

原っぱ

第7号

H19年8月発行
介護老人保健施設
アルカディア

一足早い！スイカ割り大会

7月8日（日）に施設でフロアごとに初めてスイカ割りを行いました。なかなか施設にいと、寒暖の差や季節感がなくなりがちになる為、少しでも夏の季節感を味わっていただこうと開催されました。

当日の朝、利用者様から「今日はスイカ割りをやるんだってね。」という会話も聞くことができ、楽しみにしていただけました。

用意されたスイカはバスケットボールほどの大きなスイカ♪

4階では利用者様、円形に座っていただき、順番で割っていく事になりました。

最初は女性の利用者様が名乗りを上げていただきました。みなさんの「せーの！！」という掛け声で棒を振り下ろしますが、立派なスイカはなかなか割れません。5～6名の利用者様にやって頂いても、ひびは入りますが、割れません。男性の利用者様にやって頂いても、割れません。でも、みなさんで「がんばって！！」「力いっぱいね」という応援をしながら、段々とスイカが割れ始めました。

途中には、面会のご家族の方にも参加していただき、いよいよ割れるかというところで、時間はもう15時になり、お茶の時間へ突入して、ようやく割ることが出来ました。

「せっかく頑張って割ったから食べたいよね～」という声もあり、もう1個手つかずのスイカを切って、おやつと一緒に食べました。

みなさんから「甘い、甘い」と好評なスイカでした。面会の方からも「今年、初のスイカです」という言葉も聞かれました。その後も「意外と割れないもんだね」と会話も弾み、職員も一緒になって楽しむことができたスイカ割りとなりました。

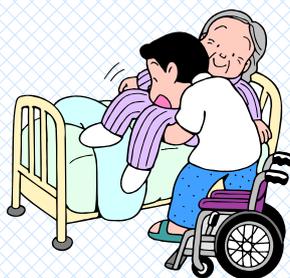


来月には納涼祭も計画されています。利用者の方々には思い出に残るような夏を過ごしていただければと思います。また、職員も利用者様と一緒に、今年の夏が思い出に残るような夏になればと思っています。

介護士 村山 哲哉

リハビリ室から

皆さんこんにちは。私は現在S玉県H市に住んでいますが、ここに引っ越してきて丸2年が経ちました。今頃になってようやく重い腰を上げて、自分の書斎の整理を始めてみたのですが、思ったよりも時間と労力がかかったものです。その時にちょっと面白い本が出てきて、少し読み返してみました。その本は『介護保険とリハビリテーション』というもので、自立支援とその技法について書かれたものです。3年ぐらい前に読んだ本だったので、すでに介護保険も新しいものに改訂されていますが、介護やリハビリテーション（以下リハビリ）の理念は変わるものではありません。内容的には介護と自立支援についてよく書かれていたので、皆さんの生活ケアにもちょっとしたヒントになると思いました。そこで今回は介護についてお話したいと思います。



皆さんはそもそも介護とは何だと思いませんか？『良い介護』、『悪い介護』とは何でしょうか？皆さんは当然良い介護を受けたいと思っていることでしょうか。少なくとも私は将来良い介護を受けたいと思います。私がここで言う『良い介護』とは『自立を目指す介護』のことです。それはつまり『目標を持った介護』ということになります。この目標を持つ人はケアやサービスに関わるスタッフだけでなく、何よりも利用者自身がその目標を意識しなければ、ケアやリハビリの効果も十分に得られるものではありません。

せん。

既に様々なサービスを受けている皆さんは、何かしらの目標を持っていると思います。しかし、ただ目標と言っても様々な形があります。私としてはできるだけ『具体的な目標』を持っていただきたいと思えます。ただし、具体的な目標を持つには強い意志と介護やリハビリを受けるときの意識改革が求められます。フィットネス界のカリスマであるアメリカのビリー・ブランクス氏は『まず心を変えなければ何も変わらない』と話しています。皆さんの持つ目標をより具体的に変えるという意識改革がこれからのリハビリの効果をも高める重要な要素となります。



リハビリの治療効果は継続していただくだけでもそれなりに得られることが出来ます。しかし、そこにはっきりとした目標を設定する事で治療がより効果的になり、治療効果の持続期間も変わってきます。この目標を設定するのは一人ではなかなか難しく、ましてや具体的な目標となると一人では正直よく分からないと言うのが現状だと思います。そのために我々リハビリスタッフや介護スタッフがいます。自分の生活状況や今後の生活像などをよく考えながら、皆さんにとって、これからの生活が充実するような目標設定が出来るように、我々スタッフも努力します。皆さんも同じ方向を向けるように考えて、リハビリや介護を受ける方がより効果があると言う事を再確認していただきたいと思えます。

前回も『リハビリを効果的に受ける為に意識改革をしましょう』と述べましたが、今回も同じような事を話してしまいました。それだけ大事な事柄だと受け止めていただき、読み終わった今から、気持ちを新たに、あるいは気持ちを切り替えていただけたら、私は嬉しく思います。やってみましょう。

理学療法士 佐藤 大貴

武蔵村山第四中学校体験学習

8月4日(水)に第4中学校の1年生の生徒10名が体験学習の為にアルカディアに来てくれました。時間は午後1時から4時までの3時間でおこないました。みなさん元気がよく体も大きい生徒さんが多かったです。

施設内の説明をした後、1階から4階に各2～3名に分かれて行いました。1階ではカレンダー作り、2階ではそば打ちの実演、3階では頭の体操で計算をし、4階ではボールゲームを行い生徒さんにも一緒に参加してもらいました。それぞれ利用者様とお話をしたり一緒に作業をしたりしました。お茶の時間にはご自分の召し上がる分のおやつを生徒さんにあげたいと申し出ていただいた利用者様もいらっしゃったりと和やかな時間を過ごしていただいたと思います。



あっという間に時間になり利用者様に挨拶をして一旦は別れましたが、生徒さんから「歌を唄いたい」と希望があり、1階から順に歌を2曲披露してくれました。各階の利用者様からたくさんの拍手をもらって、生徒さんも利用者様も互いに喜んでいました。中には、泣いている利用者様もいらっしゃいました。

今回、初めておこなった体験学習ですが、中学生にもなると、しっかり挨拶や言葉使いには関心させられました。また、生徒さんにはいろいろな職業を体験する中で将来への夢を持ち、やりたいことを見つけるきっかけになることを期待しています。

介護士 伊勢崎 順一

『看護の日』

～看護の心をみんなの心に～

アルカディアでは、第3回『看護の日』を迎えることができました。この『看護の日』を通して、ご利用者様、ご家族様、地域の方々に、健康について考え日頃の施設の活動を知る機会にさせていただきたく、毎年イベントを企画しております。5月12日に行われたアルカディアの『看護の日』を紹介します。



今年の特別企画は、日本フットケア協会資格認定講師の藤井亜依瀬先生をお招きして「爪のお手入れ&足のマッサージ」を行いました。爪切り、やすりかけ、角質そうじ、マッサージ等を皆様に体験していただきました。初めて体験されるの方がほとんどで、体験後は「足が軽く、温かくなった」「爪に艶がでた」等と喜ばれました。職員には、基本をわかりやすく指導していただき、今後のケアに役立てたいと思いました。

恒例の「まちの保健室」では、47名の方に参加していただきました。血圧・血糖・体脂肪・身長体重測定、健康相談、その他にAED(自動体外式除細動器)の取り扱い、栄養・排泄相談、体力測定、セラバンド体操を実施しました。「気軽に健康チェックをしてもらえてよかった」「親切に相談にのってもらえて心が晴れた」等の感想をいただきました。

今後もこの様なイベントや講演会を通して、地域の皆様との交流を大切にしていきたいと考えています。ご希望がありましたらご意見をいただきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

看護部長 横瀬 幸代

栄養科のちょこっとお話し



5、6、7月と、2～4階各フロアにて、そば打ちのイベントを行いました。ソバにこだわりを持つ職人氣質の調理師をよんでのデモンストレーションです(^ ^)今回も食堂にて行い、たくさんの方に集まっていただきました。そば粉を捏ねるところから、出来上がりまでの工程です。説明しながらの作業を、みなさん熱



心にご覧になっていました。生地を捏ねていき、丸いソバ玉ができた時、丸く平たく生地が伸びた時、大きなソバ包丁で同じ細さに切れた時・・・皆さん「おお～」と喜んでくださいました。茹で上がったものを少しずつですが召し上がっていただきました。「こんなおいしいお蕎麦は初めて食べたよ」とおっしゃる方、また、始める前蕎麦は苦手とおっしゃっていた方に「おかわりしたい」といっていただいたり。利用者様の普段なかなか見ることの出来ない表情が見れ、私たちにとっても、嬉しい屋台イベントでした。これからも定期的にイベントを行う予定です。皆さんに楽しんでいただけるように頑張ります。



栄養課 色川 由美恵

介護の～こんな事知ってる?～

介護の～こんな事知ってる?～

生活不活発病!?

生活不活発病とは

生活が不活発なことが原因で、心身の機能のほとんど全てが低下することです。身体をうごかさないことがいろいろなところで影響がでて、自分でできていたことができなくなってきます。

■こういうことはありませんか？

外出がおっくうで出掛けなくなった。

今までできていたことができにくくなってきた。

家事をするのが難しくなってきた。

家の中でも歩きにくい。つまづく。

こういうときはもしかしたら生活不活発病になっているかもしれない。

■生活不活発病にならないために

生活不活発病は毎日の生活をちょっと変えるだけで防げるし

かからないようにすることもできます。



1. まずは自分の生活を見つめ直す。
2. 自分でできることは時間がかかっても自分でする。
3. 家事が一度にできないときは少しずつ何回にも分けて行う。
4. かぜなどの病気の時も必要以上の安静ばかりをしない。
5. 家族も家事などできることはしてもらい役割をなくさない。

負担にならない程度に運動をする。

ということが大事になります。

高齢者がいつまでも元気に身体的、社会的に自立した生活を送るためにそれぞれが介護予防をおこないましょう。

●介護される側の気持ちを理解し、尊重する

介護は時として、人間としての尊厳を奪う危険をはらみます。また、過剰な介護は、一時的には喜ばれても、QOL（生活の質）の低下を招きかねません。

介護される側にできることについてはお手伝いをお願いし、「ありがとう」と声をかけることも大切です。そうすることで、介護を受ける人は「自分にも居場所がある」「できることがある」という安心感を持ち、フラットな関係を保てるのです。介護をする側、される側双方が支え合うことが大切です。

介護士 宮崎 大輔



納涼祭、2007

8月18日



今年も恒例のアルカディア納涼祭を開催いたします。
8月18日17:00~20:00 第1会場は施設裏広場、第2会場は施設敷地内に設置いたします。
地域の皆様とともに盛大に行いたいと思っております。ご家族様にも是非ご参加いただき、楽しいひと時をお過ごしいただければと思います。



催し物のご案内

第一会場 (公園)	
18:00	よさこい むさむら鳴子連
18:20	新舞踊 きさらぎ舞踊団
18:40	盆踊り 赤木流日本舞踊研究所
第二会場 (施設南側)	
18:30	よさこい むさむら鳴子連
18:50	新舞踊 きさらぎ舞踊団
19:10	盆踊り 赤木流日本舞踊研究所



模擬店

- ・やきそば 200円
- ・やきとり5本 200円
- ・アイスクリーム 100円
- ・から揚げ 200円
- ・コロッケ 50円
- ・飲み物 100円
- ・カキ氷 100円
- ・ポテトフライ 100円
- ・ヨーヨー(2個) 100円
- ・輪投げ 100円

他多数出店予定



編集後記

ご愛読者の皆様いかがお過ごしでしょうか？

8月に入ったと同時に梅雨明けを向かえ、暑い日々が続いていますね。

7月16日に中越沖地震があり、各地の被害状況など聞き今回も自然の恐ろしさを痛感しました。

今回の「原っぱ」では地震対策を記事にしてみました。日頃の対策がいざという時に役立つと思いますので、地域での対策や日頃の備えなどしてみたいはいかがでしょうか？

さて、8月に入りアルカディアでは大きな行事があります。そう！納涼祭です♪冷たいビールに焼きそば、年齢問わず人気があるカキ氷！！その他にも数多くの模擬店が予定されていますので、是非皆様も足を運んでみてはいかがでしょうか？

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

通信欄

お知らせ

国民健康保険の被保険証の更新について

特別区、市町村国民健康保険の被保険証が平成19年9月30日で更新となります。入所中の方で新しい被保険証がご自宅に届いた方は施設窓口までご提示くださいますようお願いいたします。

感染予防委員会からのお願い

蒸し暑い日が続いております。食中毒が起こりやすい時期となりました。衛生管理上飲食物の施設への持ち込みはご遠慮いただきますよう、ご協力お願いいたします。

第14回武蔵村山福祉まつりに参加します。

平成19年9月2日(日) 10:00~15:00

武蔵村山市民総合センター及びさいかち公園にて行われます「武蔵村山福祉まつり」に出店いたします。是非、遊びに来てください。

『入所者さまへのお手紙』がホームページから送れるようになりました。

アルカディアのホームページです。

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

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1
TEL 042-569-3900 (代)
FAX 042-569-1441