

## ～ひな祭り～

当施設でも過去には5段飾りなど立派なひな人形(いただき物)を飾っていましたが、気が付けば世間でも住宅事情や収納などを考えて3段飾りが主流となりケース入りの飾りも。2月の節分が過ぎてから1段飾りとケース入り飾りを出し、ご利用者様方からは昔からの伝統や飾り方等のお話を聞くことが出来、3月3日(日)にひな祭りを行いました。女兒の幸福を祈るために行われ、雛飾り、白酒、菱餅、桃の花などを飾る。3月3日は五節句の一つ上巳の節句にあたり、桃の節句、雛の節句とも呼ばれ、皆さんが大好きな食べ物(菱餅、雛あられ、白酒、桜餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物)のお話し、そのあとは皆様に「うれしいひなまつり」を歌いました。

皆様迎え合わせになり物送りゲームも行いました。普段穏やかな利用者の方も一生懸命物送りゲームに参加され大変盛り上がった会となりました。



## ～新職員紹介～ (1月～4月)

- ・看護師 2名
- ・介護士(入所フロア) 2名
- ・介護士(通所リハ) 1名
- ・ケアアシスタント 1名

が新しく仲間となりました。よろしくお願ひいたします。

### —編集後記—

令和6年度を迎えましたが、まだまだ新型コロナウイルスなどのクラスターが発生している高齢者施設もあり、気を抜けない情勢が続いています。しかし、そんななかでもご利用者の皆様に楽しんでいただけるよう、本年度もいろいろな取り組みや活動を実施し、内容を伝えていきたいと考えております。よろしくお願ひいたします。

(文責：久保田将伸)

# 箕面老健通信



令和6年5月発行

第50号

### 箕面市立介護老人保健施設の理念

#### 1、人権尊重

自己決定権を尊重し、安全を確保して医療・看護・介護・リハビリテーションサービスを包括的に提供します。

#### 2、在宅復帰・在宅支援

住み慣れた地域で生活できるように家庭復帰と在宅生活の支援を行います。

#### 3、地域福祉の推進と福祉文化の創造

福祉がいつでも、どこでも、誰でも権利として享受できるよう支援します。

箕面市立介護老人保健施設

〒562-0014 大阪府箕面市萱野5丁目8番2号

指定管理者 箕面市社会福祉協議会

TEL 072-727-9530

FAX 072-727-3598

## ～自主トレーニングに励んで表彰！～通所リハビリテーション～

通所リハビリテーションでは、リハビリ専門職がご利用者様お一人お一人の身体状況や生活場面での課題に合わせて(例：歩くのが遅くなってきた。お風呂を跨ぐのが大変になってきたなど)、「自主トレーニングメニュー」を作成しています。

「自主トレーニング」という言葉を聞くと、「運動が大切なのはわかっているけど、1人ではなかなか続けられない」、「1人で運動していると、自己流になって身体が痛くなってしまったことがある」、「身体を動かすのが苦手なので、体力に自信がなく続けられるか…」というような不安やお悩みをお持ちの方も少なくありません。そのような方も継続できるように療法士と一緒に運動方法を確認しながら自主トレーニングに取り組んでいます。

時には、他利用者様と一緒に、笑顔を交えながら楽しく取り組んで頂くこともあります。

また、実施回数が一定回数を達成すると【表彰状】をお渡しさせて頂いています。

実施回数は、10回：努力賞、30回：敢闘賞、50回：優秀賞、80回：最優秀賞、100回：100回達成賞をご用意しています。表彰状を1つの目標にして頂いて、お1人ではなかなか続けることが難しい自主トレーニングも、一緒に楽しく取り組んで頂けるよう努めて参ります。



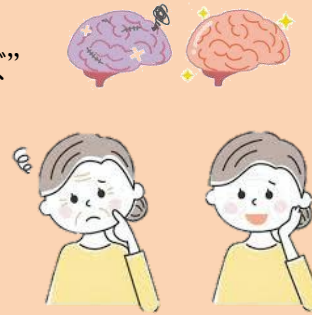
## ～「若返り体操」による認知機能の維持、アップ!～

令和5年10月から通所リハビリテーションでは、認知機能の活性化を目的に新たに「若返り体操」を始めました。

若返り体操とは、国立長寿医療研究センターが推奨している“コグニサイズ”を参考にしており、身体を動かしながら、頭で考える作業も一緒に行う体操です。運動と認知の2つのトレーニングを同時に行うことで認知機能を活性化することができます。この度この若返り体操の効果検証を行いました。

MMSE という認知機能検査を使って3ヶ月間検証を行った結果、対象者35名のうち認知機能の改善を認めた方が2割、維持された方が8割で、低下した方はいませんでした。

若返り体操をはじめから、ご利用者様、ご家族、ケアマネジャーから、自宅での生活場面や認知機能に変化を感じられたというお声を頂くようになりました。



### —お寄せ頂いた御意見—

「3カ月前は“うん”としか言わなかったけれど、先日“ありがとう”の言葉を初めて聞いて嬉しかったです。」(兄嫁 70歳代)

「頭がしっかりしてきたのかテレビゲーム(若者で流行しているゲーム)を始めるようになりました。」(娘 50歳代)

「会話の辻褄が合いやすくなり、夫との会話が楽しい時間となって家で仲良く過ごせるようになりました。」(妻 80歳代)

「“何もできない”と言っていた夫が、自分で準備をして散歩へ行くようになりました。」(妻 70歳代)

「若返り体操の声や方法をよく聞き取れるようにしたいから補聴器を使いたいと言って、何事にも意欲的になりました。」(娘 50歳代)

若返り体操の“若返り”は、脳の若返りによって認知症状が改善することで、より良い生活を送って頂きたいという思いを込めて行っています。

今後も認知機能へのアプローチに力を入れて、皆様の生活を支えられるよう努めて参ります。

## ～24時間テレビから福祉車両を寄贈いただきました～



令和6年3月、「24時間テレビチャリティー委員会」様より軽福祉車両1台を寄贈いただきました。令和5年8月に行われた募金活動により、近畿圏では9台寄贈が決まり、そのうちの1台を当施設がいただける事になりました。

ショートステイや通所リハビリテーションの送迎に大切にに使わせていただきたいと思います。

ありがとうございました。



## ～認知症サポーターステップアップ講座～

認知症サポーター養成講座を受けられた方向けに ①認知症についての理解を深める ②脳機能の基礎知識 ③若年性認知症の理解と支援 ④認知症予防などについて講座を開催しました。

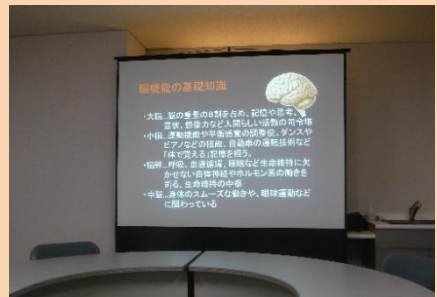
内容としては脳機能の知識や若年性認知症の理解や支援など、サポーター養成講座の内容を振り返りながらより詳しい内容で実施しました。

体調不良等で当日参加が出来なかった方が多数おられ、2人だけの参加者となりましたが少人数だからこそより詳しく、質問が有ればその時に聞ける状況で開催する事が出来ました。

参加者からは日頃から疑問に感じておられる事や不安に感じられていた事、心のどこかで引っ掛かっていた事を聞くことが出来、スッキリした様子であり、開催した側にとっても理解していただいたと、達成感を感じる事が出来ました。

これから先も高齢社会が継続する中、認知症の方や、発症する方が増加し、より理解をしていただき、認知症になっても地域で支え住みやすい社会になる事を願います。

各地域でも認知症についての講座や認知症カフェなど取り組みが今後も計画されていく一方、当施設も引き続き講座の開催や各地域のお手伝いが出来ればと考えます。



## ～ボランティア交流会～

コロナ感染症が世間で騒がれる前までは各団体ボランティアの方に来ていただいていた。しかし、ボランティアの受け入れを止め、世間でも活動を自粛する傾向となり、5類になっても再開されない団体が出現するなど、当施設へ来ていただいているボランティアさんは5団体となっています。

当施設で活動していただいているボランティアさんたちに日頃から活動していただいている事や感じている事、アイデアなどをアンケート方式で意見を募り、交流会で発表しお互いに意見や紹介をしていただく機会として開催しました。

どの業界でも人手不足が深刻化している中、ボランティアさん達も同様に人手不足と後継ぎ問題があるという事でした。昔からその地域に住んでいる方たちは地域の活動など声をかけやすいが、新しく移住してきた方々へはなかなか声がかかれず、人手不足になっている現状があるとのお話でした。

当施設ではボランティア活動へ参加していただける方や、新たに施設で開催していただけるボランティア団体さんなどを随時募集しております。



喫茶 (赤十字)



讚美歌



アフタヌーンスクールぴあにしも