



ききょう苑通信



発行日
2017年4月1日
第4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」
〒259-1126 神奈川県伊勢原市 沼目 6-1237
TEL: (0463) 92-8101 ✉ kikyō-en@showakai.or.jp

◆通所リハビリテーション部



高橋保夫さんは、平成15年3月より下肢筋力の低下の予防のため、「ききょう苑通所リハビリテーション」にてリハビリを開始しました。現在も介護サービスを組み合わせて利用され、在宅生活を送っていらつしやいます。

現役時代は、(株)マルハニチロの第一級国際無線通信士として、情報通信を行う外国航路の船員で三十年勤務し、その後は、東京の丸の内本社に勤務されました。

「私の絵の経歴をよく聞かれますが、絵筆を持ったのは、当苑のレクリエーション。白地の団扇に、各自が自由に絵を描く教室で、私は思案の末、竹垣越しにききょう苑の絵を描いたのが八十五歳、小学校以来の事でした。」現在、ききょう苑一階のエレベーター向かいの壁には、高橋さんの作品が多数展示されています。当初は、鉛筆やペンを使って濃淡を描く手法でした。「モノクロを四年、カラーを二年半程度前からですが、すべて独学自己流の絵です。」今までも、高橋さんの描く絵を見て、絵を教えてもらいたいと申し出る方が何人かいらつしやいました。「余生を充実させ、生きがい何かに求めるのは、大切で大変結構な事です。ただ方法ですが、お互

い高齢ゆえ、今更時間とお金をかけて、絵の先生や塾など求める必要はないと私はお話し申し上げております。じっくり本気で取り組み、回数を経て、自分で例えば単色でなく、複色を混合させて、色彩の深みや変化を編み出すとか、写体の明と暗を工夫強調して、物体の立体感を表現出来るようになれば、絵心が次々湧いて、更なる良い作品が生まれますよ。」高橋さんは最近、両耳を塞いでいた耳垢を耳鼻科で取り除いてもらい、驚くほどよく聞こえるようになったそうです。「悪口言うとすぐ聞こえちゃうよ。」職員にユーモアたっぷり話します。「天照大御神さんが天の岩戸を開いて瑞穂の国(日本)を拓いたという。耳かすをこじ開けて、私九十代の音の世界が拓かれたことに調子に乗り、少し重い物を持ち上げギックリ腰となりました。情けない現状ですが、今後とも宜しく。」年齢を重ねると共に知識や経験が重なっていきます。高橋さんの描く絵をみると多くの人が自分もまだまだこれからだと思えるのではないのでしょうか。

記／通所部 榎戸富士子



高橋保夫さん 大正15年生まれ／横須賀 衣笠村出身

◆防災訓練

3月1日(水)、春季火災予防運動に合わせ、伊勢原消防署・消防団・本施設自衛消防隊による、大規模防火対象物合同消防訓練を実施しました。訓練想定は、ききょう苑より出火し、逃げ遅れた入居者、施設職員が数名いる状況で、消防署・消防団33名と、施設関係者41名の総勢74名が参加する大規模な訓練となりました。

訓練では、逃げ遅れた入居者と職員を、はしご車や担架で救助し、ききょう苑の建物に放水するなど、普段の訓練では味わえない緊張感がありました。今後もききょう苑では、定期的な訓練を実施するとともに、地域の防災拠点としての在り方を考え、活動の範囲を広げていきたいと考えています。



◆入所部

ききょう苑入所利用者様の1日をご紹介します。入所利用者様は個別リハビリテーションで運動機能や日常生活動作の回復を目指すだけでなく、メリハリのあつ施設生活を過ごして頂けるよう、朝の体操や朝の会、レクリエーションなども行っています。日課以外にも、施設長の回診やボランティア様による催しへの参加、公演の見学、毎月の誕生日会など、楽しく生活できるよう配慮をしています。



朝の体操の風景です



レクリエーションで
作成した貼り絵です



専用の部屋で
理美容を行っています

入所部 日課表

7:00	起床
8:00	朝食
10:00	水分補給
10:30	朝の会・朝の体操(30分) ※本日の予定や、個別リハビリの予定 献立を発表します。
12:00	昼食
14:00	レクリエーション(30分)
14:45	おやつ
18:00	夕食
21:00	消灯

- ①お風呂・・・男性:火・金 女性:月・木
②リハビリの予定は各階エレベーター横に掲示しています。
③毎月第2水曜日に理美容(希望者)、誕生日会を実施しています。
④その他、季節の催し物として、夏祭りや敬老会、クリスマス会など
様々なイベントを行っています。



◆栄養部

春らしい陽気になってきました。体調管理をしつかりして、毎日を健康に過ごしましょう。今回は「蛋白質について」お話しします。

★蛋白質の働き

蛋白質は身体を作る材料となる栄養素です！
血液、筋肉を作るものになります。

★蛋白質が不足してしまうと

貧血、風邪、肺炎、筋力低下、骨折などのリスクが高まります。

★蛋白質アップの基本

1日3食食べて、しっかり栄養補給！
毎食、蛋白質源を1品は食べる！

★蛋白質5g含む食品の目安

卵1個

魚1〜3切(30g)

豆腐1〜5丁

刺身2切れ

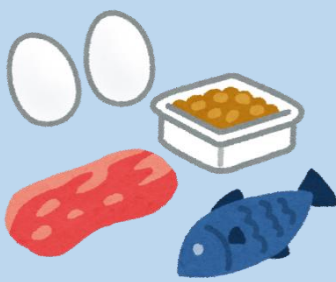
薄切り肉1枚30g

油揚げ1〜3枚

あさり3個

ささみ1〜2本

ご飯180g



蛋白質が足りない場合は、まずはこの中からひとつ選び、毎日の食事にプラスしましょう。

入所部にて
「寿司バイキング」
を行いました！
蛋白質の補充完了！！



◆リハビリテーション部

ききょう苑のリハビリテーション部には、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在籍しています。今回はこの中の「言語聴覚士」をご紹介します。

言語聴覚士は、病気や加齢により、話すこと・食事が上手でできなくなつた方々に、コミュニケーション能力が改善できるように、また安全に食べることをできるように、リハビリテーションを行っている専門職です。

脳梗塞などの脳の病気によって、言葉が話せなくなつたり、相手の言っていることがわからなくなつたり、発音がはっきりしない、相手に意思が上手に伝わらないといった障害に苦しんでいる方がいらつしやいます。言語聴覚士はこうしたコミュニケーション障害のある方々のために言葉のリハビリを行っています。話す練習、理解する練習、発音の練習などが中心となっています。

〈入所部からのお知らせ〉

★お花見イベント開催予定！

今年も3月〜4月にお花見の外出行事を予定しています。詳細は後日フロアにて掲示しますので、是非ご確認ください！

★運動会開催予定！

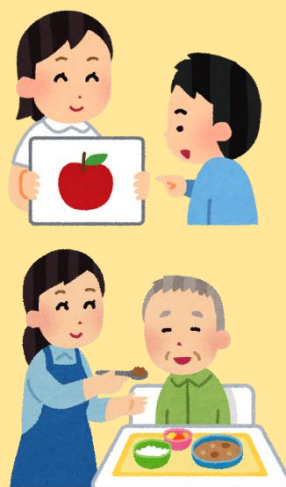
「ききょう苑大運動会」を5月に予定しています！ご家族様も振るつてご参加下さい。

昨年の様子です！
今年も楽しみ♪



編集後記

新年度が始まり、ご自身やご家族など、それぞれ新たな生活が始まる方もいらつしやるかと思ひます。気候も良くなりますので、新年度の目標を立てて、気持ちを新たに過ごされることも、意欲向上の一つになるかもしれません。習い事を始める・新しい習慣を付けるなど、考えるだけでもワクワクしませんか？
そんな気持ちにさせてくれる春…。我々広報委員会、今年度も皆様からご意見をいただき、より良い情報をお届けしたいと思ひます。



また、水を飲むとむせてしまつたり、食べ物が飲み込みにくくなると、のどに詰まりやすくなり、肺炎になつてしまふことがあります。このような飲み込みの問題(嚥下障害)に対し、口の動きをよくする運動を行い、食べ物の種類・形、食べる量・姿勢などを工夫し、できるだけ安全においしく食べられるようお手伝いをしています。

「コミュニケーション」と「食事」は人の暮らしにとつて、とても大事なものです。私たちはリハビリテーションを通して利用者の方々の生活がより充実したものになるよう、これからもお手伝いをしていきます。