

ききょう苑通信



2022 年 4 月
第 24 号



発行：医療法人社団 松和会 介護老人保健施設
「ききょう苑」（年 4 回発行、創刊 2016 年 4 月 1 日）
〒259-1126 神奈川県伊勢原市沼目 6-1237
Tel: (0463) 92-8101 ☐ kikyo-en@showakai.or.jp

ききょう苑での

新型コロナウイルス感染症の対応と現状

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する「まん延防止等重点措置」も、先月 3 月 21 日に解除されましたが、まだまだ心配な毎日かと思えます。TV、新聞などでも報道されていますように、とくに高齢者施設では、いま、まさに、多くの施設で、その感染対策と対応、そして、まん延防止に、ご利用者、職員はもとより、ご家族の皆さまも、ご苦労されておられるかと思えます。今まで、「ききょう苑通信」を介して、

「ききょう苑」における感染症対策と現状について、逐次、お知らせさせていただいてありますが、幸いにも、「ききょう苑」では、表のように、いままでのところ、大きな問題もなく、サービスの努めさせていただいています。

これも、ご利用者、ご家族のご理解と、ご協力の賜物と感謝しています。まだまだ、いろいろと、ご心配、ご不自由をおかけするかと存じますが、引き続き、ご理解とご協力を賜れますよう、重ねて、お願い申し上げます。

そして、1 日も早く、COVID-19 が落ち着き、また、いつものように、皆さまが元気なで、笑顔で過ごされる日が来ることを楽しみにしています。

【感染症委員長 看護師 加藤 一義】

入所リハビリ利用者
1) ワクチン接種：①2022年2月10日までに、全員3回目ワクチン接種済。 ②以後は、新規入所者でワクチン未接種者は、逐次接種。
2) 陽性者：2022年4月1日までになし。
通所リハビリ利用者（73名）
1) ワクチン接種：2022年4月1日までに、2回目 93.2%、3回目 69.0%接種済。
2) 陽性者：2022年4月1日までになし。
ききょう苑職員（入所、通所、訪問、居宅、事務：76名）
1) ワクチン接種：2022年2月24日までに74名は3回目接種済 (1名は2回目まで、1名は希望せず)。
2) PCR検査（2021年8月7日～、毎週土曜日、2022年4月末まで予定）。
①全職員に実施中：2022年4月1日までに33回実施。
②陽性者：2022年4月1日までに2名 (1名は家族内感染、1名は感染経路不明：回復、復職)。
3) 家族内感染による自宅待機者：2022年4月1日までに7名 (6名終了、復職。1名待機中)。

新年度に向けての メッセージ

ききょう苑の居宅介護支援事業所は、ききょう苑に併設して運営しており、通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションなど、ききょう苑が提供している居宅サービスとの密接な連携がとれるようお手伝いをしています。

また、ききょう苑でのサービスに関わらず、介護保険のご利用でお困りの方は、ききょう苑にご相談ください。

【居宅介護支援事業所管理者 泉 友之】

ききょう苑では、療法士がご自宅までリハビリに向く「訪問リハビリ」という事業を行っています。週に数回伺いしてリハビリを実施していますが、リハビリ効果をさらに高めるために訪問以外の日にも自主練を行っていただくよう、「自主練チェック表」をお渡しし、自主練習を推進しています。

無理なく健康作りして行きましょう！

【訪問事業部門 部門長 川口 真男】

入所事業部門では今年度、生活リハビリの充実を図ることを大きな目標にします。皆様の出来ることを維持、または、出来るようになることで、ご利用者個々のその人らしさを大切に出来るように支援します。

また、急な入院や体調の低下でご自宅での生活に不安がある場合なども、ご相談ください。

【入所事業部門 部門長 布川 幸子】

通所リハビリテーションでは、利用目的や個別目標に合わせて、「①一定期間通い卒業を目指す、②自宅での生活を続けるために通う、③楽しみや生きがいを見いだす」など、目的や目標に合わせてリハビリテーションプログラムを作り上げていきたいと思っています。是非、目標や目的を持ってご利用ください。

【通所事業部門 部門長 宮崎 亮】

通所リハビリでの「短期集中個別リハビリテーション」

通所リハビリでは、退院（所）または要介護の初回認定を受けた方を対象とし、その日から起算した 3 ヶ月間の期間は集中的なリハビリを実施することが推奨されています。ききょう苑では通常、約 20 分の個別リハビリテーションを実施していますが、短期集中リハビリ期間中は 40 分以上の個別リハビリを実施することです、その方の状態に合わせて、機能障害から、日常生活での活動、社会参加のレベルまで幅広いリハビリテーションを実施することができます。

2021 年 1 月～12 月には、14 名に短期集中リハビリを実施しました。短期集中リハビリを行なったご利用者の ADL（日常生活活動）は、3 か月で 29% 向上、IADL（手段的日常生活活動）は 36% 向上し、図に示すように、短期集中リハビリを行なった場合の方が ADL、IADL 共に向上がみられました。

短期集中リハビリを実施した 80 歳代、女性、要介護 1、週 2 回利用された方の一例をご紹介します。

大腿骨頸部骨折で入院、手術を行ない退院をされましたが、歩行への不安があり、「入院前のようにしっかりと歩けるようになりたい」と通所リハビリを開始されました。

利用開始後、「屋内杖歩行を安定する」→「屋外を 200m 歩ける」→「荷物を持つて 500m 歩ける、電車を利用できる」と、目標を 1 ヶ月毎に見直し、3 ヶ月間のリハビリの末、目標を達成し、通所リハビリを卒業されました。

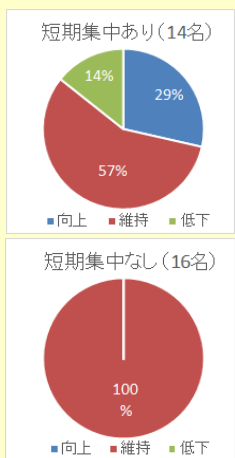
病気や怪我などで、退院をされた後に、自宅での生活が不安という方などは是非、通所リハビリでの短期集中リハビリテーションをご利用ください！

【通所事業部門 部門長 宮崎 亮】

【利用開始時と 3 ヶ月後の点数変化】

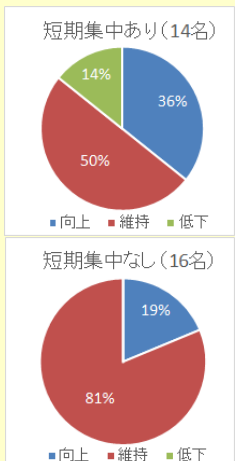
① ADL（日常生活活動）

起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容等の日常生活を送るために最低限必要な動作。



② IADL（手段的日常生活動作）

掃除・料理・洗濯・買い物等の家事や交通機関の利用、趣味等の複雑な日常生活動作。



通所リハビリ介護 の支援や取り組み



ご利用いただいている皆様が行なっているリハビリの成果が、日常生活に繋がる支援を目指しています。

前年度より各個人のケアプランに沿い、目標達成に向けて、より諸機能を使うこと、身体を動かすことを意識して日々取り組んでいます。例えば、指先の動作訓練や視覚を通して全体像を把握する、ストレス発散や脳の活性化にも繋がる四季折々の塗り絵や、楽しみながら脳を

トレーニングできる間違い探し、身近な生活問題など、自由選択できる課題を多く取り入れています。

また、口腔体操や動画を観ながら細部を意識して行う体操などを実施する時間を増やしました。その結果「やったことがないからできない」から、「やってみよう」に意識が変わり、繰り返し挑戦し、「指のこわばりの改善にいい。家でも動かすようになっています」と、少しずつ効果も表れています。

今年度は、より個別での対応を重視し、筋力強化を図ること、苑庭での活動を多く取り入れていくことを目標に取り組んでいます。

【通所事業部門 介護部 長谷川 邦子】

栄養部より

「春の野菜」〜菜の花の栄養〜

春の訪れを告げる食材として親しまれている「菜の花」には、ビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれています。

とくにβカロテンは野菜類の中でも菜の花に多く含まれています。βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAには抗酸化作用があり、細胞が酸化されるのを抑える働きを持つため老化防止効果が期待できます。また、免疫力アップさせる効果もあるとも言われています。

「菜の花」には、その他、ビタミンCやカリウム、鉄分が含まれています。調理時に加熱時間を長くするとそれらの栄養素が減ってしまいます。そのため、調理する時は加熱時間を短くすることがポイントです。

またビタミンAは、脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取すると体内で吸収されやすくなります。今回も、苑で提供している菜の花レシピをご紹介します。簡単なので、チャレンジして、春を感じていただけると嬉しいです。

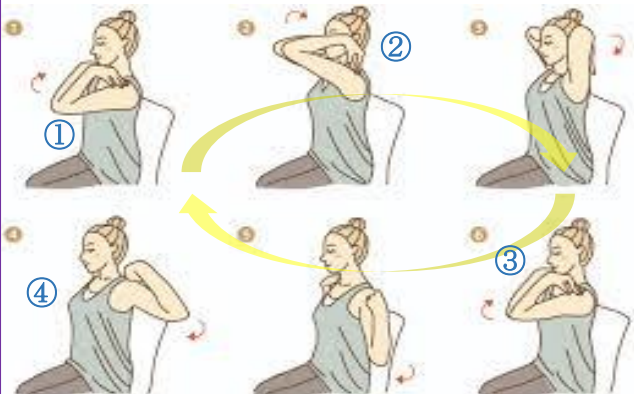
(栄養部主任 木我みな美)

肩甲骨をはがして。血行促進や代謝UPを！

「肩回しストレッチ」

効果：肩こり、背中のかたまり、ストレス解消など

- ①両手指先を、左右の鎖骨部分に置きます。
※できなくても近づけようとする気持ちが大切。
- ②その指先を肩から離さないようにしながら、大きく回しましょう。
- ③肘同士がくっつきそうなくらいまで回すと、肩甲骨が大きく動きます！
※肩甲骨がゴリゴリと音が鳴る程度まで、しっかり意識する。
- ④前回り・後ろ回しを5回ほど交互に行なう。
※強い痛みを感じたらムリをしないで中止し、様子を見ましょう



背骨や肩甲骨の周辺を柔軟に動かすことができ、一連の動きを通じて、腰回りの筋肉がほぐれ、全身の基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなるといわれています。毎日習慣化させる事が大事です。

春の防災訓練



3月2日(水) ききょう苑防災訓練を実施しました。今回は、夜間帯の火災を想定しての訓練でしたが、近年、津波や地震の発生が続いていることもあり、いつ身近なところで災害が起きても不思議ではないと感じています。今後、様々な災害を想定し訓練を実施することで、防災に対する意識を高めていきたいと思っています。(防災委員会 泉 友之)

＜栄養部の(秘)菜の花レシピ＞

菜の花とカニカマの炒め物(1人前)

食材：菜の花 50g、カニカマ 15g、サラダ油・醤油 0.5g、チキンコンソメ・食塩 0.2g

- ①菜の花は食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンを温めサラダ油を入れ、菜の花を炒めます。
- ③ほぐしたカニカマと醤油・チキンコンソメ・食塩を入れて炒めて完成。

油と一緒に調理して
吸収率アップ!!



心ゆたかに(四)

『桜 さくら サクラ』

数多の「うた」に紡がれて

今川 隆三(伊勢原市在住)

花と云えば平安の昔から「桜」国花で

す。はなやかに咲き誇り散り際の潔さから日本人の美意識と分ち難く結びつき多くのうたに詠まれています。「久方の光のぞけき春の日にしづ心なく花の散るらん」紀貫之です。下、中、上、奥千本の吉野山をこよなく愛し花の歌人とうたわれた西行。「み吉野の梢の花を見し日より心は身にも添わぬ成りけり」「何となく春になりぬと聞く日より心にかかるみ吉野の山」と数多の「うた」を詠み、「願わくば花の下にて春死なんこの如月の望月のころ」の一首を残しその通りに逝つたと伝えられています。本居宣長は「敷島の大和心を人問わば朝日に匂ふ山桜かな」と高らかにうたい、松の廊下の刃傷で即日切腹、四十七士の討入りで知られる播州赤穂の領主浅野内匠頭長矩は「風さそう花よりもなお我はまた春の名残りをいかんとかせん」辞世の一首を残しています。「踏まばをし踏までは行かむ方なほしころづくしの山桜かな」確か女人の和歌でした。桜にちなんだ表現はゆたかです。花吹雪、花屑、花筏、花衣、花曇、花冷、花疲れ、花散らす雨など・・・無論夜桜の風情は格別です。

「花の雲は上野か浅草か」「これはこれとはばかり花の吉野山」芭蕉ですが、「さまざまなこと思い出す桜かな」の一句もあります。入学、青春、出会い、別れ、私達の磊び悲しみの向こうに桜が見えます。「おもいでさくらとなれば母

校かな」の句もまさに同感です。

一方良寛は「散るさくら残る桜も散るさくら」と人の世のはかなさを諦観しています。会者定離、盛者必衰の理でもあります。「桜はないのち一つぱい咲くからに生命をかけてわが眺めけり」

「生々流転」の作家岡本かの子です。芸術は爆発だと大阪万博の太陽の塔を制作した岡本太郎の母・・・さすがです。私の「サクラのうた」の記憶は小学唱歌の「サクラサクラ弥生の」にはじまり戦

時中には貴様と俺の「同期の桜」で盛んに歌われていました。桜にかかわる楽曲は今でも沢山あるようです。「さくら」たしかコブクロ、森山直太郎、同名の歌があつたような気がします。夜桜お七、千本桜、桜の時、桜坂、サクラフワリなどなど・・・「三日見ぬ間の桜かな」ではありませんが、このあたりでは桜はすでに桜蕊降り葉ざくらに姿をかへているでしょう。北上する桜前線を追うもよし

思い描いて好きな楽曲を口づさむ。一興ではありませんか。わが家のソメイヨシノもわずかの風に葉擦れの音を立てています。私としては清楚で気品を感じる山桜が好みです。

来年もどこぞの山桜を見てみたいと桜湯を手にかけているところです。



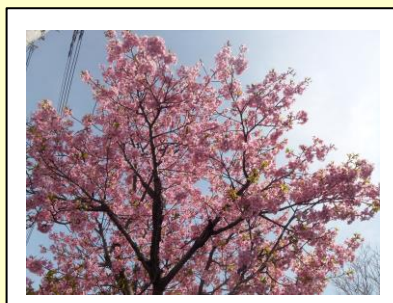
昨年の7月号から4回にわたり連載させていただきました「心ゆたかに」ですが、残念ではございますが今号で最終回となりました。ご多忙中にもかかわらず、執筆いただきました今川隆三様には心より御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

(広報委員会 越地 正樹)

＜お知らせ＞

春風が心地よい季節となりました。苑内の花便りをお届けします。

「駐車場の一本桜
河津桜が満開です！」



「可憐な水仙は
苑庭に咲いています♪」

＜編集後記＞

柔らかな春風を頬に感じ、心華やぐ季節となりました。

コロナとの共存が続いており、窮屈な日々ではありますが、今は力を蓄える時だと思います。

目配り・気配りを大切に、皆様から「来て・通って・知って」そして「良かった」と思っていただけける施設へ、職員一同、さらに前進・成長を目指しております。引き続き感染対策を行いながら、マスク越しではありますが、笑顔の花が咲き誇りますように。

(広報委員会 長谷川 邦子)