

広報誌 きずな

S P R I N G



CONTENTS

- ◇生活期リハビリテーション紹介
- ◇施設紹介【介護老人保健施設 東館】
- ◇施設トピックス

社会福祉法人

明石恵泉福祉会

2024年春号

主体的に生きる！



生活期リハビリテーション 自主トレーニング編

介護保険法は下記のような内容で

被保険者に対して主体的に健康増進に努めるよう求めています

(国民の努力及び義務)

第4条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする

今回は、主体的に自主トレーニングに打ち込むようになった
一人の男性利用者さんを紹介したいと思います



社会福祉法人
明石恵泉福祉会

介護老人保健施設（以下老健）に入所されている利用者さんの中には

週3回の個別のリハビリテーションに加えて

各フロアで自主トレーニングを行っている方多くおられます

70歳代の男性利用者、Aさん

脳梗塞や腎不全、変形性腰椎症など今まで多くの病気をされてきた方

ですが、現在は症状が落ち着き老健に入所されています

学生時代はラグビーを行い、その後も山登りやゴルフなど

身体を動かすことが好きであったようですが

老健入所後はあまり動くことが少ないと感じました



Aさんは日中臥床していることが多い、もう少しベッドから離れる時間を作ることを目的に自主トレーニングの提案を行いました
ただ歩くだけではモチベーションも上がりにくいと考え
何か目標を掲げてトレーニングすることにしました
Aさんは、散歩もよく行っていたようで1日に数万歩は歩いていたと話されていました

そこで万歩計をつけ、歩数の目標を設定して歩くことにしました

Aさんと相談した結果、日本一周歩いて制覇しようという話になりました

実際の距離を歩くことは難しいため、各都道府県の外周の距離を調べ

その距離を歩数に変えて歩くことにしました

(例：兵庫県の外周=1288kmであるため、1288歩で制覇とする)

47都道府県の外周の合計を計算すると、68418kmであるため

68418歩で全国制覇としました

とりあえず、1ヶ月を目標にチャレンジを開始しました

毎日午後に万歩計をつけて廊下を3往復し

その歩数をカウント、1週間ごとに計算して

制覇した都道府県に色を塗っていくといった方法で

自主トレーニングを行いました

自主トレーニング開始以降

Aさんは毎日黙々とトレーニングに励まれました

そして、開始から30日後に日本一周の目標を達成しました

「まだまだ歩けるよ！」

「もっともっと歩かなあかんな！」

と意欲的な発言が多く聞かれ

午後の歩行が習慣となり

目標としていたベッドから離れる機会にもつながっています

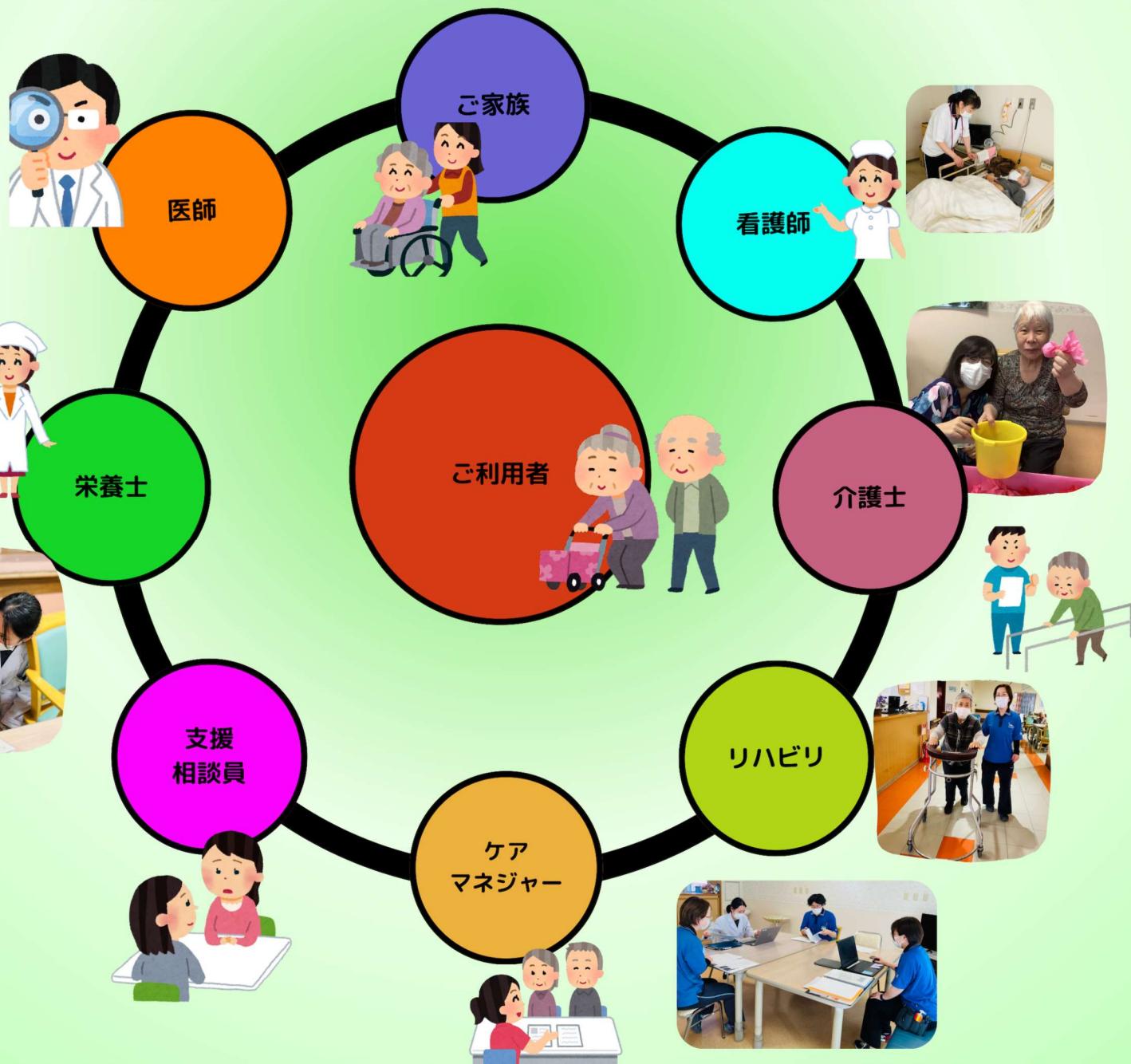


老人保健施設恵泉 東館

多職種協働

老人保健施設では多くの専門職がご利用者のケアに携わっています。多職種協働ではご利用者の目標に向けて、異なった専門職が各職種の専門的な知識を出し合いたくさんの意見交換をしながら、一人のご利用者に寄り添っています。

「ご利用者のしたいを本気で考える」が合言葉です。



ご利用者のしたいを本気で考える

すべての人が幸せを実感できる サービスを提供する

介護士



その人の〇〇したい！という思いに
対して自分たちが出来る事は何かを
考えて日々の生活の中で対話を続けて
います。その思いを多職種と共有して
目標に向けて進んでいます。

(介護士/中藤)

その人らしく生活が送れるように、
既往歴、検査データの分析を行い、
健康面のサポートを多職種と協力
して行っています。

(看護師/上口)

看護師



リハビリ



在宅復帰を目指したり施設生活をよ
り充実したものにするため、丁重に
評価しご利用者と対話、目標を共有
して必要なリハビリテーションを提
供していきます。

(リハビリ/西田)

well-beingの追求=その方らしい生活の実現の為、ご利用者、ご家族、職員を含めた全員がチームとして協力していく関係性を大切にしたいと思っています。多職種協働により満足度の高いケアを最大限実現できるよう取り組んでいきます！

(ケアマネージャー/兒玉)



ケアマネージャー

施設トピックス

第1特養



本日は、節分ということで鬼に扮した職員に豆を投げ、邪気を払い無病息災を願いました。ご利用者さん皆様「鬼は外～福は内～」と言いながら豆を鬼に投げました。皆さん力いっぱい鬼に向けて投げておられました。“元気でいられますように”と願っておられました。豆まきが終わった後に、記念撮影し、とても楽しそうな笑顔見られています。



第3特養



ご入居者の無病息災を願って節分レクを実施しました。ユニット型ケアとして今回は鬼扮する職員が各フロアを回っていき、個別に時間を作り、オリジナル特製鬼に向かって「福は内～、鬼は外～」の声と共に、豆まきを行い、鬼退治を行いました。「福をいっぱい呼び込まないとね」「あ～すっきりした」との声が聞け、皆様それぞれ鬼（邪気）を払って、楽しく笑顔いっぱいでご参加頂けました。

第2特養



第2特養では、毎週さまざまなレクリエーションが行われています。書道レクリエーションにはいつもたくさんのご利用者が参加され、自然や季節を表す言葉を書かれます。書道独特の緊張感を楽しめながらも、書き終えるとホッとひと息、安堵の笑みを浮かべられていました。



老健西館



老健西館では、ネイルサロンを開催しました。最初は「え～、はずかしいわ。」等、照れいらっしゃる方多かったですですが、いざ塗っていただくと「きれいやろ？若返るわ！」とご満悦。いつまでも女性らしく。これからもご利用者の皆様に喜んでいただけるよう努めてまいります。

グループホーム



昨年に植え付けを行った花壇コンクール出展予定の玄関前のお花たちが芽吹き、咲き始めました。丹念に水やりをして下さる入居者様の愛情を受け、すくすくと成長しています。春を待ちわびる、入居者様との穏やかな日常のひと時です。



ケアハウス



ケアハウスの中庭に、少しですが桜が咲いていたので記念撮影をしました。「天気も良いし、桜も綺麗で最高！」と、皆様喜んでおられました。温かい日も増え、春を感じることも多くなりました。入居者の皆様が新年度元気に過ごせるよう、職員一同努めてまいります。



ボランティア活動に 参加してみませんか？

恵泉では施設で生活する皆様の
サポートをして下さるボランティアを
募集しています。

《ボランティアの内容（例）》

◎ ご利用者との交流

- ・見守りや話し相手
- ・レクリエーションのお手伝い

◎ 間接的な介護補助

- ・食事の準備や片付け
- ・入浴の準備やお手伝い

◎ 環境整備のお手伝い

- ・車いすの掃除
- ・洗濯や掃除のお手伝い

ボランティアに関するお問い合わせ

介護老人保健施設 担当：高木

TEL : 078-936-8003



doing!

恵泉は貴方の
「したい」
を本気で
考えます！

品質保証

ISO09001 認証取得

明石恵泉福祉会は福祉サービスの質とご利用者、ご家族の満足度の向上を目指し「介護サービスの質を保証する組織マネジメントの仕組みが整っていること」、その仕組みに基づいて作成されたマニュアルに従って施設が適切に運営されていることが第三者認証機関に認められ「認証評価」を得ています。

発行 社会福祉法人明石恵泉福祉会

編集 広報委員

刊行 令和6年5月

WEB <http://www.akashi-keisen.com/>

所在地 〒674-0051

明石市大久保町大窪2818

連絡先 (078) 936-8003