

若葉が丘だより 新緑号



ご挨拶

若葉がいちだんとさわやかに感じられる季節になりました。今年もインフルエンザ警報が発令され、当施設でも罹患者が出ました。ご家族様には面会制限等でご協力を頂き、ありがとうございました。

平成から令和と元号が変わり、新たな時代を迎えました。2025年問題と言われる超高齢社会が近づいてきています。人口の約3割が65歳以上、約2割が75歳以上になると予測されています。その中で、認知症患者も急増すると予測され、日頃から生活習慣を整えることが認知症予防に効果があると言われています。

具体的にはバランスのとれた食生活、規則正しい生活リズム、毎日続ける適度な運動、他者との交流が良いと言われています。また、1人で行うより、誰かと一緒に行う方が脳の活性化にも効果があるとも言われています。

若葉が丘も地域の方とのふれあいの場に参加させて頂き、皆様の一助になればと考えております。是非、お声をかけて下さい。今後とも、よろしくお願い致します。

若葉が丘管理部長 水野洋子

目次

○入所フロア	2.3
○通所フロア	4
○リハビリ	5
○栄養科	6
○インタビュー	7
○相談室	8

お知らせ

毎月、第2・3木曜日に行っている理美容ですが、今月はゴールデンウィークに伴い、実施日、申し込み締め切り日が以下のように変更になります。すでに若葉が丘事務受付でも掲示していますが、ご周知の程、よろしくお願い致します。

◇5月16日（14日締め切り）

◇5月30日（28日締め切り）

医療法人社団 若葉会
介護老人保健施設 若葉が丘
〒224-0057
横浜市都筑区川和町2674-1
TEL 045-948-1281
発行 令和元年5月 VOL.4

こちらのQRコードからホームページへアクセス!!

Search

若葉が丘

Click



若葉が丘 2F お花見会

今年は桜の開花が早まりそうだったため、4月に予定していた“お花見会”を3月31日に行いました。利用者様には和菓子を用意して好きな飲み物を選んで飲んでもらいました。

スタッフが着物姿とスーツ姿でお出迎え いらっしやいませ〜



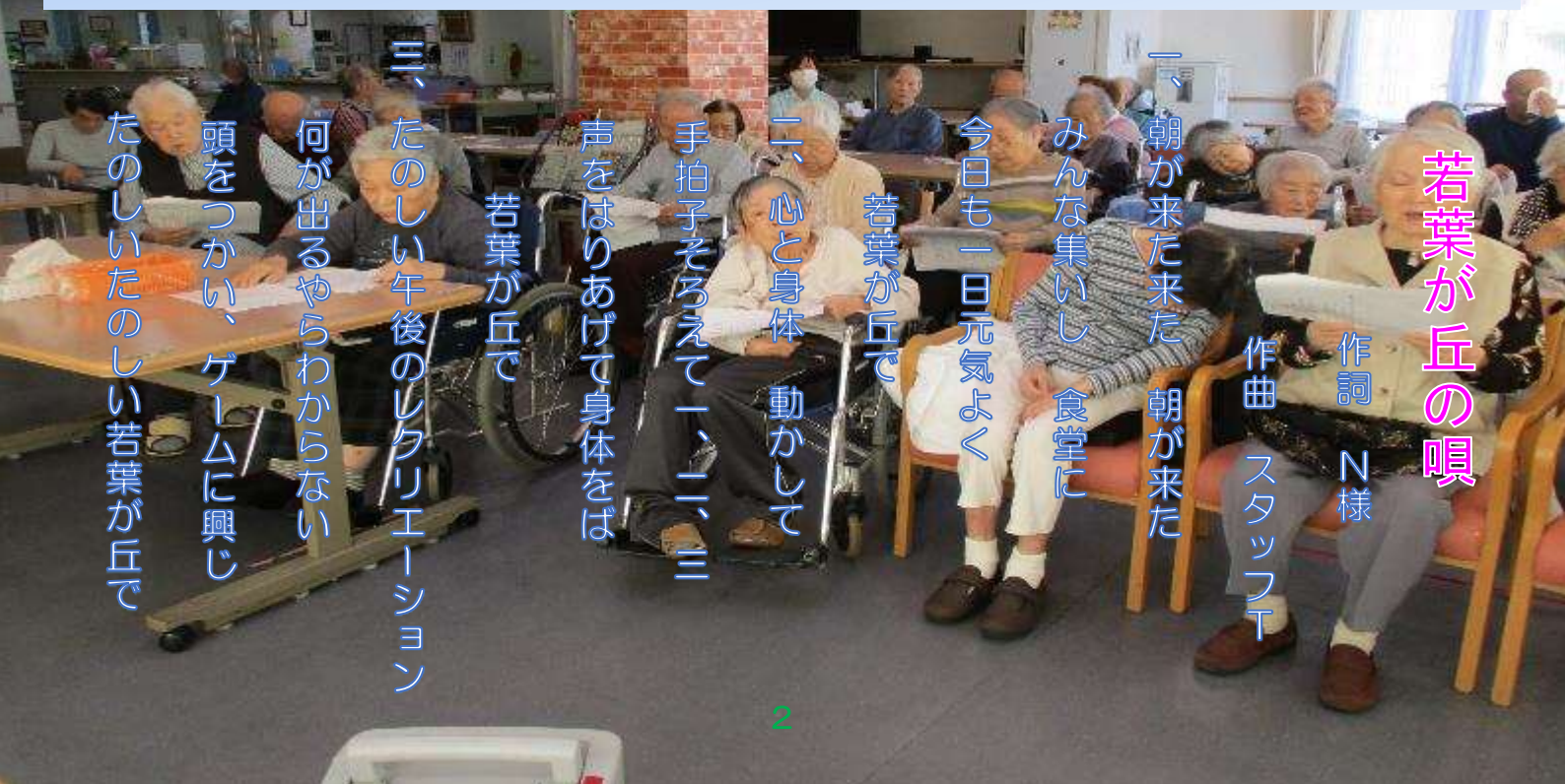
和菓子は道明寺ときんつば

カラオケで盛り上がりました！



甘酒とビール（ノンアルコール）は大好評！！笑顔でキメっ！！

花見会の中で2年ほど温めていた新曲発表が行われました。若葉が丘の利用者様である N 様が作詞した唄にスタッフTが曲を付けそれをカラオケ風に作成し皆様に披露しました。作詞をしたN様は「レクリエーションの時にみんなでね。歌ってもらえれば。歌いやすく覚えやすい歌だしね。ほほほ。」と大喜びでした。これから皆様で歌っていければいいなと思います！！



若葉が丘の唄

作詞 N様

作曲 スタッフT

一、朝が来た来た 朝が来た

みんな集いし 食堂に

今日も一日元気よく

若葉が丘で

二、心と身体 動かして

手拍子そろえて一、二、三

声をはりあげて身体をば

若葉が丘で

三、たのしい午後のレクリエーション

何が出るやらわからない

頭をつかい、ゲームに興じ

たのしいたのしい若葉が丘で

3F さくら撮影会

3F レクリエーションでは若葉が丘の庭やベランダで桜の木の下撮影会を行いました。



はい！
チーズ！！

外気浴をしながら、桜の他にも
タンポポやツクシなどを見つけ
春の訪れを感じることができ、
皆さんの笑顔も味き誇りました♪



ピース！！



スマイル



通所リハビリテーション



お花見会しました！

4月1、2日にリハビリ室側の窓越しにお花見会をしました。
窓越しに7分咲きくらいの桜を眺めながらお菓子をつまみつつ
ジュースやビール(ノンアルコール)を飲んだり…
ゲームも交え、ちょっとした宴会！
栄養課の協力を経ておやつの実演があり、
出来立てほやほや、桜もちを召し上がられました。
これからも季節に応じた楽しいひとときを提供していきますので
宜しくお願い致します★



カンパ〜イ！



職員のカラオケショー！
俺の歌にみんな酔いしれたぜ！

～さくらもち～presents by 栄養課

曇り空で
ちょっぴり残念



ハーモニカに合わせて
てみんなで合唱♪



まさに！花より団子！

若葉が丘 リハビリ

これまでリハビリに関わる専門職種として言語聴覚士、作業療法士についてご紹介してきましたが、今回は第3弾として理学療法士についてご紹介したいと思います。

〈理学療法士とは〉

日常生活を送るうえで無意識に行っている動作（寝返る・起き上がる・座る・立ち上る・歩く）が病気やケガ、加齢等の原因でうまく行えない人に対し関わるお仕事です。失ったものを回復させるだけでなく、今ある機能を維持したり悪化しないよう予防する事、健康増進を図るなど“動作の専門家”です。



〈介護施設における役割〉

理学療法士は病院や介護施設など様々な場所でリハビリを提供していますが、その場所ごとにリハビリの目的が異なります。病院は「治療」が目的であり脳梗塞や骨折など、病気によって引き起こされた機能障害（歩けなくなってしまった等）に対して行われます。介護施設は「生活支援」が目的であり、容態は落ち着いているけれど、まだ不自由なことが多かったり、少し認知症があり「生活」の面で安定していない人に対して、日々の生活が成り立つリハビリを行います。

～リハビリ機器のご紹介～



自転車エルゴメーター

適正な負荷をかけ自転車をこぐ事で足の筋力強化・心肺機能の向上等が図れます。



ホットパック

機械で身体を温めることで循環が良くなり痛みの軽減等が図れます。

これらの機械を使用する際は医師の指示の元、リハビリで身体の状態を確認し運動のプログラムに入れていきます。

～お日さん西々、管理栄養士三宅のちょっとしょっぱい話～

20年以上前に「しょっぱい試合ですいません」と言ったプロレスラーがいました。“パフォーマンスに欠けた観客を満足させられない試合をしてしまった”という意味だったようです。「しょっぱい」は味の塩辛さを表現する言葉ですが、弱い、つまらない、情けない、恥ずかしい、ケチな、嫌な、(相手を)舐めている様子など、マイナスなイメージの意味もあります。

また、最近の若者言葉で「塩対応」という言い方があります。

「しょっぱい対応」と同意ですが、予想に反した好ましくない対応を指す意味合いが強いです。

塩は清めや祓い、浄化を意味する場合があります。力士が土俵に塩をまいたり、お葬式に参列すると清め塩を頂きます。玄関先などに盛り塩を置くこともあります。怒ったお父さんが言う「塩でもまいとけー！」もそうかもしれません。栄養学的には重要なミネラルの1つですが、故事や慣用句にも多く用いられ、生活にも欠かせないものとなっています。



栄養士が塩の話をしだしたら・・・

5月17日は『高血圧の日』、毎月17日は『減塩の日』です。
ちなみに『塩の日』は1月11日だそうです。

国民健康・栄養調査（平成29年）によると、日本人の食塩摂取量は約9.5g/日です。日本の人口は約1億3000万人ですので、日本全国で一日に1235tの食塩が食べられていることとなります。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、食塩の目標摂取量を男性で8.0g未満/日、女性で7.0g未満/日としています。

日本人の食事摂取基準は健康な個人並びに集団を対象とした、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康な人にも、より減塩を呼びかける内容になっています。



では、高血圧症の治療を目的とする場合は・・・

欧米の大規模臨床実験の結果から、6g/日まで塩分摂取量を落とさなければ有意の降圧（血圧を下げる）は達成できないとされました。この結果が世界の主要な高血圧治療ガイドラインの減塩目標が6g/日未満を下回る根拠となっています。日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン（JSH2009）でも減塩目標を6g/日未満としています。

若葉が丘でも高血圧治療ガイドライン（JSH2009）に倣い、減塩食献立は塩分量6g未満/日としていますが、一般食（特に制限を設けない食事）の塩分量は8.3g/日とし、先出の食事摂取基準よりもやや多く設定しています。設定塩分量に余裕を持たせることで、3食ともに汁物を用意し、2週に1回程度の麺類の提供が可能となっています。また、施設内生活であることから、給与エネルギーは少なめに設定し、相対的にやや濃いめの味付けになるようにしています。これは、加齢に伴う口腔内味覚鈍麻（味が判りづらくなる）による食思低下や摂取量低下を防ぎ、栄養状態の維持・改善を目的とする手段の一つと考えています。

しょっぱい話にお付き合い頂きありがとうございました。



若葉が丘 スタッフ紹介



山下 宏人(やました ひろと) 担当フロア：リハビリ
 生年月日：昭和59年9月1日 干支：子年
 職種：理学療法士 勤続年数：4か月

仕事に就いた
きっかけは？

小学生のころ、キャッチボールをしていて指を怪我しました。手術をしてその後リハビリを受けました。その時に担当してくれた理学療法士さんがとても優しく、将来こんなふうになれたらなと思ったのがきっかけです。

あなたのセールス
ポイント・趣味

セールスポイントは雰囲気柔らかい、優しいとよく言われます。趣味はキャンプです。愛犬を2匹つれて川沿いのキャンプ場によく行きます。昼間は犬たちと川遊びや釣りをし、夜はキャンプ料理を作ります。屋外で食べる料理は格別に美味しいですね。

忘れがたい
エピソードは？

学生のころ、実習で担当させて頂いた患者様から感謝の手紙をいただいたことです。紙にぎっしりと感謝や激励の言葉が詰まっていて、脳梗塞で利き手がうまく動かさないうちか一生懸命書いてくれた手紙にとっても感動しました。実習で初めて受け持った患者様だったのでとても印象的でした。

大浦 奈緒美(おおうら なおみ) 担当フロア：リハビリ
 生年月日：6月7日 干支：卯年
 職種：作業療法士 勤続年数：2か月



一緒に住んでいた祖父が転倒して足の骨折を繰り返し、歩くのが大変になっていったのを見て、何かしてあげたいと思うようになりました。母が福祉関係の仕事をしていたのでリハビリの仕事も教えてもらいました。

仕事に就いた
きっかけは？

アルバイト：モスバーガー、ヤマト運輸（荷物の仕分け）
資格を取ってからは作業療法士の仕事を続けています。

この仕事に就くまでの
職業経験は？

ヨーロッパとかを旅行して美味しいものを食べたり歴史的建造物を見たり船に乗ったり街を歩いたりゆったり過ごしたりしたいです。ヨーロッパのおしゃれな街に住みたい。

将来の夢は？

当会は、「つづき病院」「介護老人保健施設若葉が丘」と、在宅高齢者の看護・介護活動を中心とした「つづき訪問看護ステーション」「指定居宅介護支援事業所わかば」を統括し、「責任をもって、治療・看護・介護にあたる」という最も当たり前の事をモットーに、各機関の Help「介護」、Care「看護」、Medical「医療」、密接な連携のもと地域の高齢者をサポートします。

○つづき病院

内科・リハビリテーション科の、地域に根ざした療養型病床 123 床。高台に位置する当院は、緑と清浄な空気に包まれ、はるか遠くに富士山を望むことができ、療養にも最適な環境にあります。社会・家庭への復帰を願い、ご利用者様の自立を目標に、リハビリテーション、機能維持に配慮しています。



○介護老人保健施設 若葉が丘

21世紀の介護施設は、ご利用者様の「生活の場」そのものでなくてはなりません。ご利用者様に安心して生活していただけるよう「心の動きを読み取るコミュニケーション」を大切に、専門的ケアを提供しています。また、的確なケアのできる介護環境を作るために、介護職・看護職の全員が有資格者で万全の体制を取っています。



○つづき訪問看護ステーション

つづき訪問看護ステーションは、在宅で療養されている方、これから在宅で療養を希望される方のフォローを目的に、つづき病院に併設しています。当ステーションは、病院・各種施設・居宅介護支援事業所と連携を取りながら、的確なサービスが提供できる様、心がけています。



○指定居宅介護支援事業所 わかば

居宅介護支援事業所わかばケアマネージャー（介護支援専門員）は、ご利用者様の状況を伺い、課題や解決策をご本人様・ご家族様と一緒に考えています。居宅サービス計画の作成や医療機関・関係行政機関・サービス提供事業者との連絡調整を行い、ご利用者様が安心して在宅生活を送れるようお手伝い致します。



若葉会では、総合相談室として4名を配置し、つづき病院（入院）・若葉が丘（入所・ショートステイ・通所リハビリ）の見学、面接等のご相談・お問合せをお受けしております。

まずは相談することから始めて下さい。ご連絡お待ちしております。

☎ 045-941-3367 (直通) | 📠 045-941-3612 (直通)

9:30～17:30 【年末年始の12月30日～1月4日は休業】

総合相談室

つづき病院担当：佐藤・志村
若葉が丘担当：深川・鈴木