

2021年 第20号

優楽広報誌

夏 号

なか

優楽の仲

『仲（なか）』

人と人との関係（間柄）を重視した
サービスを提供したいという想いから



リハビリテーション室

たいへんな世の中に

コロナウイルス感染症が流行して
「ステイホーム・外に出るな」
「人流を抑えろ」「人とは会わない」
などと言ったことが

世の中の流れとなっています。
このことはリハビリテーション
にとってたいへん困ったことです。
リハビリテーション室では、

パワリハ利用者さまへの機能評価で、
E-SASという日本理学療法士協会が
推奨している評価バッテリーを
使用して利用者さまの状態の評価を
実施しています。

このE-SASは「生活のひろがり」
を中心に評価が行われ、
生活行動の空間が狭くなっ
ていないか？ 広がっているか？
人との交流・つながりが少なくな
っていないか？

多くなっているか？
などを中心に評価が行われます。
できるだけ生活を広げることが、
人との交流・つながりを多くする
ことを良しとしていて、
それを目標にリハビリ訓練を
実施させていただいています。



しかし、このコロナの時代です。
世間の風潮は、

「生活をできるだけ必要最小限にして、
じっとして下さい。」

特に高齢者は重症化のリスクが高いので
なおさらのことです。」

という真逆のバイアスが掛かり、
利用者の皆さんの生活を狭小化に
導いています。

確かに、無理をして生活を
広げることは必要がないかもしれませんが、



私たちがリハビリテーション専門職が

利用者さんに求めていることは、

せめて生活を広げなくても、
狭くならないよう、今現在の

生活範囲が維持できるよう、
リハビリ訓練を共に頑張っていきましょう。

栄養課

デイケアの利用者さまとチラシを
折ってゴミ箱作りをしていると、
そのチラシに巻きずしが載っていると、
そこから巻きずしに何を入れるのかで
話が盛り上がりました。
中でも「かんぴょう」が
最も人気がありました。

さて、「かんぴょう」は
何からできているのでしょうか。



「かんぴょう」は、ユウガオの
果実から作られています。

だいたいの利用者さまは
瓜の仲間を薄く細くおいて干したものと
こたえていました。

同じことを若い人に聞いたら
何からできているどころか、

かんぴょう自体を知らないかも
しれないのではと、世代の違いを
感じてしまいました。

実際に私の家で

かんぴょうや椎茸、

高野豆腐などを焚いて

巻きずしを作ったことが
ないので、家庭料理の変化が

食文化に影響を与えているのだと
感じさせられる出来事でした。

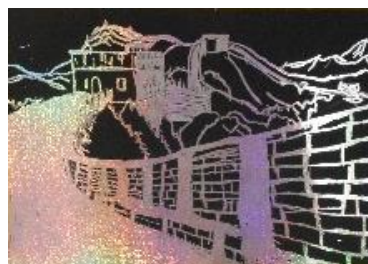


デイケア

コロナウイルス感染等のニュースが連日報道され、早く終息に向かって欲しいと願う毎日です。

最近、余暇時間を使い「スクラッチアート」を行っています。

予め下書きされた黒い用紙を専用のペンを使いなぞると、絵が浮き上がってくる仕組みになっています。



絵柄も仏画・風景画・動物・花・キャラクターなど様々。

皆さんに好きな絵柄を選んで頂いています。

完成時間も絵柄により異なりますが、日中に出来上がる人やじっくり時間をかけて出来る人、楽しく時間を過ごしています。



今後のデイケアの予定として、恒例の夏祭りを8月に開催します。

昨年同様、規模を縮小した形で実施します。

皆さんに喜んで頂けるよう、今年も楽しい夏祭りになりたいと思っています。ご期待ください。



入所棟（看護・介護）

映画鑑賞会『ローマの休日』懐かしさもあるのか利用者さまは、集中してみて下さっていました。

8月には、夏祭りを計画していて、準備で花飾りを利用者さまと一緒に作っています。



医療の豆知識

夏バテ・ストレスに効くツボ

柔道整復師 馬場淳和

これまでの外出自粛のストレスや気候の変動で、何かと体の不調を感じる方も多いかと思われます。

そこで、今回は夏の体力低下とストレス軽減に効果のあるツボをご紹介します。

●夏バテによるだるさに効くツボ
湧泉（ゆうせん）

夏バテにより疲れて、全身がだるく、元気がないときに効くツボです。

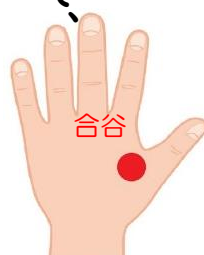
場所…足の裏の指を曲げた時にできるくぼみの中にあります。



●疲れやストレスなどに効く万能のツボ
合谷（ごうこく）

目の疲れや肩こりなどに効果的。また、ツボを刺激することで、自律神経の乱れを正常に戻し、気持ちいを落ち着かせることができます。場所…手の甲の親指と人差し指の間のくぼみにあります。

＊ツボの押し方＊
気持ちいいと感じる強さで、5秒かけてゆっくり押し、3秒止めてからゆっくり離します。これを3〜5回ほど繰り返します。



職員のつぶやき



理学療法士

山本 浩平

私は4月末よりリハビリ課に入職しました。

日も浅いことから

まだまだ覚えることが多く、

利用者さまに貢献できるよう

日々成長していきたいと思っています。

セラピストとして、

まだまだ至らぬ点も多いですが、

生活上必要となる動作を適切に

助言できるよう利用者さまの為に

何ができるのかを常に考え続け、

貢献できるように

精進してまいります。

高校時代には柔道部として心身ともに鍛えられました。

「最後まで粘り強く諦めないこと」

の教えと経験を活かし、

不撓不屈の精神で根気強く、

誠心誠意取り組んでいきたいと思

います。

よろしくお願いいたします。



疾病、傷害などにより介護が

必要になったときでも、

住み慣れた家庭・地域で自立した

生活を営むことができるよう

支援させていただく施設です。

医学的管理の下、ケアプランに

もとづいてリハビリテーション、

看護、介護などを行い、家庭介護

の支援や家庭復帰を目指します。

◆利用できる対象者

介護保険の要介護認定において

要支援以上の要介護状態と認定

された方で、病状が安定してい

て介護が必要な方と、

40歳以上64歳までの特定疾患

(例えば脳血管疾患、糖尿病性

神経障害などの疾患が定められて

います)によって介護が必要な方

やりハビリが可能の方。

◆施設サービスの内容

●入所

日常の生活動作をしやすくする

ために、その方の状況に応じた

ケアプランに沿って、

専門スタッフによる

レクリエーション、食事、入浴、

排泄など日常生活サービスと

リハビリテーションなどの

医療ケアサービスを

ご利用いただき、安心して

自立した在宅生活が

続けられるよう支援します。

※介護老人保健施設とは※

●短期入所

ご家族の介護疲れや病気・用事

などにより、ご家庭での介護が

一時的にできなくなったとき

入所と同じサービスをご利用

いただきます。また、体力や

生活機能向上のための

リハビリテーションや

レクリエーション活動への参加の

促進により、ご家族の介護負担の

軽減が図れるよう支援します。

●通所リハビリテーション

(長時間)

理学療法士や作業療法士、

言語聴覚士が評価を行い、

心身機能維持向上目的の

リハビリテーションプログラムを

作成し、必要に応じ

個別リハビリテーションも行って

います。食事・排泄・入浴・

レクリエーションも提供します。

●パワーリハビリテーション

(短時間)

負担の軽いマシン運動で、

心身の活性化を図ります。

また、専門職の生活指導と合わせ

トータル的な介護予防を

目指します。

●ご相談、ご利用申し込みは
当施設担当者までご連絡ください。

●編集後記●東京オリンピックがもうすぐ開幕しますね。楽しみではあるのですが、コロナ禍での開催になり、感染拡大につながらないかが心配でもあります。アスリートの方々は、この日のために研鑽されこの舞台に立っているので開催する限りは、しっかり応援していきたいですね。



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/>

ご利用相談受付担当：藤尾 中溝 (入所・ショート) 田中 藤林 (通所)

