



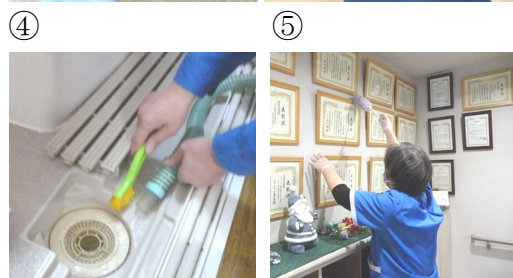
お掃除のプロに密着



千代田ビルマネジメント
岡田さん

グリーンワフは、清掃の専門である千代田ビルマネジメントさんに、開設から19年施設を綺麗に保っていただいています。お掃除に使う魔法のグッズや清掃の様子を、紹介します。

①の写真は、床などにこびりついた頑固な汚れを取るケレン、②腰に常備。③水垢を取るポリッシュバー。④トイレやトイレの排水溝もホースと特殊ブラシで清掃。⑤額のホコリや外の蜘蛛の巣など細かい所も清掃。



←岡田さんが持つ機械はワックスで床を磨くポリッシャー。他にも、水を吸い取るウェットバキューム、高圧洗浄器、送風器など、清掃用の特別な機械をそろえています。施設を綺麗に保つだけでなく、清掃により臭いも予防してくれています。



お知らせ

インフルエンザ、ノロウイルスについて

高齢者の方は抵抗力が低下し、インフルエンザやノロウイルスが流行すると感染のおそれがあります。体調が悪い方はご面会を控えて下さるよう、お願い致します。

使い捨てカイロについて

使い捨てカイロ等をお持ちになる際は、低温やけどの危険性がありますので、必ずサービスステーションの職員にお声をお掛け下さい。よろしくお願いします。



玄関先で太陽の光でゆらゆら揺れるかわいい人形たち。ご利用者が眺めたり撫でたり、人気の癒しの存在です。たまに人形が増えるのは、小人の仕業??



発行 医療法人社団康久会 介護老人保健施設グリーンワフ東戸塚 広報委員会

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町151番地 TEL 045(827)1141 FAX 045(827)1294

<http://www.greenwharf.com/>



みどりの風



No.73 平成30年2月号

みんながみんな主役 ～クローズアップ 菅野さん～

今回はご利用者の菅野さんをご紹介させていただきます。菅野さんは、ご自身の目的を明確に持って、グリーンワフを利用されています。菅野さんが1番力を入れているのが、リハビリです。下肢に力が入りづらい分、上半身には力を温存しておきたいと考え日々リハビリに励んでおられます。また、『健康な生活のための適性体重』に整えることで日常生活の動きをスムーズにすることを目標とし、リハビリに加えご自身でも食事制限され体重管理をしておられます。3か月間入所された時は7kg減量され、身体のバランスを整えながら筋力を増強した努力家です。

✿リハビリ訓練内容✿

- ①上下肢筋力訓練
 - ②車椅子自操訓練
(足でこぎ下肢の筋力を使うと共に、硬くなった足首の関節可動域向上をはかる)
 - ③平行棒歩行訓練
(横歩きにて立位時のバランス能力の向上をはかる)
 - ④立ち上がり、スクワット
- ※中でも②・③は持久力の向上、長時間の運動によりカロリー消費による体重減少にも繋がる。自主トレーニングでは毎日スクワットを実施。

①



③



✿リハビリをする菅野さんと小林PT✿

「小林PTの熱心な指導と親切な対応に感銘を受けているんです」と話してくださいました。

✿管理栄養士 遠藤から✿

体重は重すぎても、軽すぎても健康な体を維持するためには適切とは言えません。重すぎれば、歩行時に足に負担がかかり支障をきたしますし、肥満は成人病を発症するリスクも高くなります。反対に痩せすぎている場合は、免疫力の低下から、病気や傷の治癒が遅くなることがあります。健康な生活を送る為には、適正体重を維持することがとても大切なのです。

菅野さんはリハビリ以外にも、グリーンワフで音楽と絵手紙のクラブの参加を楽しみの1つにしてくださっています。以前からやってみたかった趣味の1つで、とても嬉しく思っているとのこと。クラブの先生の教え方や伝え方などを聞いてとてもわかりやすく、こんな言い回しがあるのだと日々新しい発見があり、充実した時間を過ごしていると話してくださいました。



✿広報委員 太田から✿

菅野さんは、前向きに何でもやっていこうという気持ちで物事に取り組み、励んでおられます。今回の取材で、菅野さんの物事に対する姿勢や人に対しての優しさを感じ、見習いたいと思いました。現在もご自宅から短期入所を利用いただいています、菅野さんの明るく活気ある姿にいつも元気をもらっています。

(左写真：硬筆クラブに参加する菅野さんと広報委員の太田)



食事ケア委員会の取り組み

食事ケア委員では、ご利用者に安全に美味しく、お食事を召し上がっていただくため、以下の取り組みをしています。

✿食事前のカンファ水による消毒

グリーンワーフで使用している「カンファ水」は人にも環境にも安全な除菌水です。ノロウィルスを含めたほとんどの菌やウィルスに有効です。ご利用者全員の手指の消毒だけでなく、テーブルの消毒にも使用します。



✿昼食前の嚥下体操

安全な飲み込みを行う為に、昼食前に嚥下体操を実施しています。口周りの筋肉のマッサージやパタカラ体操(※)を行ない、唇や舌、喉の動きを滑らかにして、食事に備えます。

※パタカラ体操とは、大きな声で『パ・タ・カ・ラ』とハッキリと発音する事で、嚥む力や飲み込む力が付く事が期待でき、唾液の分泌も促されます。



嚥下体操の一場面

✿トロミ剤の使用

水分にむせやすい方に、トロミ剤を使用しています。10種類程のトロミ剤を実際比較し、厳選しました。また、言語聴覚士が飲みこみの評価をした上で、1人1人に合ったトロミの硬さを食事ケア委員内で検討しています。



✿自助具の活用

グリーンワーフでは40種類以上の自助具と介助食器を用意しています。握力の弱い方には手に巻き付けるタイプのスプーンや、バネが付いているタイプの箸などあります。その中で、作業療法士と食事ケア委員会で、ご利用者に合った自助具類を検討し、使用して頂いています。

✿食事に適した姿勢

力を入れて取り組みました！

ご利用者にあった食べやすい姿勢を整えることは、咀嚼や嚥下をしやすくする点においても、とても大切です。足台やサイドクッションに加えて、高さを調節できるテーブルに買い替え、1人ひとりに合わせた良い姿勢に整えています。

食事の正しい姿勢

車イスの足を置くフットレストから、足を床におさすようにしましょう。身体のサイズに合った車イスを選ぶことも大切です。クッションや、踏み台を利用することもOKです。



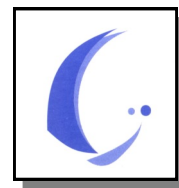
テーブルの高さを調整
足台使用

サイドクッション



これからも事故無く、より安全に、食事を楽しんでいただけるよう、施設全体で取り組んでいきます。

【食事ケア委員長 立石】



✿デイケアのクラブ紹介✿

デイケアで行なっているクラブ活動を、紹介させていただきます。季節感を取り入れ、共同活動を行なうことで皆様の交流が深まるよう様々な工夫をしています。

✿お花クラブ✿

季節のお花で華やかになります

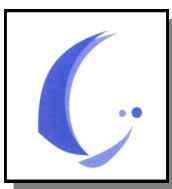


✿お料理クラブ✿

男性に意外と人気があります

✿絵手紙クラブ✿

秋は柿や紅葉がモデルでした



動物園ズーラシアに行ってきました！



遠足気分
で楽しい
1日に！



ご家族と
一緒に♪

