

2020年晩秋号

# 西の京・都和のはな便り

コロナ禍の中、面会禁止や外泊・外出禁止等ご負担とご不便をお掛けしています。施設内の限られた空間ですが、利用者様に季節や生活の彩りを感じていただけるよう取り組んでいます。



通所リハビリの窓には利用者様作成のアンパンマン。保育園の子どもたちを見守ります。

入所フロアにはお手製のぶどう棚を作りました。



屋上の花達。

金魚すくい大漁のようです。



「やったー！」  
見事な高さのタワービルディングです。



屋上にちょっと散歩。  
「何が見えますかぁ〜」



今日のおやつはソフトクリーム。利用者様自らグルグルと。

敬老会を開催、太鼓の音に合わせてムクムクと龍(?)が顔を見せます



利用者様創作のコスモスです。

↑ボウリング大会  
昔は大流行りましたね。





西の京・支援相談員  
福井陽介

## 「老健」って何だろう？



私が老人保健施設西の京に勤めて9ヶ月が経ちました。西の京に勤める以前は特別養護老人ホーム（特養）に勤めていましたが、在宅生活を支援することに関わりたいと考え、老人保健施設（老健）への転職を希望しました。

今回は実際に老健の支援相談員として学んだ「老健の役割」について説明します。老健を理解したというにはあまりにも経験が不足していますが、現時点で私が学んだことをお伝えできればと考えます。

一般的に老健は「3ヶ月間リハビリを行い在宅生活、在宅復帰を支援する施設」と言われています。この認識は概ね妥当で、老健の基本的な役割です。

少し掘り下げると、以下のような役割を担っています。

在宅・病院から入所しリハビリを行い、在宅に戻り生活できる、又は在宅生活が継続できるよう、支援する。

病院で治療は終了したが、病状が不安定で在宅復帰や他の施設に入所する前に療養を必要とする方を一定期間受け入れ、在宅復帰や他の施設へ支援する。

病院で治療とリハビリが終了したが、在宅復帰や、他の施設に入所する前に老健でのリハビリを希望される方を一定期間受け入れ、在宅復帰や他の施設へ支援する。

在宅での生活が難しい方を一定期間受け入れ、病院・施設・在宅に支援

する。

在宅での生活が難しく、インスリン注射・吸引（吸痰）などの医療行為が必要だが、病状は安定している方を受け入れる。長期的に入所して頂く場合もあれば、病状が安定した場合他の施設に支援する場合もある。必要に応じて看取り看護・介護（終末期の看護・介護）を行う。

以上のように介護、リハビリ、栄養管理、看護、医療全て機能を有している施設であり、受け入れの対象者は他の施設と比べ広がっています。例外はありますが、入所期間が限定されていることから病院、施設、在宅の間に位置し、一定期間滞在して頂く施設となっています。



### 送迎車が新しくなりました！

6月に送迎車一台を更新しました。車種は「日産セレナ」。施設では2号車と呼んでいて、主に通所リハビリテーションの送迎に使用していますが、時にはショートステイご利用の方の送迎やご入所中の方の受診時の際にも使用しています。

ストレッチャーも乗せる事ができ、病院への受診時には寝たままの送迎が可能になり、振動も少なく、乗車される利用者様の負担も少なくなりました。（M）



## フレイル 予防

# 家でもできる介護予防体操

今回は、足の筋力アップとバランスがテーマです。

無理のない範囲で試してみましょ。う。

監修：岡本八重子(理学療法士)



**立った状態での足の運動**  
肩幅かそれより少し大きく  
横に足を出す。  
膝を曲げ伸ばしする。



### 座った立った状態での運動

安定した椅子に座り、体を左右に動かしま  
す。

手を横に伸ばすとより体のバランス運動が向  
上します。

### 応用編

前に大きく足を踏み出す。  
前に出した足に体重をかけ  
る。

### チャレンジ編

- ・手を横に伸ばすと、バランス能  
力がより向上。
- ・後ろの足を浮かせる。

股関節や膝の痛みがないよう、  
調整してください。



## スポーツの秋 in 特養「都和のはな」

特養都和のはなは、南側を『おだまき』北側を『あざ  
み』と呼称し、各々10名がご入居されています。

皆様マイペースで、リビング・自室でテレビを見た  
り、写経、編み物、塗り絵等して過ごされています。

テレビ体操を見ながら、皆で身体を動かす等場面もあ  
ります。

合同レクリエーションでは、職員手作りの冷やし善哉  
をはじめ、ミニカステラ焼き、焼き芋等を提供。皆さん  
とても喜ばれています。

先日は《スポーツの秋》を開催し、玉入れ・風船バレ  
ー。想定以上に皆さんが活発に参加されて、たくさんの  
笑顔を見ることができました。(I)





## 新入職員を紹介します



ふくい やすひで  
**福井 康秀**

リハビリ課  
言語聴覚士

前職は、プロイラー（食用のにとり）になる「ひよこ」を育てる孵卵場（ふらんじょう）で工場長をしていました。

自身の骨折で入院生活となり、そちらで受けたリハビリがきっかけでリハビリの職に就きたいと思い、言語聴覚士になりました。

今はこちらで頑張らせていただいています。よろしくお願いします。

## 感染予防対策 at 通所リハ

通所リハビリを安心してご利用いただくために、ご利用者にも積極的に手洗いをお願いしています。

手洗い方法を掲示し誘導、特に来所持・食事前・おやつ前は必須。率先して実践くださる利用者様も増えてきました。

また、ご利用者の使用される機材や乗車される車の消毒も職員が手分けして行っています。(O)



# 西の京のお昼ごはん

9月の行事食～お彼岸

ごはん  
とん平焼き風 冷ややっこ  
味噌汁 黄桃缶



あまり馴染みのない(?)『とん平焼き風』を新メニューに取り入れてみました！豚肉や野菜が入った卵焼きのようなものです。お好み焼きのようにソースを塗り、かつお節をたっぷりと

ソースに少しマヨネーズも加えて食べやすく仕上げました。評判も上々でした。



おやつレク  
秋のお彼岸・おはぎ



毎年9月は、利用者様と一緒におはぎを作成。春の桜餅と並ぶ人気メニュー。「もう1個食べたい!」「おかわりがいらないなんて泣けちゃう」との声もあがりました。皆様の期待に応えるがごとく年々大きくなっていくおはぎ。また来年も作りましょう!(Y)

## 介護保険制度の改善を求める

### 署名に取り組んでいます

新型コロナウイルスの流行で、日本の医療介護制度の脆弱さが浮き彫りになっています。保険料利用料の高さ、介護の担い手不足、感染予防物品の不足等解決すべき問題は山積みです。  
是非署名にご協力ください。(I)

## 「STOP介護崩壊」

