

# ケアセンター便り

介護老人保健施設

足立老人ケアセンター

足立区保木間5-23-20

電話 03-5686-3965



## 夏真っ盛り となりました

8月となり、暑さも真っ盛りの今日この頃ですが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

ケアセンターでは、ここ数年実施していた感染対策も徐々にではありますが緩和してきており、コロナ禍以前に行っていた活動も少しずつ再開してきています。今回のケアセンター便りでは、最近再開されてきた活動を主に、皆様にご紹介できればと思っています。

今年も園芸活動を行っており、5月に植えたピーマンは、なんと！1か月後には立派なピーマンが実り、収穫することができました。まだまだこれから成長する野菜やお花を育てていくのが楽しみです。

### 夏真っ盛り

今年は、様々な地域でのお祭りやイベントが再開になり、皆さま旅行にお出かけになるなど、活動的な夏をお過ごしのことと思います。

ケアセンターでは、お出かけとはいきませんが、食堂などに手作りの花を咲かせ、色々な飾りつけで利用者様に季節感を味わっていただいています。

ご紹介するのは、職員力作の藤の花です。見上げると天井から藤棚が彩られ、亀戸天神に行かなくても藤を鑑賞でき、心休まる雰囲気づくりとなっています。





# 5年ぶりに地域支援勉強会を開催しました！

生活習慣を整える  
ことが大切です



脳トレは間違えて  
もいいんですよ



6月8日（土）に、コロナ禍前に開催していた地域支援勉強会を、5年ぶりに開催することができました！

第1回目の今回は、当施設の施設長である久松先生より、認知症についての講義と、リハビリ科の坂本副主任より脳トレと体操を行っていただきました！

開催に当たって参加定員を20名とさせていただき、会場の都合から事前予約制とさせていただいていたのですが、定員を超える26名の方から申し込みを頂き、満員御礼での開催となりました！来ていただいた皆様、ありがとうございました！

今後は秋にも開催予定です！詳細が決まりましたらまたブログやポスターなどで告知させていただきます！



## ちょこっとだけ内容をご紹介します・・・！

・認知症の講義では

- ①足立区内では後期高齢者が増加傾向である。
- ②認知症の症状として、見当識・記憶や意欲の低下、遂行機能障害※1、物盗られ妄想、意欲の低下や抑うつなど多岐にわたって症状がある。
- ③認知症リスクの軽減には、右図の様なポイントが、WHOから提示され、それらを管理していくことが重要である。
- ④アルツハイマー病では、早期から介入することで、進行を遅らせることができる。

・・・などなど、限られた紙面では全て紹介しきれませんがそれはまたブログ等でご紹介させていただきます！

### 認知症リスクの軽減因子

1. 身体活動
2. 禁煙
3. 健康的な食事
4. 多量飲酒の減量・中断
5. 体重の管理
6. 高血圧の管理
7. 糖尿病の管理
8. 脂質異常症の管理
9. うつ病への対応
10. 難聴の管理
11. 認知トレーニング
12. 社会活動

※1作業の段取りが困難になること

・脳トレ体操では

1から120まで数字を数え、数えた秒数によって、おおよその脳年齢がわかるということです！  
皆さんの脳年齢はいくつでしょうか???

脳トレは週2回行くと脳機能の**維持**、  
週3回以上行くと**改善**が得られるとの事です！  
皆さんもぜひ継続して行ってみてください！



### 【脳年齢の目安】

- 30秒以内・・・20代の脳
- 35秒・・・30代の脳
- 40秒・・・40代の脳
- 45秒・・・50代の脳
- 50秒以上・・・60代以上

# ボランティア活動が再開になりました！

頭の体操も  
しなくちゃね

## フロアでの活動

### 2階

5月より4年ぶりにボランティアさんが入所フロアの中で活動できるようになりました。以前から活動再開を待ち望んでいたボランティアさんに再び学習療法や書道のお手伝いをさせていただいています。これまで職員以外とはほとんど交流の機会がなかったご利用者様も、久しぶりに外部の方と楽しくお話されながら活動に参加されています。今後も感染対策を続けながらボランティアさんの受け入れを続けていきたいと思っています。



上手に書けるかしら



### 3階

3階フロアには2名の学習ボランティアの方が来てくれています。丁寧で細やかな対応と楽しい会話で、終わった後には利用者の皆さんは満面の笑顔で戻ってこられます。今は週一回ですが、以前のように回数を増やしたり、様々な活動に取り組んで頂くことをひそかに期待しています。



### 通所

通所では音楽療法、学習療法を中心にボランティアさんに関わっていただいています。音楽療法では音楽の先生のサポートや、ご利用者様が太鼓など楽器を演奏する際のお手伝いをさせていただいています。利用者様と昔流行った曲や歌手のことを思い出しながら活動に参加されています。



手伝ってもらった  
おかげで上手に  
叩けました



これからもよろしく  
お願いします！



## けんこうふえすたに 参加してきました！



3月10日（日）に足立区総合スポーツセンターで、地域包括支援センター保木間主催の『けんこうふえすた2024』に私たちケアセンターの職員も参加してきました。

テーマは脳トレ。ステージでは、手足を同時に使ったトンすり体操や歩きながらのしりとり等、参加された皆様と一緒に行いました。

始めは楽しく、後半は頭と手が追いつかず、戸惑いながら脳を活性化してきました。

また、ブースでは脳トレの紹介を行い皆さまに実践していただきました。実際に時間を計って行って頂き、脳年齢の確認をしながら盛り上がりました。ご自宅でも行えるようプリントをお渡ししました。



たくさんの方に  
脳トレや体操を体験し  
ていただきました！



## 栄養士から真夏を 乗り越えるためのお話



梅はその日の難逃れとはよく言いますよね。

夏真っ盛りとなり、熱中症には注意が必要です。そこで冒頭の慣用句にある通り、夏には出かける前に梅干を一つ食べると災難を逃れると言われております。日本最古の医学書『医心方』にも「梅は三毒を断つ」と書かれています。

これは食中毒、日射病、水あたりに効くことを意味するようです。もちろん、「梅干しを食べたから何が起きても大丈夫！」というわけではありませんし、血圧が高い方は塩分も気になってしまいますが、梅にはクエン酸等の疲労回復に効果が期待できる成分が豊富に含まれておりますので、熱中症対策には効果が期待できます。水分補給も忘れずに！

### 【梅味噌】のレシピ

材料…梅干し果肉のみ(種抜き)と味噌を同量。

作り方①.梅干しの果肉を包丁でたたいて細かくします。②.①に同量の味噌を混ぜるだけ。

おにぎりに塗って焼いても美味しいですし、魚や肉に塗って焼いても美味しいですよ。きゅうりにつけても良く合います。ポイントとして、梅干しは甘くないものを使ってください。また、梅干しによっては酸味が強いものがあるので、その場合は味噌の割合を1ではなく1.5に増量してください。



# 普段のケアセンターの様子をご紹介

## 2階

2階入所フロアでは、梅雨に向けて皆様にコツコツと折り紙で紫陽花を作成して頂きました。  
皆さん、夢中になりフロアにも鮮やかな紫陽花が開花しました。  
最高齢の110歳の入所者様もとても手先が器用で、私たち職員も驚きました。  
折り紙は、脳を活性化させ認知症の予防効果が期待できることや、手先を使うことでリハビリにもつながるそうです。



折り紙に年齢は関係ないわ！



手の運動も頑張らなくちゃね

## 3階

3階では、月曜日と木曜日にリハビリ職員による集団体操を行っています。  
手を使った頭の体操から、足の筋力を鍛える体操や嚥下体操を、時には音楽を交えながら行っていました。  
皆さん意欲的に参加され、身体を動かしていただいています。  
元気に毎日を過ごして頂けるように、これからも継続して運動していきましょう！



## 通所

通所リハビリテーションでは、リハビリや体操等を通じて身体機能の維持・向上に取り組んで頂いています。  
また「リハビリと栄養」という食のイベントも定期的で開催させていただいています。  
管理栄養士と栄養ある食事と運動の両立を目指して利用者様に特別食を食べていただくイベントです。  
昨年度は、スタミナたっぷりなうなぎや蕎麦打ち名人の打ち立てのお蕎麦を食べていただくそば大会も開催しました。



## 福祉ヤクルトさんより 車椅子をいただきました！

福祉ヤクルトとは、地域のヤクルト販売株式会社からお客様に購入して頂いた商品の売上金の一部を寄付金及び車椅子として、各市町村や社会福祉協議会などへ寄付する取り組みです。  
足立老人ケアセンターは城北ヤクルト販売株式会社様のエリアとなり、昨年度も多くの職員が協力してヤクルトを購入させていただいた結果、車椅子を寄付していただきました。



寄付して頂き、ありがとうございました！！  
大切に使います。



## ケアセンターブログ・ ホームページのご紹介 ～編集後記 地域貢献委員会の紹介～

私たち地域貢献委員会は、地域の方とのつながりを作っていく活動をしています。  
コロナ禍で長きにわたりボランティア受け入れや勉強会などの活動が休止となっておりましたが、紹介させていただいたように、徐々に再開されてきています。  
地域の方々との再会は、嬉しい限りで今後の活動にも力が入ります。  
なかなか活動できない中、行っていたのがこのケアセンター便りとブログです。  
ブログは、私たちが秘かに力を入れておりますのでどうぞ皆様ご覧ください。  
ホームページからもブログをご覧いただけます。



今後ともよろしく  
願います！



スマホの方は  
こちらのQRコード  
を読み込んで  
ください

パソコンの方は  
「足立老人ケア  
センター」で検  
索してください

足立老人ケアセンター



## リハビリ職員より体操のご紹介



皆さん、最近食べ過ぎてお腹周りが気になってきた・・・なんて方はいらっしゃいませんか？

そんな皆さんに、ケアセンターのリハビリ職員から寝たままできる運動の紹介です！

- ①寝たまま両足と頭をゆっくりと上げる。
- ②息を吐きながらゆっくりと戻す。

これを無理のない範囲で10回ほど繰り返してみましょう！特に両足をゆっくり戻す際に負荷がよくかかります。

腰痛のある方は無理して行くと腰痛悪くしてしまう可能性があるため、無理せず行ってください！

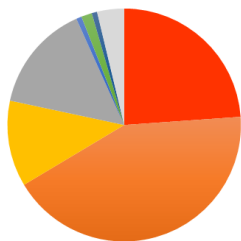
元気に毎日過ごすため頑張りましょう！



## 令和5年度 足立老人ケアセンター満足度調査 集計結果

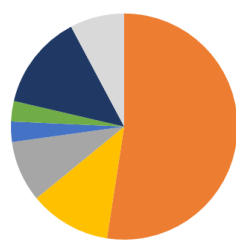
昨年、ご利用者様、ご家族様を対象に実施したアンケートの結果を報告させていただきます（一部抜粋）

当施設のサービスに満足されていますか？



■ とても満足  
 ■ やや満足  
 ■ やや不満足  
 ■ 不満足  
 ■ わからない  
 ■ 無回答

施設の行事やレクリエーションに満足されていますか？



■ 満足  
 ■ やや満足  
 ■ どちらとも言えない  
 ■ やや不満足  
 ■ 不満足  
 ■ わからない  
 ■ 無回答

【その他のご要望など】

- ・面会時間を延ばしてほしい
- ・日曜日の面会枠を設けてほしい
- ・支払いに口座振替を使用したい
- ・内部の見学が出来るようにしてほしい
- ・アンケート結果を公表してほしい



ホームページはこちらから

この他にも多くの設問に回答やご意見をいただいておりますので今後のサービス向上に活用させていただきます。他の設問の回答や頂いたご意見およびケアセンターからの返答などは近日中に施設内へ掲示およびホームページに掲載いたしますのでぜひご覧ください。ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

## 介護老人保健施設 足立老人ケアセンターのご案内

所在地：東京都足立区保木間5-23-20

電話：03-5686-3965 FAX：03-5831-2246

交通：東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅 東口より

東武バス 花畑団地行（竹15）にて10分

「団地入口」下車 徒歩2分

つくばエクスプレス 六町駅より 東武バス

花畑桑袋団地行（六18）、花畑団地行（六19）

にて10分 「花畑4丁目」下車、国道方面へ

徒歩10分

東京足立病院隣り（駐車場有）

