

長生苑ネットワーク

この度、『令和四年度介護老人保健施設事業功労者厚生労働大臣表彰』という名誉ある賞を拝受させて頂いたこととなり、大変恐縮しております。平成十一年に入職して以降、理学療法士として、介護老人保健施設長生苑に勤務させて頂いておりました。日々のリハビリテーション業務として、主にご利用者様方の身体運動機能の改善に努めて参りました。その中で、ご利用者様・ご家族様の気持ちに寄り添うことの大切さ、多職種との連携をもって共に働くことの大事さなど、さまざまなことを痛感させられる毎日でした。振り返れば、皆様から非常に多くのことを学ばせていただいた二十三年間でした。そして今現在も、大変貴重な、数多くの経験を重



ねております。今回の表彰にあたりまして、長生苑の職員の方々をはじめ、これまで携わらせていただきましたご利用者様方への感謝の心を忘れないよう、気持ちを引き締めたいと思います。そして更に日々精進させて頂いた所存であります。最後に、ご推薦いただきました宮田潔前事務局長をはじめ、ご支援頂きました皆様、この場を借りて改めて深く感謝申し上げます。リハビリテーション主任 瀬山公秀



『令和四年度厚生労働大臣表彰』



『全国老人保健施設大会兵庫』



介護職員の北斗アトムと申します。今回私は初めて、全国老人保健施設兵庫大会の方に参加させて頂きました。この大会は年に一回開催され、日本全国の老健職員が各地から集まります。今回は兵庫県神戸市にある神戸ポートピアホテルを会場として、コロナ過で中止となつてから久々、三年振りの開催となりました。各施設代表者により、業務改善の内容及、医療、介護対応、リハビリ等についての取り組み、成果を出しているのが発表されました。今大会のテーマは『新たな時代を生き抜くために』今老健が出来る事』でした。どの施設様の発表も、とてもユニークで、とても面白いものがあつたり、一つの介護の仕方でも自分とは少し異なつた部分があつたりと、とても参考になりました。特に情報通信技術を活かし



『三年振りの開会式です』



『のどの筋肉・声帯を鍛えよう』



コロナ禍で会話する機会が減少し、『思うように声が出ない』『声が枯れる』などの症状の患者さんが増えてきているので、これは声帯が衰えていることが考えられるそうです。声帯筋や声帯の周囲の筋肉が衰えて、声帯にたるみが生じ、声を出すときに声帯が閉じず、隙間が出来てしまうことや、加齢と共に声帯筋を覆う粘膜の潤いが低下してハリがなくなり声帯がたるむことも原因のひとつと言われています。声の不調以外にも、誤嚥や踏ん張る力の低下があります。声帯に隙間ができると、食べ物や唾液など、食道に入るべきものが気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクも高くなります。また、体に力を入れようと踏ん張る時、無意識に声帯が閉じて、肺を膨らませることで上体を安定させ、踏ん張る事ができるそうです。声帯の隙間から空気が漏れて力を出すことが出来なくなる



と、ペットボトルの蓋が開けられなくなったり、踏ん張りがきかずに転倒する恐れも出てくることです。声帯の老化は全身に影響を及ぼします。トレーニングとして、ストロークを口にくわえ『ウー』と五秒以上声を出すチューブ発声法や、息こらえトレーニング法などが紹介されています。会話する機会を増やし、歌や朗読するなど腹式発声を行い、のどの乾燥を防ぎ冬到来に向けて、のどの筋肉や声帯を鍛えましょう。

看護 近藤時枝

『施設のおいしいメニュー』

特別食 握り寿司

・まぐろ ・サーモン
・海老 ・鰻 ・卵
・いくら
・細巻（二種類）



『あっという間にたいらげました』

『入所・短期入所・通所 利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております！

通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、無料体験を受付中です。その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせ願います。

長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。

入所・短期入所担当

支援相談員 服部・関・南地

通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

発行 医療法人西浦会

介護老人保健施設 長生苑

Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス
<http://www.cyoseien.jp>

編集後記 食欲の秋、秋は体に良くて美味しい食材が沢山ありますね。しっかり食べて免疫力を高めましょう。

「A」



『綺麗にできるかな』



『仕上がりました』



『具たくさん豪勢なすき焼き』



『皆様大好きなおでんです』

秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。デイケアではレクリエーションの一環として、九月三十日（金）、二カ月に一回の生け花を行いました。秋と言えば、『食欲の秋！』の私にはお花の事は分らず……。

ご利用者様に『このお花は今の時期なんですか！？』と教えて頂いたり、お花の名前を覚えられたか、クイズ形式風に質問してみたり。談笑しながら生け花を楽しんで頂きました。

『デイケア便り』

秋の生け花レク

また、生けたお花は各自で持ち帰って頂いただき、男性のご利用者様からは『うちの奥さん、花好きやから喜ぶわー！』

ご自宅へお送りした際も、家人より『きれいなね。嬉しいわー！』『等の声を耳にしました。お部屋等で飾ってもらえれば嬉しく思います。

未だコロナウイルス感染症により、色々と制限されることもあります。しっかりと感染症対策を行った上で、楽しくお過ごし頂ける様笑顔で絶やさず、おもてなししていきたいと思っています。

デイケア 古田寿美代

『食欲の秋到来！』

『食欲の秋』と言う言葉は、大正時代から使われ始めたそうです。

『実りの秋』と言われるように日本人の主食であるお米やさつま芋、栗、梨やぶどう、きのこ類など多くの食材が秋に旬を迎えます。

かつて食べ物が増え、冬に備えて、たくさん食べ残しておくようにした動物的本能が残っているため、秋になると食欲が増進するとも考えられています。

また他にも気候に関係している以下の要因があります。

①気温が低下して体温を保持しようと基礎代謝が上がるため、お腹が空きやすい

②夏に比べて日光に当たる時間が減ると幸せな気持ちを維持するホルモン『セロトニン』の分泌が低下する

それらを補うため、食べ物から栄養を摂取する必要があります。結果食欲が増すのです。

当苑では月に一回食べ放題の行事を企画しています。

十一月以降も、おでんやソバ飯、寄せ鍋、ケーキバイキングを実施しており、普段食欲がない人でもケーキとなると目を輝かせてたくさん食べて下さいます。

入所されている皆さまに『満足いただけるよう、今後も色々な行事を提案していきます』

管理栄養士 長田順子



『ハロウィンレクリエーション』



十月といえばハロウィン！ということ、換気や消毒等の感染対策を徹底した上で、ハロウィンレクリエーションを開催しました。

ハロウィンといえば仮装をして街を歩くのが一般的なイメージですが、ご入所者様と何をすればいいか考えたところ、ハロウィン仕様のゲームをすることにしました。

まずは輪投げからです。とんがり帽子を的に見立て、点数を付け競い合いました。『がんばれー！』『あーっ！そこはマイナス五点！』と応援をしあい、中には前の方へ行き輪を投げてズルをする方もいたり、面白おかしく盛り上がりました。

次に紙コップ釣りゲームをしました。ハロウィン仕様の飾りを施した紙コップを釣り上げるゲームです。

当たりにはラムネが入っています。

中々釣れず難しそうでしたが、ラムネ目当てに皆頑張っていました。



『一等賞！！』



『イエーイ』



ゲームが終わってコーヒーにお菓子を食べながら『楽しかったね』と一息つきました。最後は結果発表です！

ゲームの総合得点が一番の方、に大きな綿菓子をプレゼント！予想以上に喜んでおられました。

また来年もハロウィンを楽しみたいと思います。

介護 相中理恵子



『枝豆収穫のレクリエーション』



前回に引き続き、五階ご入所者様に枝豆収穫を楽しんでいただきました。

今年は残念ながら枝豆の実が大きくはならず、数も少ない状態でしたが、季節を感じていただくということも兼ねて、イベントを行いました。

目が見えにくい方にはスタッフが手伝って声かけをして行いました。

立って出来る方は立って収穫し、車椅子の方は車椅子のままでも収穫しました。

すべての方が収穫した後、普段積極的にレクリエーションに参加しない方が残りの枝豆をたくさん収穫していただきました。



『これ、枝豆？』



『たくさんとれたで！』



収穫した枝豆はその場で茹でて、黒ゴマアイスの上にトッピングして皆さんで美味しくいただきました。

今回のリハビリ目的

- ・季節を感じる
- ・植物に触れる
- ・手指の巧緻性の向上

理学療法士 岡皆美