはウイルスの活性化のほかにも年末で多忙となり、体調の管理がおろそかになることも考えられます。最近、風邪に何度も悩まされているようなら、それは生活習慣の危険信号として受け止め、風邪にも生活習慣病にもかからない生活改善をしていき予防対策を十分に行い今年の冬も元気で過ごしましょう。

生活習慣の乱れ

疲れ

睡眠不足

ストレス

栄養のアンバランス

運動不足



外的要因

寒さ

風邪の流行
(ウイルス)

乾燥



看護師 神崎 きよ子

書初め

謹賀新年



1月1・2・3日と各階で書初めを行いました。

皆様、書初めをなぜ行うかご存知ですか??ここで少し書き初めの由来についてお話ししましょう。

物事はお正月から始める気持ちがないと上手くいかないという意味があるようで、お正月にその年の心構えや抱負などを書き記し精進すると上手くいくという所から来ています。作品には「新春」「健康」「希望」等が多く、利用者様皆様各々の気持ちを込めて書いていました。

利用者様の書初めのように健康で楽しい1年になる事を願いつつ職員一同気を引き締め支援させていただきたいと思います。

介護士 伊勢崎 順一

餅つき大会



12月27日(水)に1階通所前駐車場で餅つき大会を行いました。前日、大雨と雷が激しく中止になるのでは・・・と心配しましたが、見事に晴れ気温も暖かく餅つきには絶好の日となりました。

この日は朝から準備にかかり、薪割りや火をおこし、そしてもち米を蒸し利用者様が餅つきを行うために万全な準備に取り掛かりました。

午後になり利用者様が見えると餅つきの始まり

です。暖かい日差しの中、利用者様が杵を持ち餅をつき始めると周りの利用者様から「ヨイショー!」と大きな掛け声があがり、大盛り上がり!!終始利用者様の顔からは笑顔が見られました。つきあがった餅は鏡餅にして各階に飾りました。1年の締めくくりとして利用者様に楽しんでいただけたと思います。



介護士 堀越 俊

栄養科のちょっとお話し

クリスマス・お正月とイベント続きの年末年始でしたがいかがお過ごしですか？
今回は2月も近いという事で、自宅で作れる太巻きのちょっとしたコツをお教えします。

< 道具 >

巻きす

< 食材 >

寿司飯、のり（全形） シイタケの含め煮 カニカマボコ
かんぴょうの甘辛煮 桜でんぶ 卵焼き 糸みつば



コツ、

巻きすを広げ、のりの光沢のあるツルツルした面を下にして置き、手に酢水をつけて寿司飯をのりの向こう側3cmぐらいを残して全体に広げる。広げた寿司飯の中央を少しへこませて具をのせる



コツ、

指で具を押さえながら、巻きすごと持ち上げて、手前の寿司飯と向こう側の寿司飯の端どうしを合わせて巻く。巻き終わりを下にし、巻きすの上から両手で押さえて形を整える。



完成！！

栄養科 宮本 美由紀

第34回武蔵村山市民駅伝



12月10日（日）第34回市民駅伝競走大会が開催されました。昨年に引き続きアルカディア職員チームが今回2チーム参加しました。今年は全部門で61チームが参加しましたが、アルカディアが出場した一般の部では24チーム参加中12位と22位という結果でした。昨年は22チーム中14位でしたので今回は少し順位を上げる事が出来ました。次の大会では上の順位を目指して皆練習に励みたいと思います。 介護士 伊勢崎 順一



☆駅伝参加スタッフより一言☆

何年かぶりに走った長距離はとても苦しかったです。沿道の応援がなければ歩いていたらかもしれません。疲れました・・・。（川北リ千葉）

中学時代に市の駅伝に出場した経験がありますが、その頃より緊張感も疲労感も達成感も2倍、3倍・・・10倍に感じました。沿道からの声援がとても励みになりました。（川北リ篠原）

栄えある最終区にエントリ - され気合十分でしたが、30歳という年齢には勝てず体力の衰えを痛感した駅伝でした。（川北リ宇田川）

今回2回目の参加という事でリラックスしていたのですが、思っていたよりも早い順位で前走者が来たのでかなりのプレッシャーになりましたが沿道の声援が力になりました。（通所田中）

リハビリ室から

皆さん、こんにちは。前回このページで日常生活動作（以下ADL）とリハビリの関係についてお話ししましたが、どのように感じましたか？リハビリでは日常生活の中にある様々な動作を一つ一つ細かく検討して、リハビリプログラムを作成していることがご理解いただけたかと思います。そしてリハビリ室で行なう訓練だけではなく、日常生活の中にもリハビリとなる動作は沢山あるということを忘れてはなりません。

さて、今回はご自宅で運動することの重要性についてお話ししたいと思います。よく我々がホームエクササイズ、又は自主トレーニングと呼んでいるものです。皆さんは介護保険を利用して様々なサービスを受けていると思いますが、それらは全て在宅支援という考えに基づいたものです。そして在宅支援をするうえで自主トレーニング（以下自主トレ）は不可欠だと言われています。利用者の生活リズムを整え、ADLの低下を招かないように自主的にトレーニングすることが在宅支援を充実させる一つの鍵となるからです。では自主トレの目的を少しだけ具体的に考えてみましょう。

目的は

- ①運動機能の維持・向上
- ②自宅での日常生活動作の獲得
- ③自主的に自己管理できる能力を養う
- ④定期的に行うことで、生活にメリハリをつける
- ⑤転倒予防、の以上5つに大別されます



これらを目的とする自主トレを行わないということは日常生活の中で生活不活発な状態が生じる可能性が高いということになります。日常生活で運動をしないことが習慣になっている（＝生活不活発）と、身体全体の機能が低下してきます。この現象により姿勢の調節が自分で行いにくくなり、バランスや歩行に悪い影響がでることが少なくありません。このような結果を未然に防ぐためにも、日常生活に運動を習慣的に取り入れていく必要があるのです。運動を行わないことで生じてしまう機能低下や、怪我や疾患により生じた機能低下によって、日常生活に支障がでている方は、少しでも活発に過ごす工夫をしてほしいと思います。自分を律して活動性を上げることは、ほとんどの利用者にとって大変な課題であると思います。しかし、運動を日々楽しく継続して活動性を向上、維持することができ、毎日楽しく健康的に過ごすことができれば理想的だと思います。適度な運動は身体にとってプラスに働きます。皆さんも少しだけ運動を日常生活の中に取り入れてみませんか？



理学療法士 佐藤 大貴



クリスマス会



12月17日(日)1階フロアにてクリスマス会を行いました。
初めに斉藤事務長より開始の挨拶があり、次にキャンドルサービス。照明を暗くして大・小45本のキャンドルに火を灯すと場内から歓声があり、皆様クリスマスムード一色になりました。

次にプレゼント交換になり各階のスタッフがサンタの格好をし、利用者様にプレゼントとクリスマスカードを渡し利用者様に喜んでいただきました。続いてボランティア・職員の出し物でハンドベル「天使」によるハンドベルの演奏です。ハンドベルが奏でる音はきれいで皆さん聞き入っていました。続いては吹奏楽「武蔵村山ウインドアンサンブル」の演奏で、ドラム・トランペット・サクソ等、沢山の楽器で演奏してくれました。音も大きく耳の遠い方も聞こえた様子で楽しんでいらっしゃいました。

そして、最後は職員によるダンスです。本番では、息ピッタリに踊れましたが「音楽が小さかったので、もう1回お願いします。」との声があり、予定外でしたが2度踊ることとなりました。2度目も上手くできて、利用者様から「よかったよ！」とお褒めの言葉を頂きました。

クリスマス会も無事終わり、今回も大成功！！利用者様やご家族の皆様の笑顔がとても印象的でした。

来年のクリスマス会は今回よりも更に楽しんで頂けるよう職員一同取り組んで行こうと思います。



「ウインドアンサンブル」



ハンドベル「天使」

介護士 落合 由実子

編集後記



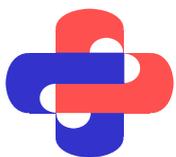
明けましておめでとうございます。
本年も宜しくお願い致します。

皆様、正月はどのように過ごしましたか？
私は元旦に府中にある大国魂神社に初詣に行きました。連日多くの参拝者で、屋台や出店など約50軒！！いやそれ以上並んでいたかもしれません。参拝も1時間ほど並び皆様と私の今年一年の健康を祈願してきました。

皆様には去年一年「原っぱ」をご愛読いただきありがとうございます。

今年は行事などに去年以上に力を入れ皆様に楽しんでいただけるアルカディアにして行きたいと思えます。

今後ともアルカディアそして「原っぱ」を宜しく
お願い致します。 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

『共同制作会』九小の小学生来所します

1月15日(月)、22日(月)

武蔵村山市第九小学校の児童が来所し、利用者様と一緒に作品の共同制作を行います。

年間行事

| | | | |
|----|-------|-----|--------|
| 4月 | お花見 | 10月 | 紅葉狩り |
| 5月 | 運動会 | 11月 | 文化祭 |
| 6月 | あじさい祭 | 12月 | クリスマス会 |
| 7月 | 七夕 | 1月 | 新春祝賀会 |
| 8月 | 納涼祭 | 2月 | 節分 |
| 9月 | 敬老会 | 3月 | ひな祭り |



アルカディアのホームページです。

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