

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース No.31

3月に新しい事務所に移転し、「萌の里」のみなさんとお会いする機会も減り寂しくなりました。しかし、同じ場所の「くるみ」には、朝早くから利用者さんが頑張ってきて来られます。機能訓練には、比較的元気な方が多いのではと思っていましたが、歩行が大変な方もたくさんいらっしゃり、積極的に訓練を受け、頑張ってきて歩かれる姿に励まされています。

NPO 法人
「三郷サンサンハウス」
三郷町三室2丁目5-22
Tel/0745-32-3535
Fax/0745-32-3519
理事長 上野登志子
2012.10.10



「くるみ」では、希望が多かった元気な方対象の機能訓練体操が始まります。私も参加しましたが、レッドコードを使用した訓練は、負担が少ないようですが、普段動かさない範囲までのびやかに運動ができ爽快でした。

さて、11月6日で法人創立丸10年です。これを契機に、若い意欲的な職員を先頭に、サンサンハウスの今後10年間の事業計画をたてたいと思っています。職員・理事会一丸となって取り組んでいく要となる事務局体制も整え、今年度後半を有意義なものにしていきます。

理事長 上野 登志子

三郷サンサンハウスの3つの理念

- ① 住み慣れたまちで暮らつづけるために必要支援を幅広くして行きます。
- ② 利用者や地域から信頼される事業所・職員として成長します。
- ③ 安全・平等・平和な社会環境づくりの一端を担います。

サンサン福祉タクシー

☆☎32-3535☆

いつもご利用いただきありがとうございます。

9月より下記のように福祉タクシーの料金を改定させていただきました。

現在、介護保険外でも利用できる福祉タクシー1台、介護保険でのタクシー3台の計4台で送迎させて頂いています。通院等にご利用いただく場合は、帰りのお迎えの時間が重なりお待たせすることもあり申し訳なく思っています。安全を第一に、安心してご利用いただけるよう、一層の努力をしてみたいと思いますので、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

重松 知子

新福祉タクシー新料金（介護保険外）

初乗運賃	1. 5kmまで	640円
加算運賃	316mまで増すごとに	90円



リハビリデイサービス「くるみ」

☆☎32-3535☆



今回はスタッフの紹介をいたします



「管理者」 岡本 真弓

ヘルパーステーションで8年前から勤務させていただき、この4月に「くるみ」に転属になりました。「くるみ」はリハビリ特化型のデイで、機能訓練士、介護運動士と共に介護福祉士が個々の状態に合わせて、心身共に元気になっていただくプログラムを真剣に作っています。

～住み慣れた街で暮らし続けるために～というサンサンハウスの理念のもと、ヘルパーは日常生活に入り支援を行う生活の要であり、リハビリデイの「くるみ」は今ある力を発揮できるよう支援する元気の要です。高齢者との関わりの中で多くの優しさや知識にふれることができ、私が人として成長させていただける場と感じています。「くるみ」はまだまだ成長過程ですが、全員が本気で向き合えるチームになりつつあります。様々な可能性に期待を持って「くるみ」の成長を応援していただけますようお願いいたします。



「主任機能訓練士」 石黒克樹

機能訓練型デイサービスを立ち上げるということでお誘いを受け、現在「くるみ」で機能訓練士として運動プログラムの指導、作成に携わっております。「くるみ」は介護士、運動トレーナー、機能訓練士の三位が一体となり西洋、東洋を融合した統合型施設を目指しています。運動トレーナーがグループワークで楽しくリズムよくリードし、機能訓練士が個別対応に当たり、その人にあった運動プログラムを構成いたします。そして、介護士とともに利用者に寄り添い精神的ケアにあたります。くるみ職員がおこす化学反応は「ゆっくり、ゆったり、気持ちいい」空間を演出します。

サンサンハウスで働き始めて半年、皆さんのお力添えと地域の皆さんの温かい支援を受け、くるみの仲間と一緒に仕事できることは楽しく幸せなことです。身体重心道の伝道師として、運動する楽しさ、気持ちよさをより多くの方に感じて頂きたいと考えています。よろしくお願い致します。



「介護運動士」 荻原一郎

～ゆっくりゆったり気持ちよく～リハビリ運動を担当しております、現役陸上選手！ 荻原一郎です。『荻トレーナー』と呼んで下さい。体育教員、陸上トレーニングで身体重心の大切さを学びま

した。

この経験を活かし、「くるみ」では高齢者の方々と一緒に毎日元気よく運動をしております。さあ私と一緒に楽しく気持ちよく運動しましょう！



「生活相談員」山田 志保

普段は運動をあまりしない私も、「くるみ」で、みなさんと一緒に身体の重心について学び、ご利用者様の姿勢が変わることで、テーブルからの立ち上がりや歩き方が安定してこれらとてもびっくりしました。姿勢を意識することが日常生活動作の改善につながるんだと感じております。これからもみなさんと一緒に私自身も楽しんでリハビリ運動をやっていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



「機能訓練士」南出 有加

鍼灸、あんまマッサージ指圧師として治療及びスポーツ選手・一般人のコンディショニング作り、フィットネスクラブでの運動指導・・・今までの経験や知識全てを発揮できる最高の場「くるみ」に出逢えた事に感謝しております。身体機能の維持・増進に一人でも多くの方のお力になれますよう、明るく楽しく日々全力で取り組んで参ります。



ヘルパーステーション

☆☎32-3535☆

定期的にヘルパー会議を行い、情報を共有したり、研修などで介護技術の向上をはかっています。

先日は入浴研修を行いました。実際に浴槽に湯を張り水着で実践。言葉で説明しにくいことも、手取り足取り…体で覚えるまで練習します。介助される役も体験することでより理解が深まり、細かい点に気付くことができました。



力だけに頼らず浮力も利用することで、自分より大きい体格の方や、身体に麻痺のある方の入浴介助も負担軽減し、信頼関係も深まります。

これからも、色々な研修に取り組んで行き、実際に活かしていこうと思っています。

山城 章江

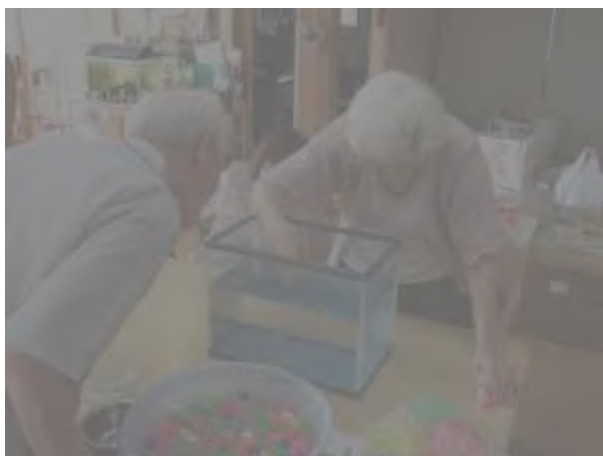
デイサービス「あかねの里」

☆☎31-3536☆

やっと暑く長い夏が終わり秋の食べ物がおいしい季節となりました。

あかねの里では毎月、その季節らしい事をしようと考えています。

夏には夏祭りの気分を味わって頂こうと、ヨーヨー釣りや、一円玉落としなどをしました。ヨーヨーは、意外と釣るのが難しく、皆さん真剣な表情をされていました。一円玉落としは、一円玉を水槽の中の器に入れるのですが、これがまた難しく、縦にして入れてみたり、横にして入れてみたりと、色々試しながら、楽しみました。

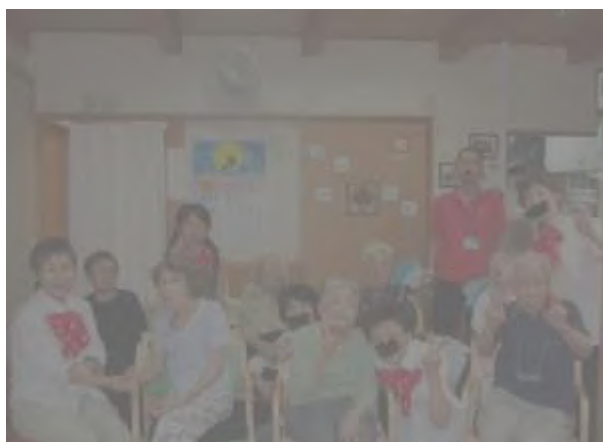


9月には毎年恒例の「喜楽会」をしました。今年の喜楽会は、スタッフとボランティアさんが、大きなヒゲや、チョウネクタイをして、ヒゲダンスをしました。生卵と見せかけたゆで卵を投げ合ったり、リンゴやナシなどを投げて、くしに刺したり、マシュマロを投げ、口でキャッチしたり、水のかわり

にスーパーボールをバケツに入れてこぼれないように振り回したりと、ヒヤヒヤ、ドキドキ、大笑いの1日となりました。

涼しくなってきたので、これからは、ドライブに出掛けたり、美味しいものをいっぱい食べたり、皆さんがこれからも元気に過ごしていただけるように、考えていきたいと思えます。

廣岡 亜紗美



たすけあいの会

☆☎32-3535☆

たすけあいの会は会員相互の助け合い活動で運営しています。

お手すきの時間に、家事援助や外出付添などの活動ができる有償ボランティアさんを大募集しています。

連絡お待ちしております！

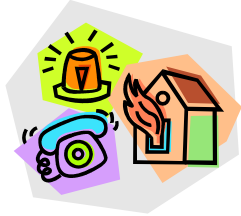
またお知り合いをご紹介ください。



高齢者の家「あかねの里」

☆☎31-3536☆

9月21日、防火訓練を実施しました。今回は2Fで職員が一人体制の時に火災が発生したという想定での訓練で、管理人が初期消火・通報・避難誘導を一人でしなければならない状態で、いざというとき優先順位をどうするかなど勉強になりました。



“備えあれば憂いなし” 無いにこしたことはないですが、万が一緊急事態が発生するようなことがあっても、慌てることなく確な判断ができるよう、普段からの心構えが重要だと思いました。また夜間などは特に近隣の方々や地域のご協力が是非とも必要になってくるので、日頃から「あかね」の事を知っていただけるよう、自治会の催し物や行事などにも積極的に参加するなど、働きかけやかかわりを大切にしなければいけないと感じました。

今、共同住宅「あかねの里」では入居者の方が考えられた『いただきます体操』なるものを食事前にするのが恒例になっており、Hさんが音頭取りで毎回されています。入居者の方も『尊厳・自立・共生』を大切にしながら、お互い助け合って暮らしておられます。

春木 ひとみ

居宅介護支援事業所

☆☎32-3535☆

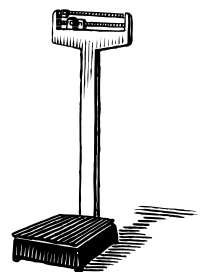
パーキンソン病に朗報！…

利用者さんの中には、パーキンソン病を患い、「日常生活に不自由を感じておられる方が意外にたくさんおられます。パーキンソンは男女を問わず50歳、60歳で発病

することが多いそうです。この夏、69歳の男性がパーキンソンの手術をして劇的にADL（日常生活動作）が改善されました！

パーキンソン病の特徴は、安静時の手足の震え、筋肉のこわばりがあり、動作がぎこちない。動作が緩慢で顔の表情が乏しくなる。前かがみ姿勢で転びやすく、バランスがとれず小走り歩行になる等の症状が出ます。その為に見守りや介助が必要になります。

男性も服の着脱やボタン掛けが出来ず、妻の手助けが必要でした。ご本人に手術後の感想を伺いました。「このまま不自由な身体で、この世を終わるのかと歯痒いものを感じていました。苦勞していたベッドの上り下りが一人で出来るようになりました。今は倒れそうになっても足で踏ん張れますし、不便だったことも十分にこなせるようになって、毎日明るい生活を積極的に堪能しております。結果的に術後の経過もよく非常に調子が良いです。」とお話して下さいました。奥様も「着替えが一人で出来るようになって嬉しいです。言葉もはっきりして気分的に明るくなりました。」と満足されています。奥様の負担はかなり軽減されました。



誰もが手術の対象者になるとは限りませんが、年齢制限や認知機能障害のない人、薬の効き目のある人かどうかを医師に判定をしてもらって、適応する人には朗報かと思い紹介しました。手術は脳の左右に電極を埋め込み胸にバッテリーを入れて、脳の深部を刺激するそうです。バッテリーは3~5年ごとに入れ替えます。

特定疾患の一つということで、医療費については十分に優遇されているとのこと。



ちなみにパーキンソン病によく似た病気にパーキンソン症候群がありますが、これは全く別なもので薬の副作用が一番の原因だそうです。区別がわかりにくく利用者さんやご家族が混乱される場合があります。

中川 香代子

サンサンサロン

☆☎32-3535☆

サロンでは、町民文化祭の展示作品を制作したり、ハザー出品作品を制作したりと、大忙しです。

そんな疲れを癒すために、生駒市の「歓喜の湯」で足湯を楽しみました。足元がポカポカして、「気持ちがいい～」と大好評でした。

また、火曜日の「サンサン体操」では、毎日イキイキとした生活が送れることを願い、脳の活性化をはかり、簡単な



ゲームや体操を取り入れて楽しく笑いあふれる2時間をすごしています。まだまだ利用者さんは少ないですが、ボランティアさんの力をお借りしてがんばっています。興味のある方はぜひお越しください。お待ちしております。

柳 美保



小規模多機能ホーム「萌の里」

☆☎33-3555☆

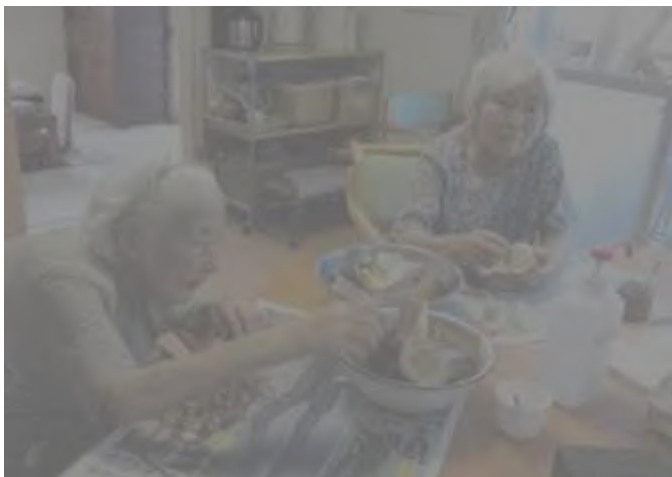


9月29日(土)台風が近づいてきている中、秋の恒例“観月祭”を交流スペースあづまやにて開催いたしました。今年も初めて参加して下さるご近所の方や常連さん、萌の里の利用者さんやご家族、スタッフ総勢30余名の参加者がありました。萌の里が開所した年、小学1年生でお母さんと一緒に庭の手入れのボランティアをしてくれていた男の子が6年

生になってお兄ちゃんと参加してくれ、彼の成長と萌の里の成長が同じ時間の中にあっと思ったと思うと感慨深いものを感じました。普段、お酒が出るような場所にはなかなか行けない利用者さんも地域の方たちと語らいながらお酒の席を楽しんでおられました。

秋の萌の里は、お出かけで忙しくなります！明日香村の彼岸花と段々畑を見に行ったり、利用者さんが昔住まれていた神戸の須磨経由で明石に玉子焼きを食べに行く計画もあります。

ご近所でも秋を感じさせてくれるお庭があり散歩も楽しんでいます。夕方になると足に浮腫が出やすいので、帰宅前にはかかと上げ下げ体操を30回して頂いて解消を図っています。足首を柔らかくしておくと、つまずきにくくなりますので、ぜひみ



なさんもやってみて下さい、履き難くなった靴も少しは楽になるかもしれません。

藤 みわこ

ずいきの皮むき中

「くるみ」からのご案内

一般プログラムをはじめます！

～「ゆらりGスリング体操」～

リハビリデイサービス「くるみ」は、地域のみなさまのご協力によりオープンして5ヶ月を迎えることになりました。誠にありがとうございます。さてこのたび、ご自身の健康のために、ハンモックに浮遊した感覚になれる「ゆらりGスリング体操」を下記のとおりはじめます。これからも様々な取り組みを考えていますので、今後ともよろしく願いいたします。

□開催日時：毎月第2水曜日 14：30～15：30

※ご利用には予約が必要です。

□定員：10名

□利用料金：1レッスン500円 年会費2,000円（体験は無料です）

□持ち物：飲み物、上履き(シューズ)、タオル

□プログラム内容：レッドコードを使って「ゆらりGスリング体操」

※姿勢の改善を目指す新しいプログラムです

美しい姿勢

バランス

柔軟

お問い合わせ

NPO法人三郷サンサンハウス
リハビリデイサービスくるみ

～くるみ重心道体操係～

担当 荻原

住所 三郷町東信貴ヶ丘1-2-27

電話 0745-32-3535

FAX 0745-32-3519

電話またはFAXでご連絡ください

お名前 _____

ご連絡先 _____