

# 菜の花だより

平成26年10月号  
第58号  
編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4  
医療法人豊田会  
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611  
FAX <0566> 29-3621  
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp  
http://www.toyota-kai.or.jp

## “笑い”がもたらす健康

平成25年4月から看護介護部長を拝命致しました菅原明子です。まだまだ慣れずに戸惑いながらの毎日ですが、何かお気づきの点がありましたら、いつでも声をかけて下さい。

ハビリスに就任し、一番最初に感じた事は、みなさんが笑顔で挨拶される事です。「笑う門には福来たる」と言いますが、似た言葉でフランス哲学者のアランが『幸福論』の中で「笑うのは幸福だからではない。むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。食べることが楽しいように、笑うことが楽しいのだ。だが、まず食べることが必要である」と述べています。笑いには、「快の笑い」「社交上の笑い」「緊張緩和の笑い」がありますが、軽く笑って行う挨拶は、「社

交上の笑い」と言われ、それを返すことで、笑いをコミュニケーションの道具として使用します。赤ちゃんが生まれると、親の言葉や行動など何も理解出来ない時期に、最初の笑い（新生児微笑という）が見られますが、これは人間に生得的に備わった能力であると言われており、この笑顔が母親に母性本能を構築させ、親子の絆を強めていく根源となっています。それほど笑いは、生きていくのに重要なものと言うことです。そして、笑いには他にも色々な効力があり、ガンに対する抵抗力を高めると共に、免疫機能を正常化させ、血糖値の上昇を抑えます。特に大笑いするほど良いそうです。笑いは場を和ませ、廻りの人たちにも笑いを伝染していくのです。

ハビリスの精神である「安心とくつろぎ」が挨拶から始まり、心を合わせることで、快適な環境が継続出来るよう私たちも努力していきたいと思えます。



看護介護  
部長 菅原明子

# 8月2日 夏祭りが盛大に開催されました。 皆様の声を掲載します。 ハビリス職員一同より御礼申し上げます。



## 利用者の皆さまから

- ◎(職員の出し物に対して)たくさん練習したんだな、っていうのが伝わって、とっても良かったよ。
- ◎いろいろなものが食べられて良かった。

- ◎楽しかったよ。
- ◎いい写真が撮れました。
- ◎家族や孫達に会えて嬉しかった。

- ◎職員の出し物や盆踊りを見られて楽しかった。
- ◎団子やジュースをおいしく頂いた。
- ◎夏祭りの作品作りが楽しかった。作品を展示してくれて嬉しかった。
- ◎沢山、家族が来てくれて楽しかった。

- ◎食べ物や駄菓子がたくさん食べることができて良かった。
- ◎孫もひ孫もみんな来てくれて嬉しかった。
- ◎来年もぜひカラオケ大会に出たい。

- ◎団子がとても美味しかった。
- ◎にぎやかで、とても良かった。
- ◎ひ孫が、生まれて初めて「わたがし」を見て驚いていた。
- ◎家族皆で団子を食べ、とても美味しかった。



## ボランティアの方から

- ◎利用者さんやその家族からの「笑顔」と「ありがとう」に溢れた楽しい夏祭りでした。参加できて本当に良かったです。(Sさん)
- ◎利用者さんと一緒に、笑顔で楽しい夏祭りの体験ができました。(Wさん)



## ご家族の皆さまから

◎本当は欠席の予定だったけど、来てよかった。母のいい顔が見られました。来年も参加します。

◎いろいろ食べて、楽しんでいました。  
◎普段あまり動きませんが、楽しめたみたいで良かったです。

◎はじめて参加し、こんなに盛大に行われることに驚いた。主人もとても喜んでいて、嬉しかった。  
◎家族で写真を撮ることができて、とても良い思い出になった。

◎久しぶりに家族全員で集まり、楽しい時間が過ごせた。  
◎母の笑顔を見る事ができ、とても嬉しかった。  
◎職員さんの出し物がとても印象的で元気をもらった。

◎家族みんなで食べた「みたらし団子」がとても美味しく、とてもにぎやかで、凄く楽しかった。また、参加されているみんなが笑顔でとても良かったです。  
◎写真館で家族みんな(孫、ひ孫も)と撮った写真は、最高の宝物になりました。ありがとうございました。



## 実行委員より

利用者の皆さまやご家族に楽しんでいただけるよう、昨年度の反省をもとに、計画の段階から話し合いを繰り返して準備してきました。

当日は、ご家族と一緒に水戸黄門の絵の前で、刀や印籠を手に素敵な笑顔で写真におさまる姿や、カラオケ大会で一生懸命に歌われる姿が印象的でした。ご家族が「歌声を初めてきいた。こんなに大きな声でしっかり歌えるとは思っていなかった」と涙ながらに喜んでいたという話を聞き、とても嬉しい気持ちになりました。大変に思うこともありましたが、実行委員として携わることができてとても良かったです。

ご家族やボランティアの皆さまのご協力をいただき、無事に夏祭りを終えることができました。皆さまどうもありがとうございました。

デイケア 眞野 美咲



# 夏祭り 模擬店・コーナーより

## 模擬店



今年は全部で15種類の模擬店を行い、どの模擬店も盛況でした。中でも嚙下コーナーの「なめらかみたらし」が即完売という状況でした。普通のみたらし団子が食べられない方のためと思い、試行錯誤して手作りしたものでしたので、とても感激でした。

来年度も参加者の皆さまの笑顔が見られるような模擬店にしたいと思っております。またたくさんのボランティアの方にお手伝い頂き、ありがとうございました。

管理栄養士 辻 佐枝子 井野 智子

## カラオケ



今回は6人の利用者さまに歌っていただきました。利用者さまはもちろん、観客の皆さまも、すばらしい歌を披露して下さいました。懐かしい歌に昔を思い出し、楽しんでいただけたのではないのでしょうか。参加利用者さまからは「楽しかった」「ありがとう」等という声が聞かれ、カラオケの司会をやらせていただいて良かったと思えました。勝ち負けはともかく、来年の夏祭りでも皆さまの歌を聴くことが楽しみです。

最後に、運営の手違いでスムーズな進行できなかつた面があり、ご迷惑をおかけしたことを、この場をお借りしてお詫び申し上げます。

2-2F 岩城 興児

## 写真館



今年は利用者さまにお馴染みの人気の高い“水戸黄門”を背景にしました。夏祭りのイメージから少しかけ離れてしまうため、利用者さまが来てくれるのか不安でしたが、祭りが始まるとともに長蛇の列。刀や印籠を手に「これが目に入らぬかー！」とお決まりの名台詞と決めポーズで写真撮影。「おもしろいね」「この写真は宝物にします」とご家族の方々にも喜んでいただくことができました。

これからも楽しい思い出作りのお手伝いをしたいと思います。

1-3F 古川 真帆

## 懐かしスタンプラリー



回想法チームとして、今年度の夏祭りでは「懐かしスタンプラリー」を企画し、利用者さまに懐かしい思いをしてもらいながら夏祭り会場を回っていただきました。

見事ゴールにたどり着いた方には景品として懐かしいオモチャを用意したところ、早々に無くなってしまい、大盛況ぶりがかげがえしました。

景品を「孫のおみやげにする」と喜んでくださる方や、昔の黒電話を興味深く触っている子どもたちが印象的でした。

2-2F 土屋 友明



# 健康だより



2014年10月発行

## 転倒予防・歩行について

加齢に伴う歩行機能低下の要因として、バランス機能や下肢筋力の低下が挙げられます。しかし、高齢者でも筋肉を鍛えると筋力増強・持久力向上効果があります。高齢者の筋力トレーニングは転倒や日常生活動作との関連が強いため、下肢中心に行いましょう。

### ●効率よく運動を行うコツ

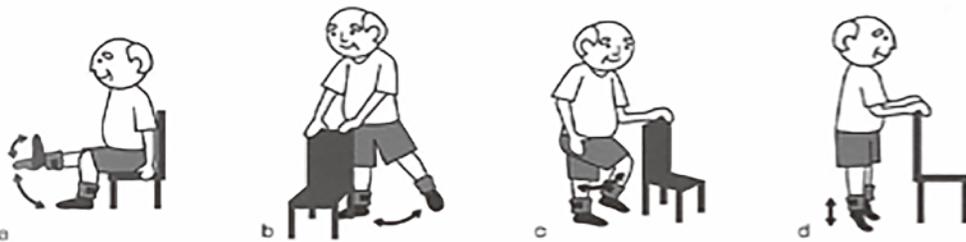
#### ◇ 週2～3回運動を行い、それを継続する

運動を始めると8週間ほどで効果は出ますが、運動のやりすぎにより疲れ過ぎてしまつては十分な効果が得られません。1週間に3回、2日に1度行うのが効果的です。

#### ◇「楽々できる」から「ややきつい」と感じる範囲で運動する

「かなり楽」では効果はありませんが、「きつい」と感じる負荷では危険です。重りなど負荷量を調整し「ややきつい」と感じる範囲で運動をしましょう。

### ●下肢筋力のトレーニング（椅子で行う場合）



a：足首をを起こしながら膝を伸ばす

b：膝を伸ばしたまま足を横に開く（\*身体が傾かないようにする）

c：膝を高く持ち上げる（\*身体が後ろに傾かないようにする）

d：つま先立ちをする（\*余裕があれば片脚で行う）

日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって身体は丈夫になります。転倒予防に効果的な筋力やバランス能力、歩行能力が改善され、日常生活の活動範囲が広がります。

作業療法士 吉田 未来

## 介護予防教室 「楽にできるベッドからの起き上がり」

7月5日、ハビリスーツ木にて介護予防教室を開催しました。起き上りの介助と福祉用具使用についての簡単な説明の後、介助する側とされる側の体験をしました。終了後には多くの質問を頂き、介護予防への興味の高さを感じました。介護の知識を少しでも増やして頂けるように「摂食」「オムツ」「介護食」のテーマを企画しています。今後も多くの方のご参加をお待ちしております。

作業療法士 岩井 優



# シリーズ 開設15周年を迎えて ～ベテランスタッフより～



第1回なのはなまつりの様子 平成11年(現:夏祭り)

“光陰矢の如し”その言葉通り月日経つのは早いもので、ハビリスーツ木の開設とともに入職して15年が経ちました。

この15年間で日々のレクリエーションや毎月の行事などは年々変化し、職員みんなで利用者さまを楽しませようと試行錯誤して頑張ってきました。そのなかで、いちばん大きく変わったと思う行事は「夏祭り」です。

開設当初は、利用者さまとご家族、職員、ボランティアを含め300名程の参加人数でした。いまでは、参加人数が500名を超える程の大規模なものになり、模擬店や利用者さまの作品展示、新入職員による催し物など、食べても見ても楽しめる夏祭りとなりました。

これからも、利用者さまが楽しそうにご家族と一緒に笑って、参加できるように心掛けて行きたいと思っています。

1-3F 上畑 称子

## 家族介護教室

1棟3階入所中のご家族の皆さまを対象に「家族介護教室」を年3回開催しています。家族介護教室の目的は、認知症についての理解や介護の方法などを勉強したり、家族交流会を設ける事です。家族交流会では、利用者のみなさまの昔話やご家庭での様子、介護に対する悩みや不安、困りごと、施設への要望など、お茶を飲みながら語り合います。

日頃ゆっくり話をする機会が少ないため、職員だけでなく他の利用者のご家族との大切な交流の場にもなっています。また、利用者の皆さまのことをより深く理解できる機会として、ご家族の方の介護負担の軽減だけでなく、今後のケアに役立てていけるよう、今後も家族介護教室を開催していきたいと思っています。



1-3F 梶田 智美

### 編集 後記

秋と言えば「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などがありますね。気候がよくなるこの時季は何をしてもはかどる、ということのようです。夏の疲れもおおろいでしょうが、短い秋を有効に過ごしましょう。

広報委員会

### お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリスーツ木

HABILIS

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

<http://www.toyota-kai.or.jp>