

菜の花だより

平成29年10月号
第70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

顔認証見守りシステム導入について

平素よりハビリス一ツ木をご利用いただき、心より感謝申し上げます。さて、すでにお気付きの方も多いかと思いますが、この度施設の4ヶ所の出入りにカメラを設置いたしました。このカメラは建物の内部に向かって設置されており、不自然さを感じられた方も多いかと思いますが。実はこのカメラは「徘徊防止」を目的として、施設から外へ出られる方を見守っているのです。

昨今、認知症高齢者の徘徊に伴う事故が増加し、社会問題となっています。平成19年12月には91歳の男性がご自宅から徘徊され、JR共和駅の構内で列車にはねられ死亡し、JR側が家族の監督責任を問う損害賠償の訴訟を起こしました。最高裁の判決は1・2審を覆し「家族には責任なし」との判決を下しましたが、認知症による徘徊の監督責任ならびに介護責任を問う訴訟は、今後も増加すると思います。

また、警察庁の調査によりますと、一昨年、警察へ届けのあった高齢者の徘徊者数は1万783名で、前年に対し4.5%増加、内168名は1年後も未解決との結果を示しました。その中には、高齢者施設からの行方不明者も多数含まれており、多くの施設が徘徊防止の対策に苦慮していると思います。

当施設では、発信機をお守り袋に入れお持ちいただき、玄関に設置した受信機で感知するなどの対策をこれまで行ってまいりましたが、お守り袋を捨てられたり、予想外の徘徊行動を取られる利用者さまなど、安全対策上の課題を多く抱えていました。

今回、導入いたしました「顔認証見守りシステム」は、設置したカメラの前を利用者さまに通過していただき、顔を登録すれば見守りの対象となります。目・鼻・口の位置や形状から人物を特定し、登録者と認証した場合は検知アラートにて職員へ徘徊を知らせます。ただし、円背(猫背)の方や車椅子の方などは認証比率が低下するなどの問題もありますので、これまでの「お守り袋」に加えた二重の対策として、県下の高齢者施設に先駆けて導入させていただきました。

ハビリス一ツ木は、利用者さまやご家族さまへ「安心とくつろぎ」のサービス提供を目指し、安心してご利用いただけるよう今後も改善に努めてまいります。

お気付きの点などございましたら、遠慮なくご意見いただけましたら幸いです。



事務長

中村 充



リハビリだより～腰痛を予防する運動～

腰痛は大多数の日本人が経験する最も多い症状のひとつと言われており、私たちに馴染みの深い症状といえると思います。今回は腰痛を予防することを目的とした運動についてご紹介します。

〔腰痛の原因〕

腰痛はさまざまな原因で起こりますが、「腰にかかる負担が腰の強度を上まわってしまっている状態」もその原因のひとつといわれています。人間はお腹側と背中側の筋肉の力を使って体を支えているため、お腹の筋力が弱まると、背中や腰に大きな負担がかかり、腰痛が起こってしまいます。腰痛を予防するためにはお腹の筋肉を鍛えることが重要です。

〔お腹の筋肉を鍛える運動〕

○方法

- ①仰向けで寝た状態で片方の膝を立てます。
- ②もう一方の足の膝を伸ばしたまま持ち上げます。
- ③足を持ち上げた状態で5秒止めます。
- ④5秒後ゆっくりと足を下ろします。



○目安

- ・10回を左右それぞれ行います。
- ・行った後、反対側を行う前に1分の休憩をとります。
- ・週に2～3回行います。

○注意点

- ・身体の疲れに応じて行いましょう。
- ・負荷が強く、身体に痛みが出るような時は中止しましょう。 理学療法士 相馬 孝広

介護予防教室

参加費無料

下記の日時で今年度第3回目の介護予防教室を開催します！

日時 平成29年11月18日(土) 14:00～15:00 (受付開始 13:45～)

【事前の申し込みが必要です。お電話でお申し込みください。担当 青山】

場所 ハビリスーツ木 1棟1階 家族介護教室

※たくさんの方々のご参加をお待ちしております。

テーマ ～知って得する！「オムツ」のはなし～

講師 (株)リブドゥーコーポレーション リフレ・サポーター:佐藤 奈緒美

**編集
後記**

朝晩 めっきり涼しくなって参りました。秋の訪れを少しずつ感じるようになってきましたね。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆さんは、どの秋を堪能されますか。

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

〒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



栄養だより

日々の食事の中で「塩分」を気にされたことはありますか？「塩分」は私たちにとって必要な物ではありますが、とり過ぎてはいけない物でもあります。ではどの程度であればとっても大丈夫なのでしょう。

◆人間にとって必要な塩分量

- ・健康な成人の場合（厚生労働省推奨食塩摂取量の目標量）
男性：8g未満 女性：7g未満
 - ・高血圧の治療を要する人の場合（高血圧治療ガイドライン2014より）
男性女性関係なく 6g以下
 - ・腎臓病のある人の場合（厚生労働省 CKD資料より）
3～6g以内
- 世界保健機関（WHO）が推奨している世界の人の減塩目標は5gとされています

◆私たちの身近な物の塩分量を紹介します

食品名	重量 (g) 又は 目安	塩分量 (g)
食塩	小さじ1	6.0
しょうゆ	小さじ1	1.0
赤味噌	大さじ1	2.3
味噌汁	1杯 150ml	2.0
梅干し	13g / 中1個	2.9
たくあん	30g / 3切れ	1.5
食パン	60g / 6枚切1枚	0.8
うどん (汁全量含む)		4～5
ラーメン (汁全量含む)		5～6
おにぎり	1個	1.5

◆減塩食のポイント

- ・漬物、汁物、干物、練り物、ハム、ベーコン、塩辛、魚卵加工品は控えめに！
- ・麺類の汁は飲まない
- ・加工食品、インスタント食品は控える
- ・出汁は天然のものや食塩添加のないものを使用する
※インスタントのだしには食塩が含まれます。
- ・酢や香味野菜（しそ、生姜）を活用しましょう
- ・香辛料、かつお節、ゴマなどの利用も減塩に効果的
- ・新鮮な食材を用いて、食材の持ち味を生かす
- ・しょうゆやソースは「かける」ではなく、「つける」



◆食品を選ぶ時に

ほとんどの食品は栄養量が掲載されています。そこに塩分量も記載されているため、参考にして食品を購入しましょう。

管理栄養士 辻 佐枝子

職場紹介 **ハビリスの各職場をシリーズで紹介します。**

【今回は事務部です】

ハビリスの事務部は、事務職員5名と管理栄養士2名からなっており、全員が刈谷豊田総合病院からの出向者です。

事務職員の業務は、介護サービスに直接的には関わってはいませんが、日々のサービス情報の入出力や請求業務、購買業務、電話対応、職員の労務管理などを行っています。また、面会の方の案内や業者の対応をしています。皆さまとは介護保険証のコピーや利用料お支払いの際などにお目にかかっています。年間では保険証の切り換え時期（7・8月）やインフルエンザワクチンの接種時期（10・11月）に皆さまとの接点が多くなります。

次に管理栄養士の業務は、利用者さまの栄養管理を行い、また、嚥下状態を把握することで最適な形態の食事が提供できるように努めています。毎日、昼食時には皆さまのお食事の様子を観察して月に1度は専門職と嚥下回診を行っています。

食事内容に関するご要望も可能な限り対応していますのでその際はお声かけください。

以上、事務部の紹介でした。

ご用の際は受付のチャームを押してくださいね。



事務部 近藤 邦宣

管理栄養士の健康レシピ

旬のリンゴと身体を温める効果のある生姜を使った

りんごと生姜のコンポート



材料（1人分）

りんご	1/4 個
生姜	5g
砂糖	5g
レモン汁	10g
シナモン	お好みで

【栄養量】 1人分

エネルギー量	50kcal
タンパク質	0.2g
炭水化物	13.5g
食物繊維	0.9g

- ① りんごは皮を剥き、1/4 をさらに 1/4 等分する。（皮付きでも OK）
塩水に付けて変色を防ぐ。生姜は薄くスライスする。
- ② スチームケース（耐熱の器で OK）に入れて、りんごと生姜を並べ、砂糖とレモン汁を合わせたものにかけて、電子レンジに2分かける。
- ③ できあがったものにお好みでシナモンをかける。
（レンジにかける時にシナモンをかけておいても OK）

管理栄養士 辻 佐枝子



8月5日 夏祭りが盛大に開催されました祭

たくさんの方々にご参加いただき職員一同御礼申し上げます！

1-4F

1-2F



さあ！夏祭りの始まりよ～♪
たくさん食べて楽しむわよ～♪



「ハイ、チーズ！」
笑顔の素敵なお二人さん。
夏祭り楽しんでます♪



カラオケ大会に出ました！しっかり歌えたぞ～♪
歌い終わって山田主任と仲良くピース♪

1-3F

カラオケ大会に出場しました♪緊張
したけど、いい思い出になりました。



カメラに向かったハイ、チーズ！！
やっぱり夏祭りは楽しいね♪



夏祭り風景



吹奏楽、盆踊り、

職員による寸劇



デイケア

カラオケが大好きなので歌えて
楽しかったです。
2番まで歌いたかったけど
1番だけだったから少し寂しかった。



孫と一緒にハイ、ポーズ！
団子がうまかった。かき氷や焼きそばも
うまかった。孫も喜んでくれてよかった。



2-2F



愛する旦那さんと笑顔でパシャリ！



十八番の「さざんかの宿」を歌いました♪



「お祭りマンボ」を一生命練習して
披露しました。いかがでしたか？



お祭りといえばやっぱり模擬店！
今年もたくさん食べました。

8月5日に第19回夏祭りを開催しました。今年は総合
司会に抜擢され、プッシュャーを感じながら夏祭りに臨み
ました。

舞台での演目としては、5年ぶりに復活した劇団ハビリス、2棟2階の利用者さまと職員によるお祭りマンボ、利用者さまによるカラオケ大会、わかば会さまによる民踊や盆踊りなどがあり大変充実していました。利用者さまや職員の楽しそうな顔を見るにつれ緊張も解け、何とか司会をやり遂げることができました。

1棟4階 中川 徳人



総合司会ガンバリました！



カラオケ大会に出場しました♪

今年も多数のボランティアの皆さまにご協力いただき、ありがとうございました！