

# HAPPY NEW YEAR!



異通所リハビリテーションだより

## すまいる

発行.....  
医療法人マックスール  
養病院介護老人保健施設  
通所リハビリテーション  
〒563-0031  
池田市天神1-5-22  
Phone072-762-1980  
http://www.mcsyl.com/

新年あけましておめで  
とうございます。皆様よ  
いお年を迎えられまし  
たでしょうか。  
今年もここ異通所リハピ  
リテーションで皆様と元  
気にお会いできることは  
何よりと思います。  
今年は大年ですね。皆様、  
犬を飼われたことがあ  
りますか。  
英国には「子供が生まれ  
たら犬を飼いなさい。子  
供が赤ん坊の時、子供の  
良き守り手となるでしょ  
う。子供が幼年期の時、  
子供の良き遊び相手と  
なるでしょう。子供が少  
年期の時、子供の良き理  
解者となるでしょう。そ  
して子供が青年になった  
時、自らの死をもって子  
供に命の尊さを教える  
でしょう。」という諺があ  
るそうです。日本でも、  
花咲か爺さんの昔話や



柏原 起 医師

忠犬ハチ公など、犬につ  
いては良い話ばかりです  
ね。ことしも(は?)花咲  
か爺さんの様に誠実に  
ありたいと思います。  
さて、介護老人保健施設  
は、利用者の尊厳を守り、  
安全に配慮しながら、生  
活機能の維持・向上をめ  
ざし総合的に援助し、ま  
た、家族や地域の人々、  
機関と協力し、安心して  
自立した在宅生活が続  
けられるよう支援させ  
て頂く施設です。当通所  
リハビリテーションも同じ  
主旨で、急性疾患回復後  
や慢性疾患などにより  
低下した生活機能の向  
上、維持を図り、在宅生  
活が続けられるようリハ  
ビリテーションを受けて  
頂くところです。  
さらに認知症の予防に  
は、①運動、②食事、③社  
会的活動への参加の3つ  
が重要とされています。  
当施設においても、①リ  
ハビリテーションでの運動  
のほか、②栄養士が栄養  
バランス考えた食事、時  
に行事食で食事を楽し

んで頂き、③体操、クイズ、  
ゲームなどのレクリエー  
ション、団樂、時に行事な  
どを通じて参加者皆様  
が交流しあい互いに楽し  
い時間を過ごして頂くこ  
とで社会参加につながれ  
ばと思います。また、御  
家族様とも連携をよく  
しご支援させて頂けれ  
ばと思います。  
この機関紙の名前は「す  
まいる」。スマイルは日本  
語で「笑い」ですね。笑い  
ヨガというのがあるそう  
です。息を吸いながら両  
手を万歳してください。  
そしてゆっくり下ろしな  
がら「わはーはー」と笑い  
続けてください。それを  
何度かしてみてください。  
次に、隣の人同士、向かい  
合って同じように両手を  
上げて「わはーはー」と笑  
いながら手を下ろすこと  
を何度か行ってください。  
気分晴れましたでしょ  
うか。笑う門には福来る  
とも言います。皆様にとっ  
てこの一年、笑って楽しい  
一年となりますようお  
祈り申し上げます。

## かんたんクッキング

今日は、「まごわやさしい」を紹介しようと思  
います。「まごわやさしい」って何?これは、  
体に良い食材を、覚えやすいように、食材の頭  
文字を取ったものです。

- \*ま 豆類 (豆腐 大豆 納豆)
- \*ご ごま
- \*わ 海藻類 (わかめ こぶ)
- \*や 野菜類
- \*さ 魚
- \*し きのこ類 (シイタケ など)
- \*い イモ類

以上の食材を使った簡単メニュー  
野菜たっぷり味噌汁(野菜は、生のままだとた  
くさん食べれませんが、柔らかく煮れば、たっ  
ぷり食べれますよ)  
冷蔵庫に余った野菜、きのこ、イモ類、豆腐、  
油揚げ(などの大豆製品)、わかめなどの海藻  
などを、少しずつ入れれば、「まごわやさしい」  
食材を1品で補うことができます。  
「まごわやさしい」で健康、長寿の食卓を

## 知っ得! 介護保険

### 第二回 サービス提供体制加算1について

実は、毎月1割負担の方で約20円(2割負担者は  
約40円)頂いているサービス提供加算1は、介  
護職員総数のうち介護福祉士(国家資格)が50  
%以上の配置が要件で質の高い介護を提供でき  
る証です。

ちなみに、サービス提供体制加  
算は3種類あって、比率が上か  
ら50%以上、40%以上、30%以  
上...うち最高部類(介護)  
になるんですよ。  
安心できますね。



## ボランティア募集

あなたの趣味や特技で、  
高齢者の方々に笑顔にしてみませんか?  
楽器演奏・歌・踊り・マジック・落語など  
ジャンルは問いません。くわしくは  
通所リハビリテーションまで  
お問い合わせください。

## スタッフ紹介



名前: 有元 一彦  
職種: ドライバー  
趣味・特技: ドライブ、  
読書  
安心して乗車して頂け  
るよう安全運転を今後共  
にお願い致します。



名前: 金子 八起  
職種: ドライバー  
趣味・特技: 熊本弁  
安心、安全に送迎い  
たします。



名前: 木村 秀雄  
職種: ドライバー  
趣味・特技: スポーツ、  
お米作り  
毎日元気なお顔をみるの  
が楽しみです。来所され  
ない心配になります。  
元気に来所してください。  
パワーを貰っています。



名前: 藤原 正三  
職種: ドライバー  
趣味・特技: 読書、  
旅行  
送迎の体配り、うに信頼を  
いただけるよう信頼を  
目指しています。



理学療法士 寺田貴一

理療療法士 寺田貴一  
「今日の医療・  
介護社会にお  
いて、「チ  
ムケア」他  
職種連携」と  
いう言葉をよ  
く目にします。異病院通  
所リハビリにおいて、  
医師、看護師、介護職、  
リハビリ専門職、相談員  
の連携は非常に重要と考  
えており、個々に適切な  
ケアの実践を日々心掛け  
ています。それ以外に、  
今回の「すまいる」で  
紹介したように、異通所  
リハビリでは運転手さん  
も重要な役割を担って  
来ています。定刻通りの  
送迎車の運行と、乗って  
いて安心できる丁寧な運  
転、昇降介助の補助をし  
ています。朝、職員の中  
で一番初めに会うのが実  
は運転手さんです。この  
ような関わる全ての職種  
や利用者様の家族を含め  
たものが本来の介護にお  
ける「チーム」だと私た  
ちは考えています。

## 編集後記



湯浅美代子先生

通所リハビリテーションでは、毎月恒例のお茶会が催されます。利用者さままで、お茶の先生が、季節に応じた絵柄の茶碗をご用意くださり、お手前を披露され

ます。お茶の作法はむずかしいと敬遠していたスタッフの中には、先生の「形式にとらわれず、気軽に味わえばいいですよ」という教えにすっかり心酔し弟子入りする者も…。本格的なお茶とお茶の楽しみ方も教えていただけると素敵なひとときを心待ちにされている方も多くいらっしゃいます。

福祉体験学習で、池田市立渋谷中学校と北豊島中学校の生徒さんたちがやってきました。はじめは緊張していた生徒さんたちも、利用者さんのやさしいまなざしやおはなしに、少しずつ慣れてきたのか、笑顔も見られるようになりました。



リハビリレクの一コマ

笑顔と拍手で応え、いつしかすっかり和やかなムードになりました。核家族化がすすむ昨今、おじちゃんやおばーちゃん世代とのふれあいは、次代を担う中学生たちにとって新鮮だったのではないのでしょうか。

### 秋のカーリーなるびととき

秋の深まりを感じはじめた11月13・21日の2日間、通所リハビリテーションでは華麗(カレー)なるびととき「カレー調理レクリエーション」がおこなわれました。



メニューは季節にちなんだ「秋きのこカレー」と「ブルーツサラダ」の2品。来所後エプロンをつけた利用者さんと介護スタッフ、栄養士、作業療法士も一緒に調理スタート。人参、玉ねぎ、じゃがいもを切ったり、きのこ類を小房にわけ、フルーツ缶やバナナも切っていく

よく煮込んでルウを割り入れ、カレーのスパイシーないい香りが漂う頃にはちょうどお昼の時間になりました。ワゴンでライスとカレーをサービスして回り、いよいよ美食タイム。「美味しい!」味に深みがある」と、大皿いっぱいのカレーをペロリと平らげる方も続出。みなさん笑顔でおいしく召し上がっていただきました。



手際の上はさすが、かつて家族の食卓を守ってこられたみなさんです。

### 敬老のお祝い

敬老の日、通所リハビリテーションでは、喜寿・米寿・卒寿の利用者さんをお祝いしました。

通所リハビリテーションの利用者さんの中には80代、90代の方も多くいらっしゃいます。お祝いの賞状と、記念品のフォトスタンドを手に、記念写真にニコリ笑顔でポーズするみなさんの中には102歳のお達者さんの姿も…。

いつまでも若さを保つ秘訣を伺うと、「肉を食べる」「クヨクヨしない」「したいことをする」となかなか深いお言葉をいただきました。異先生の祝辞に、感極まって思わず涙ぐまれる方もいて、お祝いの会はなごやかなムードの中終わりました。

みなさん、これからもどうぞお元気で、おだやかに過ごしてください。



敬老の日特別行事

### まっちゃんの園芸コラム

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。今年は何んな年になるのでしょうか。昨年春イチゴの白い花が咲いたのを覚えていらっしゃいますか。赤くて甘いイチゴを皆さんで食べましたね。そのイチゴが長いつるを出し、そこから新しい芽が出てきて、今年実を付けるイチゴの苗ができました。昨年実を付けた古い株から新しい株へのバトンが渡されました。今年その株がまた、赤い実をつける事でしょう。たまにベランダをのぞいてください。ところでイチゴの生産量は日本が世界第3位だそうです。一位はアメリカ 二位はスペイン そして第三位の日本。甘酸っぱくて、ビタミンCがたっぷり。世界的にみても、日本人は大のイチゴ好きというわけですね。



### 読者俳壇

かき鍋(牡蠣鍋)

野呂 健

当通所リハビリテーションの職員さんより頂いたレシピア帳に「エスニック薫るかき鍋」がありました。エスニックはアジア・アフリカや中南米料理のことです。いづれも味付けのスープが市販されていて簡単に料理できます。野菜、キノコや豆腐だと貝沢山に、かきを煮込みおいしく楽しんで明日の力の糧にしようではありませんか。

かき鍋や味噌味かエスニック調か

健児

かき鍋や明日の元気の糧とせぬ

健児

### リハビリルームみみより情報

今回は、「口腔保健」について少しお話させていただきます。普段、ご利用者様には身体機能の向上を目標に様々な運動に取り組んで頂いています。普段から手や脚、体幹を動かす事は日常生活を維持していく上では重要です。

- ①入れ歯も含めたお口の清掃について
- ②かむ力について
- ③飲み込みについて
- ④唾液について



で肺炎を引き起こしてしまいます。舌の清掃も重要で、舌にも菌が非常につきやすく、歯磨きの際に、優しく磨いてあげましょう。舌を磨くことは舌への刺激となり、舌の運動が促されます。舌の衛生を保つだけでなく、話しやすくなったり、飲み込みやすくなったりといった効果へとつながります。

今回は「①お口の清掃」について少しお話ししていきます。お口の清掃は口臭を予防したり、肺炎予防につながります。毎日の丁寧な歯磨きや舌の清掃、入れ歯の清掃をしっかりと行いましょう。入れ歯の方は、必ず入れ歯をはずし、歯磨きを行います。歯磨き後は「ぶくぶくうがい」をしっかりと行い、お口の中に食べ物が残らないようにしましょう。口の中に食べかすが残ると、菌の繁殖となり、それが原因



特別な事ではありませんが、まずはこのような事を心掛けるだけで、口腔内からも健康な身体を維持できます。皆様も是非気をつけてみてください。



### ウエスの寄付をおねがいします

通所リハビリテーションでは、作業等に使用する古布(ウエス)が不足しています。ご自宅などに使い古したタオルやバスタオル、Tシャツ、シーツなどがありましたら、ご連絡ください。通所リハビリテーション ☎072-763-5363 まで

### 通所リハビリテーションご利用空き情報

(平成29年12月1日現在)

月…残りわずか	木…余裕あり
火…残りわずか	金…残りわずか
水…余裕あり	土…余裕あり

お問い合わせ ☎072-763-5363 担当:櫻井