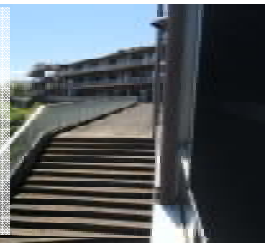




田谷の風

第50号

発行日:令和6年5月10日(四半期発行)
介護老人保健施設ケアポート・田谷機関紙
〒244-0844 横浜市栄区田谷町 2030-3
TEL:045-858-5882
発行責任者:中島典子



皆様にとっての“ろうけん”であるために

施設長 中島 典子

4月に入り桜が満開になると同時に花々が咲きそろい、木々の新芽もいっせいに葉を広げ、新緑がまぶしい季節になりました。

はじめまして。4月1日より吉田先生の後任で施設長に就任いたしました中島典子と申します。病院医師、研究所研究員、老健管理医師として医療・介護に携わってきたこれまでの経験をいかし、ケアポート・田谷を支えている各専門職スタッフと共に、ご利用者様お一人お一人の健康と安心につながる介護サービスを提供できるよう尽力してまいりたいと思っております。

高齢化とともに介助や介護が必要となる人の数は年々増えています。75歳以上になると、“老年症候群”と称される日常生活活動（ADL）の低下、認知機能の低下、フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉量の減少）、転倒や骨折、尿失禁などがみられてきます。脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症の発症リスクも上がります。令和4年の国民生活基礎調査により、85歳以上の方の2人に1人が何らかの介護サービスを受けており、介護者のほぼ半数は同居されているご家族であることがわかりました。2000年から運用が開始された介護保険制度は、40歳以上の方が介護保険料を納め65歳以上からサービスを受けられる社会保険制度ですが、老年症候群の軽い段階から上手に利用していただくことをお勧めいたします。



ケアポート・田谷は介護保険を使用できる“介護老人保健施設”＝“ろうけん”です。現在、通所デイサービス・通所リハビリテーション・入所サービスを提供させていただいております。

早めに通所サービスを利用していただくことでフレイルや筋力低下の予防につながります。短期間の入所サービスであるショートステイを利用していただくことでご家族の介護負担を軽減できれば幸いです。入所後は在宅復帰を目指してリハビリを集中的に行いますが、入所時の基礎疾患、機能障害の程度などにより在宅復帰が容易でない場合が多々あります。そのような場合はご利用者様の意欲が低下しないよう、ご家族とご相談しながら外泊や外出の機会を作っていきたいと考えています。

4年以上もの間コロナウイルスの感染予防のために面会を制限させていただいておりましたが、5月よりフロアで面会できるようになる予定です。ご利用者様とご家族が安心して過ごせる施設でありたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。





皆様こんにちは。毎年恒例のお花見を3月31日から1週間程行いました。まだコロナ禍の影響もあり、外出をしてのお花見が出来なくて、施設周辺の桜を見学していただくという形を取り実施しました。

期間中の天候もあまり良くなく、日によっては雨が降ったりして全く見学出来ない日もあり、担当する職員も天気予報とにらめっこしながら状況を確認して誘導を行いました。



桜を見学出来る場所に誘導すると、皆様笑顔になられて「きれいだね」や「桜を見ると落ち着くわ」などの声が聞かれて私達職員もうれしい気持ちになりました。

来年は更にコロナ禍が落ち着いて沢山の利用者様と外出してお花見が出来るようにと願いつつ利用者様が楽しめる行事を一つでも多く行えたらと思います。



2階介護 高木

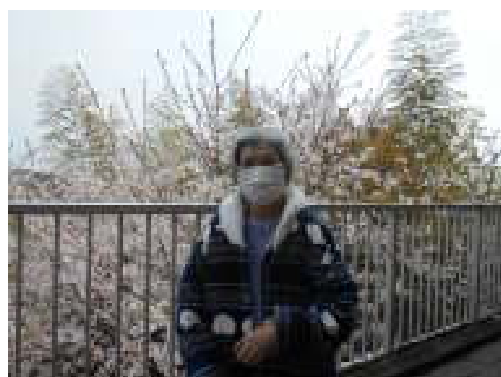


4月に入り暖かいを通り越して暑い日が続き、ご利用者も衣類での調整が難しい季節となりました。3月が思いのほか寒い日が続き、例年より遅い桜の開花となりました。また桜の見頃の時期と重なり天



候も不安定のため、施設の敷地内での散歩を楽しみました。

施設から見える桜は、手が届くほど距離が近く、ご利用者もきれいな桜をみて目



を輝かせていました。桜の花を見ながら、皆さんの昔のお話や色々なお話を聞かせていただき、職員も新たな発見をすると共に、時の流れを感じずにはいられませんでした。

余談になりますが、桜の花ことばは

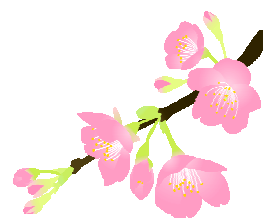
「美しい人」「優れた心」

「別れの時」「再開」

などの意味があり、花見は別れや

出会いの場としても重要な役割を果たしています。来年も元気にお花見が出来るよう体調に気を付けて過ごしていきましょう！

3階介護主任 森野



デイケアでの活動 ～春～



春の訪れと共に、暖かい季節がやってきました。日々の過ごしやすさを感じる今日この頃です。皆様はいかがお過ごしでしょうか。屋外を歩く際には、桜を楽しみながら散歩しています。ケアポート・田谷では、3種類の桜が咲き誇ります。2月には、河津桜が始まり、その後は、ソメイヨシノや牡丹桜が彩ります。ご利用者の皆様からは、今年も美しい桜が咲いているとの喜びの声が寄せられています。桜の美しさに触発され、自ら屋外へ出かけたいとの意欲も見られます。さらに、施設全体で桜の花見レクリエーションを行いました。少人数でゆっくりと案内し、椅子に座りながらおやつを



楽しみ、笑顔で語らうひとときを過ごしました。カメラを持つご利用者もあり、美しい桜を写真に収めていました。またデイルームには大きな桜の壁画が飾られ、次回は紫陽花の壁画が登場する予定です。ぜひお楽しみください。

通所介護副主任 上野



楽しい時間を過ごして頂ける様に



昨年の6月に入職した永淵健と申します。兵庫県出身で、趣味は落語鑑賞です。皆様のおかげで楽しくお仕事をさせて頂いております。



以前は別の老人ホームで働いており、そこでの経験やご利用者との交流は今も良い思い出です。ケアポート・田谷では、4月に施設周りの桜を眺めながら花見レクを行い、茶菓子を食べながらソメイヨシノを楽しみました。ご利用者との会話や作業活動も



楽しく、レクリエーションにも力を注いでいます。特に古今東西のレクが好きで、皆様と一緒に楽しめたら嬉しいです。

毎日施設周りの屋外歩行を行っておりますので、お会いした際は気軽に声をかけてください。これからも一生懸命頑張っていきますので、よろしくお願いします。

通所介護 永淵



こころとからだ



とっても美味しそうなイカ…



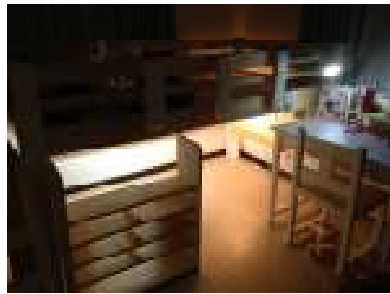
この絵は、通所リハをご利用の方が、利き腕ではない手を使い書き上げた作品です。長期にわたり、趣味として取り組まれているそうです。次から次に生み出される見事な作品。この方に親し

みを込めて、私は「〇〇画伯」と呼ばせていただいております。

私にも、最近新たな趣味ができました。それは日曜大工です。きっかけは、インターネットで見かけた“親子で作る学習机 親子で作る一生の思い出”と題した記事でした。タイトルをみただけで、微笑ましく作業をする姿が目につかびます。組立が簡単な加工済みのキットでは値段が高いため、材料の切断からスタート。その結果、製作に予想以上の時間が掛かってしまいました。最初は興味をもっていた子供も、あっという間に飽きてしまったようです。結局は一人作業になってしまいました。



共同作業という目的のひとつは実現しませんでした。取り組んでいる間は非常に有意義な時間を過ごしていた気がします。肝心の完成度については… 見栄えはそれなり、耐久性は中々と自負しております。



さて、先程の〇〇画伯の絵と私の日曜大工。ともに共通する部分は「目標」だと思います。私の場合においては、これまで何気なく過ごしてきた生活に「入学までに、市販品のような綺麗な机を完成させる」という目標が生まれました。そして製作していくにあたり、「壊れて怪我をしないものを作る」へと代わっていきました。その結果、先程ご報告させていただ

いた、「見栄えはそれなり、耐久性は中々」となった次第であります。

日曜大工によって生まれた一つの目標。達成を目指すうちに、関心が先へ先へと向かっていきました。次は“見栄え”、次は“本棚”と向かっていくことで、何気なく今を過ごしている私にも、未来への関心（目標）が生まれ、そのような未来への関心が、生きがいへと変化していくのだと思います。実際に長年描き続けている〇〇画伯。作品への飽くなき情熱には、生きがいを感じずにはられません。

未来への関心については、ご入所の方々も例外ではありません。病気や高齢等により体が思うように動かず、やむなく目標を見失っている方がおられます。そのような方は口を揃えたように、「早くお迎えが来ると嬉しいんだけど…」と仰います。職員によるご利用者への援助は、日常生活に支障をきたしている動作へ目を向ける事が大切ではあります。しかしこの事だけでは、これからの生活における楽しみ、つまりは生きがいを持った生活を得ていただく事は難しいと思われます。



リハビリには、大田仁史先生による「心が動けば体も動く」という名言があります。きっと目標に為りえる楽しみが生まれることで、新たな目標に向かって身体を動かすことが始まります。その事はリハビリの語源となる、失ってしまったものを取り戻すための努力では無く、これからの人生に対する新たな取り組みへと成りえます。先ずは小さな楽しみから見つけてみましょう。

脊柱カリエスの痛みに晩年苦しんだ病床の正岡子規が「悟りとはどんな場合でも平気で死ぬる事では無く、どんな場合にも平気で生きていける事であった」と感じたように、体を動かす事の意味が反転すると思われます。そのお手伝いをさせて頂くことを、私の人生の大きな目標の一つとして、これからも取り組んでいければと思います。

理学療法士：清家