

優樂の チカラ



●老健はいろいろな使い方ができる！

●地域交流 ～入所棟理美容・入所棟喫茶～

●つなげよう「職員の輪」

●旅日記～生駒市 生駒山麓公園～

●医療の豆知識

～こまめな水分補給は「水」が一番～

内 容

病院から老健へ入所し、
リハビリテーションを受けてから自宅に帰る



状態を見ながら、必要な期間、
継続して入所する。
※認知症の集中的な
リハビリテーションを受ける

自宅から老健の
通所リハビリテーション
(デイケア)に通う



体調を崩しやすい
寒い、暑い時期だけ入所する

特養の入居待ちの間、
老健に入所する

老健はいろいろな使い方ができる！

自宅で老健の
訪問リハビリテーションを受ける

介護をする家族が、介護に疲れた際に
ショートステイ、入所を利用する。

公益社団法人全国老人保健施設協会
発行リーフレット
「“老健”って、なに？」より抜粋

ご本人の状況を観察し自宅
復帰が無理ならば安心できる
介護の進路を提案し、相談で
ける**中心的な**介護施設です。

老健は中間施設としての入
所期間となるため、入退所の
頻度が高く、比較的入所しや
すい施設です。そのため、居
宅と施設を定期的に入れ替
わって利用することもできま
す。

永久に入所できる介護老人
福祉施設（特養）を希望され
るご家族が多いのも当然です
が、入所までの待機期間が長
いことで知られています。

病院で治療して退院し、そ
のまま入所される方だけでは
なく、在宅支援のひとつとし
て、暑い時期、寒い時期だけ
の利用や状況をみながら機能
訓練や日常生活訓練を目的と
して利用ができます。また、
ご家族が介護疲れを感じたな
ら**レスパイトケア**としての利
用にも対応しています。

老健に入所する

訪問リハビリは、自宅で、
実際の生活に合った訓練を
1対1で受けることができます。

食事や入浴などの生活援
助だけでなく、日常生活に
必要なりハビリテーション
を受けるための環境が整っ
ているのが老健の通所リハ
ビリです。他の利用者さま
と交流する機会もあり、閉
じこもり防止にも効果があ
ります。また医療スタッフ
が配置されているため医学
的な管理が必要な方も利用
する事ができます。

老健の通所リハビリ、
訪問リハビリを利用する

在宅介護を受けている利
用者さまの心身の健康状態
の維持と回復、ご家族にか
かる介護疲れなどの負担を
軽減することが目的です。
医療的見地からの療養、
看護・機能訓練などが受け
られるのが老健でのショ
ートステイです。

老健のショートステイを
利用する

1ヶ月以上の入所や短い期間の入所(ショートステイ)、通所リハビリ、訪問リハビリなどのサービスを、
すべて提供できるのは、**老健**だけです。

地域交流

入所棟理美容



Win Hair Service

いつも元気に、
和気あいあいとした
雰囲気の中でカットさせて
いただいております。



入所棟喫茶



6月喫茶のおやつは
ドーナツ。喫茶の
後は、オカリナの
演奏に聞き惚れます。
ボランティアの
矢草草の皆さん、
いつも素敵な
音色を
ありがとうございます。
ございます。



事務員
池田 菜美子

優楽のさわやか介護士さん。
優しくてスポーツマン、
仕事もまじめで、
人気の岸本さんです。
(池田)



入所棟看護師
高井 ユウコ

何事もテキパキと
仕事をされ
利用者さまや
スタッフも安心。
そしてみんなを
和ませてくれる
入所棟の看護師さん。
(岸本)



入所棟介護士
岸本 豊宏



デイ介護士
伊藤 大介

沈着冷静で仕事熱心。
頼りになる
デイケアの
ベテラン介護士さん
です。
(高井)



介護支援専門員
中溝 与志子

中溝さんは優しく、
朗らかで、
的確に指示を出す
筋のしっかりした
ケアマネージャーさんです。
(伊藤)



このコーナーでは、優楽で働く仲間をリレー形式で紹介していきます。
第5回目は、池田事務員からの紹介スタートです。

※次回もお楽しみに！

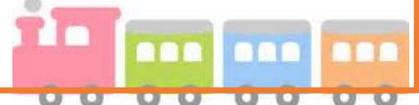
職員のちょっと そこまで旅日記

梅雨の前に生駒山麓公園に
家族で遊びに行ってきました。
この日曜日は日差しも強くな
緑の中を歩くのは気持ち良
かったです。

途中の川辺では、ザリガニを
釣っている人達もいて、今度
夏休みに虫をとりに行きたい
と思いました。

介護福祉士

松田 賢一



医療の豆知識

こまめな水分補給は

「水」が一番

管理栄養士 山下 まみこ



普段食事がしつかり摂れていて、体調も良く過ごしている場合の水分補給には、水や麦茶などのカフェインが含まれていないものが最適です。カフェインを多く含むようなコーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用を高めてしまい水分の排出を促してしまいます。

水分補給に適したもので一度にたくさん摂ってしまった場合は吸収しきれずに排出されてしまいます。200mlを目安に1時間〜2時間間に1回は摂れるようこまめな摂取を心がけましょう。

スポーツ飲料は塩分や糖質が吸収されやすく、汗をたくさんかいた後や食事が十分とれていない時、発熱、嘔吐、だるいなどの脱水症状が疑わしい時には適していません。ジュース類は糖類が多く含まれているため、ほどほどに楽しむ程度がおすすりめです。

腎臓に疾患があり、高リン血症などでリンを制限されている方は牛乳を水分補給には使用しないでください。

牛乳はカルシウムを多く含みますが、同時にリンも多く含んでいます。高カリウム血症などでカリウム制限をされている方は、生野菜や果物を生のままジュースにして飲むことは控えましょう。

夏



編集後記

先日の地震、大雨と、日本列島に大きな被害が生じました。皆様のお住まいは大丈夫でしたか。突然起きる自然の大きな力を身近に感じ、改めて今のこの時を大切に過ごそうと思いました。これからの暑い夏、熱中症に気をつけて元気に乗り切りましょう。

ボランティアさん募集

利用者さまのお話相手、折り紙や音楽などを一緒に楽しんでいただくなど、『やすらぎの杜優楽』でボランティアをしてみませんか。ぜひ、一度、お問い合わせください。

お問い合わせ 担当：矢部

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜優楽

TEL/0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

