



こすずめ通信

2014
9月 秋涼号

暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑厳しい中いかがお過ごしでしょうか。ご利用の皆様、ご家族様へのお知らせを送らせていただきます。

小雀小学校 交流会



町内にある横浜市立小雀小学校との交流会は 10 年以上続いています。運動会へのご招待などもありましたが、やっぱり生徒の皆さんの訪問を皆様一番楽しみにされています。メッセージカードや折り紙で作ったメダルなどのプレゼントや生徒さんとのお話に笑顔になり、素晴らしい合唱には入所の皆さんだけでなく職員までも癒された交流会でした。

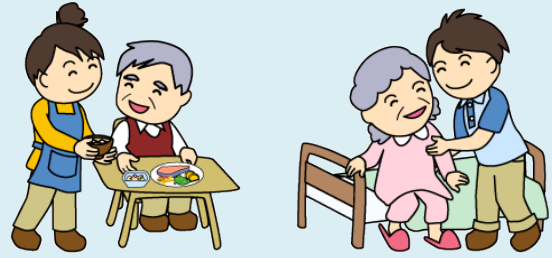
小雀町って どんなところ? その③ 小雀公園編

今回は小雀町にある『小雀公園』をご紹介します。敷地面積の 72,189㎡は山下公園とほぼ同じ広さです。先月号で紹介した小雀浄水場の向かいに位置する駐車場とレストハウスのある東側には、テニスコートとサッカー・ソフトボールなどができるグラウンドの運動施設があります。運動広場の脇の遊歩道を竹林や雑木林に区切られた公園の西側に向かうと、そこからは、表情を一変し、緑の空間が広がります。ここは、もともとあった自然の地形を生かしたエリアで、緑濃い雑木林や、湧き水に恵まれた自然環境を活かしたショウブ田やため池などがあり、この緑と水の隙間を紡ぐ散策を楽しむことができます。ショウブ田には、キショウブの他、ノアヤメ、カンザキアヤメなどが植えられています。また、虫や鳥、草花の生息をまもるため、生きもの保護区が設けられており、そこでは、季節に応じホタルやトンボが飛び交う光景や、運が良ければカワセミにも出会えるかもしれません。公園の中ほどにある神明広場では、広々とした芝生の上で自由に遊ぶことができます。園内では年間を通じて、七夕や野鳥観察会、ホタル観察会、寄せ植え教室などのイベントも開催されています。



《特集連載》

在宅復帰 第1回



なぜ？ハートケア横浜小雀の入所には期間があるの？

『ハートケア横浜小雀』は介護保険法により定められたサービスを提供する『老人保健施設』（以下『老健』）です。老健とは、介護を必要としている高齢者の自立を助け、家庭で生活していけるように支援する施設です。その中で入所は、要介護1～5の認定を受けた方で、病状が安定し、自宅等に戻るためのリハビリ等のケアを必要としている方が利用されるサービスになります。そのための必要なケアをご提供する期間が皆様の入所の利用期間となります。入所前を含めた利用期間中にその後のビジョン、すなわち目標を設定することは必要なケアを受けるうえでとても大切なこととなります。

目標のない入所生活

- リハビリやケアの計画が定まりにくい
- 行先の決まらない長期入所
- 本人の意欲低下
- 依存心の増加
- その方がいない
家族生活への変化
- 認知面の低下



目標がある入所生活

- リハビリやケアの目的や課題が明白
- 入所の短期化による費用面の
- 本人の意欲向上・行動の変化
- 在宅でのサービスや
住宅改修の導入が円滑
- 問題点の早期発見
- 今後の選択肢が多い



美しい人 渡辺和子
3つの心の化粧品
ほほえみ
ほほえむ人
おもいやり
相手の身になって考える人
主体性
自分のみにくさを恥じない人



渡辺和子



1927年北海道旭川生まれ。

学校法人ノートルダム清心女学院理事長。

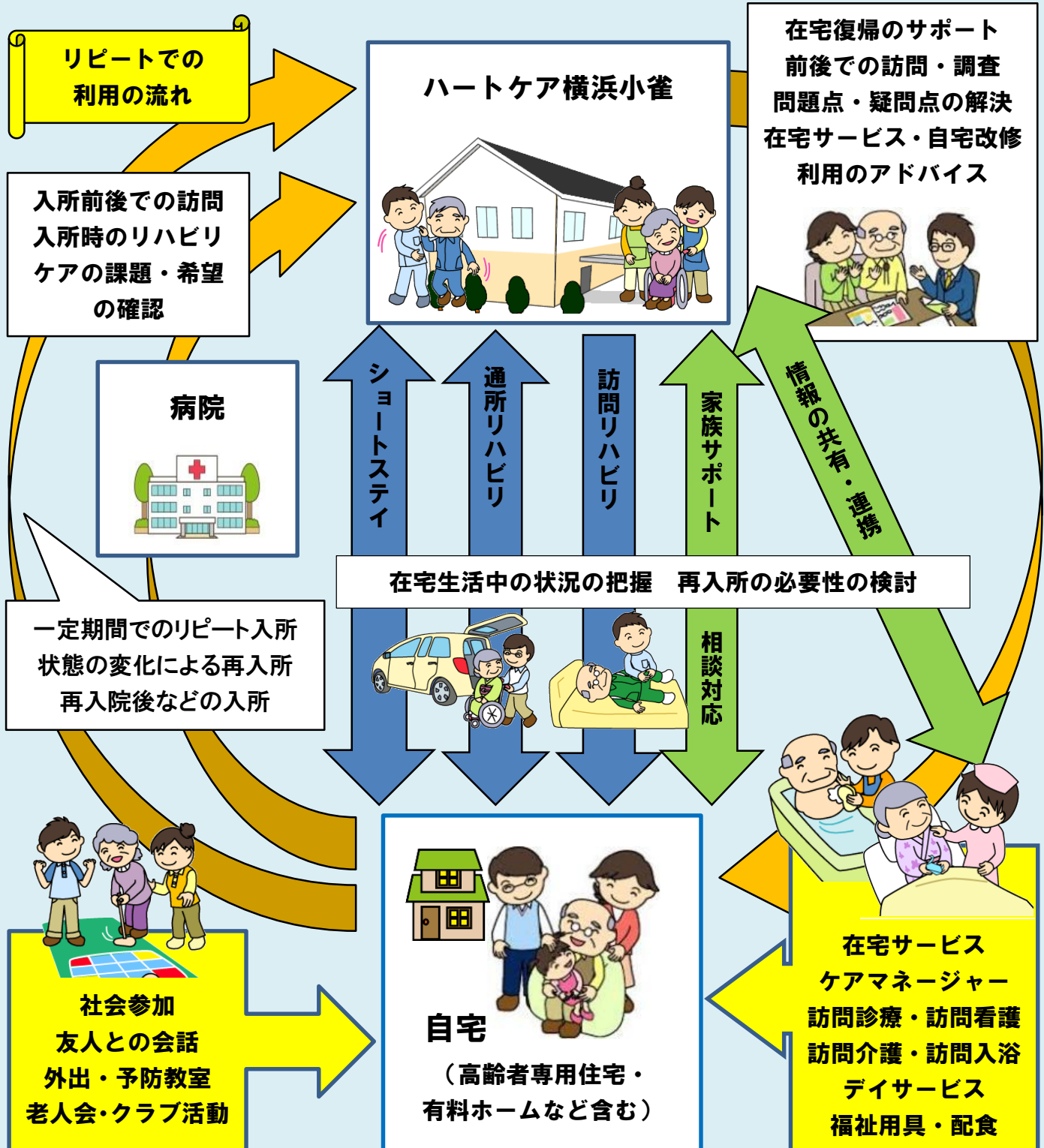
二・二六事件で青年将校に襲撃された渡辺錠太郎教育総監の次女。1987年にマザー・テレサが来日した際には通訳を務めるなど多方面で活躍。著書も多数。

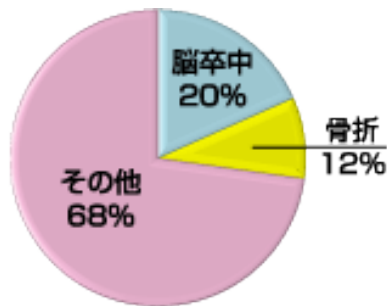
『美しい人に』2008年 PHP 研究所

『置かれた場所で咲きなさい』2012年 幻冬舎 他

リピートでの入所利用のメリット

在宅復帰をされたご利用者様の中には、退所された後も3ヶ月から6ヶ月の入所のご利用と自宅での生活を繰り返している方も多くおられます。ご自宅に在る期間は通所サービスを週2～3回利用され、必要に応じて訪問看護・訪問介護（ホームヘルパー）や受診時に送迎サービスなどを利用されています。ある程度定期的に入所を繰り返している方もいますが、多くは自宅での生活していく中で出た問題や課題を修正・改善するための再入所となります。リハビリテーションによる筋力の向上や動作や症状の改善はもちろん、自宅で昼夜逆転の生活の改善、栄養状態の改善、肥満気味の方のカロリーコントロールによる無理のない減量、ご自分ではお薬を飲み忘れる方の服薬管理など、ご本人も慣れた施設・スタッフのケアをご提供いたします。





骨折を防ぎましょう

高齢者が寝たきりになる原因のひとつに「骨折」があげられます。日本で最も多い原因である「脳卒中」20%に次いで、「骨折」は12%を占めています。

特に、高齢者の大腿部頸部骨折は年間10万件も発生しています。

高齢者の寝たきりを防止するには「骨折しない、させない」予防が大切です。

高齢者に多い「骨粗鬆症」が大きな原因で、特に女性は「骨粗鬆症」にかかりやすく骨がスカスカになり、ちょっと転んだりただけで骨折してしまいます。さらに筋力が衰えていると回復にも時間がかかり、その結果「寝たきり」になってしまうという事態を招いてしまいます。



骨粗鬆症になりやすい生活習慣



●牛乳や魚が嫌い ●運動嫌い ●外出嫌い

●毎日飲酒する ●濃い味付けやインスタント食品が好き

骨折防止にはビタミンDと日光浴

骨折を防止するにはまず、骨を丈夫にすることです。その一つに活性型ビタミンDを取ることがあげられます。活性型ビタミンDは、カルシウムを吸収する小腸の働きを助けたり、骨の新陳代謝をつかさどる重要な役目をしています。しかし、加齢に伴う肝臓や腎臓の機能低下によって、体内でビタミンDを活性型ビタミンDに変える機能が低下すると、カルシウムの吸収が悪くなり骨が弱くなってしまいます。このような場合、活性型ビタミンD剤をとるよう心がけるのもひとつの手段です。さらに、1日30分程度日光に当たるのも良いといわれています。日光に当たると皮膚でビタミンDが合成されるのです。夏に骨折が少ないのはそのためだと言われている説もあります。誰でも「寝たきりになりたくない」と思っているはずですが、そのためにはカルシウムをとり、日光に当たる生活が大切です。介護する方も、介護される方も、骨折をさせない、骨折をしないことを心がけて生活しましょう。

ちょっといい物み~つけた

医療機器メーカーテルモから発売された転倒予防くつ下「アップウォーク」は、伸縮性を利用した独自の編み方により、履くことでつま先が上がるため、つまずきにくく歩きやすくなるという構造です。一般的な靴下と比べてつま先の角度を平均約14度上昇させ、特に自宅内でのつまずきによる転倒の予防に役立つそうです。片手でも履きやすいよう前と後に指かけフックも付いています。かなり高価ではありますがご興味ある方は通販等でご購入できますのでお試し下さい。

【テルモ転倒予防くつ下「アップウォーク」の詳細】

■サイズ：22-23cm、23-24cm、24-25cm、25-26cm、26-27cm

■素材：綿72%、ナイロン25%、ポリエステル2%、ポリウレタン1%

■価格：1,886円（税抜） ■色：黒・グレー・ピンク

