

かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター
ヘルプーステーションかわしま
川島整形外科病院通所リハビリテーション
かわしま訪問看護リハビリステーション
デイサービスひだまり

2015年10月13日 第20号

発行/社会医療法人 玄真堂 在宅事業部
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



CONTENTS

- 川島整形外科病院通所リハビリテーション
88ヶ所巡り歩行訓練
- ヘルプーステーションかわしま
クッキングタイム「キムチと豚肉の炒め物」
- かわしま訪問看護リハビリステーション
健康さんぽ道～♪「スキンケア」
- かわしま介護保険サービスセンター
ケアマネのつづやき
- デイサービスひだまり
体験見学のご案内

夏の野外活動 in 道の駅なかつ

通所リハビリテーション 介護福祉士 岩田由香理

台風と重なり、ヒヤヒヤ、ドキドキ時期でのお出かけでしたが、地元に住んでいても初めて行ったという方も多く、利用者さんに大変喜んで頂けました。また、今回は歩行距離が長かった為、実践の場でたくさんの歩行訓練も行えました。

88ヶ所巡り歩行訓練

通所リハビリテーション 介護福祉士 中野茂昭

当事業所では、楽しみながら歩行訓練に取り組んで頂くために、“四国88ヶ所お遍路ツアー”というものをしています。

“四国88ヶ所お遍路ツアー”は、利用者さんごとに設定された目標の距離を歩行していただいた後、お遍路のお寺の名前が書かれた地図を一ヶ所ずつ色鉛筆で塗りつぶし、すべてのお寺を塗りつぶした時に、88ヶ所のお遍路達成の表彰をさせていただきますというものです。



単調になりがちな歩行訓練も、お遍路巡りを疑似体験でき、長い道のりを踏破する達成感を得られることで、モチベーションを保ちつつ、楽しみながら行っています。完歩の表彰の際には、「やって良かった」「もっと続けたい」「長かったけどゴールに向けて頑張る事ができた」など、様々な喜びの声が聞かれるほど好評で、現在、四国88ヶ所、中津120ヶ所、中津・宇佐・豊前・吉富150ヶ所の3種類をご用意させていただいており、88ヶ所を達成したら次は120ヶ所にチャレンジという風にステップアップできるようになっています。

これからも、楽しみながら運動して頂けるように創意工夫をしていきたいと思っております。

サザエさんとわがめちゃんの

クッキングタイム

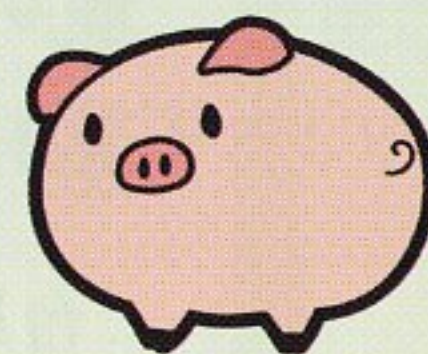
キムチと豚肉の炒め物

ヘルパーステーション 介護福祉士 小若女ちえ

キムチを買って食べる事がありますが、少しだけ残ってそのまま忘れてしまう事ってありませんか？時間がたってしまうと酸味がでてしまい、味が変わってしまう事も・・・

そんな時は簡単にアレンジしてみても・・・少量でもしっかりと味がつくのでお勧めですよ～♪
また、ピリ辛なので身体も温まります。

- 材料 豚バラ肉・・・100g
- キムチ・・・冷蔵庫内の残り
- 砂糖・・・お好みで・・・



- 1、豚バラ肉を一口くらいの大きさに切ります。
- 2、フライパンを温め、豚肉を炒めます。
(バラ肉なので油を使用しません)
- 3、豚肉に火が通ったらキムチを入れます。キムチの汁も入れて下さい。
- 4、キムチに火が通り、全体になじんだら出来上がりです。
*辛いのが好みの方は、キムチを炒めている時に砂糖を少量入れると辛さが際立ちます。

ヘルパーステーションかわしま



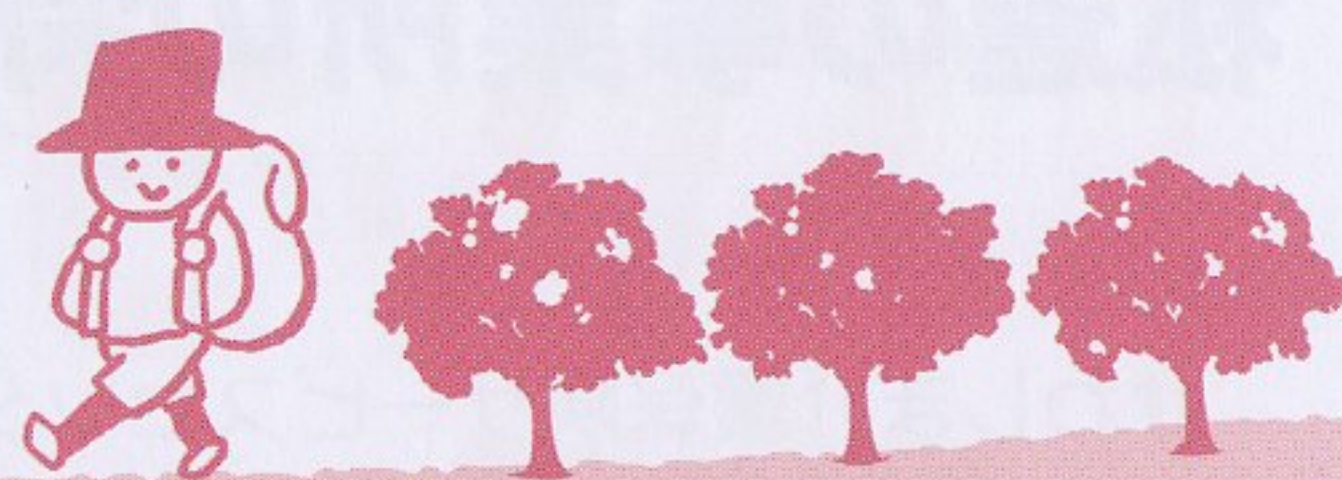
キムチに使用されているトウガラシはカプサイシンを多く含み胃を刺激して消化を助ける働きもあり、新陳代謝を活発にします。

また、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復効果があります。



知っているようで知らない

健康さんぽ道〜♪



第2回

今回のテーマは『スキンケア』

冬に近づくにつれて皮膚が乾燥してきますが、加齢とともにさらに乾燥しやすくなります。今回は、**肌にやさしい入浴の仕方と適切な保湿剤の使用**を紹介します。

乾燥すると皮膚のきめが粗くなり、細菌・ほこりなどから体を守る「バリア機能」が失われ、**かゆみや床ずれ、おむつかぶれ、水虫**など様々な皮膚のトラブルが起こりやすくなります。

肌にやさしい入浴のポイント

① やさしく洗って、よくすすぐ

- ・綿など、刺激の少ないタオルを選ぶ
- ・よく泡立てる
- ・手でなでるように洗うだけでも十分
- ・石鹸などが残っているとかゆみや炎症を起こすこともあるのでしっかり流す!!

② めるめのお湯に10分くらいつかる

- ・熱過ぎ、長過ぎは、皮脂の落とし過ぎやかゆみの原因に!!
- ・入浴剤は全身の保湿ができるのでたいへん便利



保湿剤使用のポイント

① 入浴後はベストタイミング

- ・入浴後は角質がやわらかくなり、肌の水分浸透、吸水力が高まっているので最適なタイミング
- ・保湿剤は、こまめに、しっかり塗ることが大切



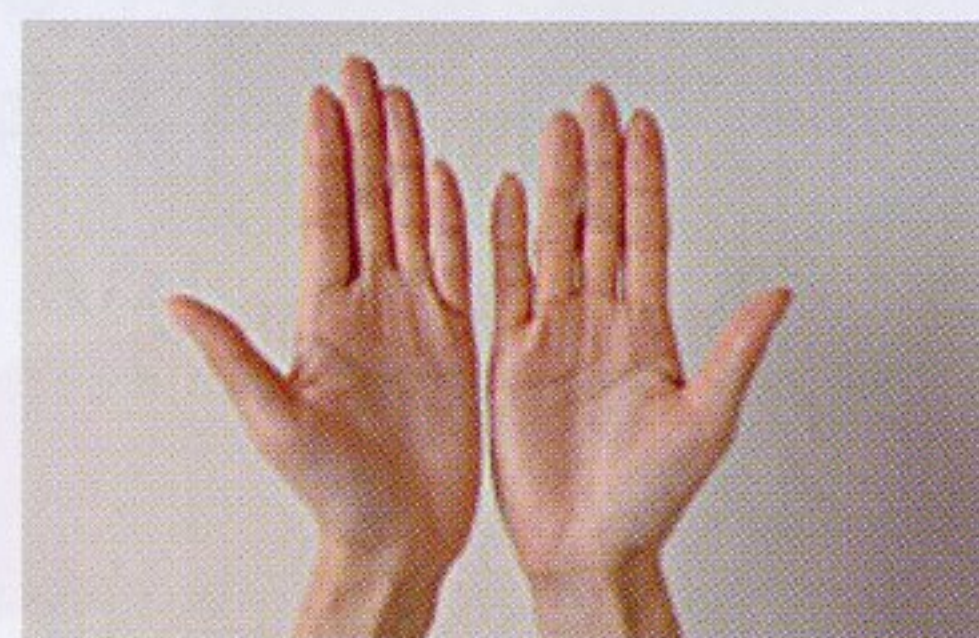
② 保湿剤は適量をつける



軟膏・クリームは人差し指の先から2cmまで



ローションは1円玉大



およそ手の面積2枚分に塗れます!!

私達の事業所の特徴は…

介護保険サービスセンター 熊谷明美



かわしま介護保険サービスセンターは、母体が整形外科病院の為、整形外科疾病に“強い”という特徴があります。例えば、大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折で入院した方が退院する場合、経験豊かな主任ケアマネジャーが、他のケアマネジャーに適切なアドバイスや指導を行っているという点です。

2つ目の特徴は、医師と接する機会が多い為、医師との連携を気弱にならず、率先して行うという“強み”です。様々な病気を抱える高齢者の支援には、身体状態の把握が重要です。介護保険でも、医師との連携は不可欠になっています。

高齢者の方の病気は様々です。実際、整形外科領域だけでは不足しています。そこで、3つ目の特徴として、当事業所では医師会主催の講演会や認知症の研修会等に積極的に参加しています。また、事業所内で定期的な勉強会を行い、苦手分野をつくらない様、支援力の向上を図っています。

更に、支援が困難な場合があれば、その都度検討会を行い、よりよい支援ができる様にしています。どうぞ、かわしま介護保険サービスセンターを宜しくお願い致します。

デイサービスひだまり

体験見学のご案内

デイサービスひだまり 副施設長 有田知幸

ひだまりでは、『長寿』『脳活性』『やすらぎ』の3つをモットーに、利用者様の日々の生活が充実したものになるようにサポートしてまいります。

デイサービスひだまりは、要支援、要介護の認定をお持ちの方に限らず、お元気な方でも、ご利用頂けます。

日々、認知症予防・改善、個別機能訓練を主に、季節に合わせた屋内・屋外行事を取り入れています。

おひとりお一人と向き合い、「その人らしい生活を大切に、楽しく



笑顔あふれる時間を過ごして頂きたい」との想いで、職員も皆様との時間を楽しく共有させて頂いております。

「ひだまりに来てよかった!」と、ご利用者 ご家族の皆様から感じて頂ける魅力あふれる質の良いサービス、そして何よりも“ひだまり”のぬくもりを感じて頂けるよう、全スタッフ一丸となって運営しております。

ぜひ一度、ご見学にお出でいただき、笑顔と元気あふれる時間をご体験下さい。

ひだまりソーマン流し♪



介護疲れや介護サービスのご利用をお考えの方、ぜひお電話を!!
何でもご相談ください。

かわしま介護保険サービスセンター
TEL.0979-24-2423

編集後記

介護トピックスはお陰様で発刊第20号を迎えました。これからも、その名の通り、事業所の“トピックス”となる内容や、生活に役立つ豊富な内容を掲載したいと思います。

寒暖差の激しい時期ですので、体調を壊されない様にお気を付け下さい。