

介護老人保健施設

# ほのぼの苑

だより

発行所  
〒018-1401  
潟上市昭和久保字街道下92-1

医療法人 正和会  
介護老人保健施設  
ほのぼの苑

TEL (018) 877-7115  
FAX (018) 877-7481

ホームページ  
<http://www.seiwakai-akita-no1.or.jp>

編集責任者 加藤稔樹  
発行責任者 小玉敏央



## お花見に行ってきました

四月二十九日から五月三日まで入苑者の方とお花見に出かけました。コースは、元木山公園を通り、ブルーメッセを散策するというものでした。心配していた天候も、多少は肌寒いものの晴れ渡り、お花見日和となりました。

普段、外出することも少なく、ベッドの上での生活が、ほとんどの入苑者の方たちが、桜や植え込みされた花を見て、自分たちの若い時の話などをされ、通常の業務中では、ゆつくりと話しをする時間が余りないため、良い機会になりました。

「たまには、外に出てみたい・・・」と話された入苑者がありました。その方も、お花見に出掛けたのですが、帰ってきてから「疲れたけど、楽しかったよ。今日はありがとう」と話されました。「ありがとう」と感謝の言葉を頂いた時、今回のお花見を計画して良かったと思いました。

これから、暖かい季節となります。遠くへ出掛けることは難しいと思いますが、入苑者の方の希望も取り入れながら、外出の機会を作っていきたいと考えております。私たち職員も、普段は見られない入苑者の一面を知ることが出来る場でもあります。そして、外出に限らず、入苑者の方が楽しいと思ってくれるような事を計画していきたいと思えます。

### 大久保月山神社祭り

五月四日と五日に大久保月山神社祭りに行ってきました。風が少しありましたが、比較的天気も良く、良い気分転換になったようで皆さんとても楽しそうな表情をしておりました。

出店にはリンゴ飴やバナナチョコとおいしそうな食べ物がたくさんあり、何を食べるか悩む入苑者の方もいました。金魚すくいのお店では、うまくすくえない入苑者の方に手取り足取り教えて頂きながら、かわいい金魚をすくうことが出来ました。その時の金魚が、ステーションの水槽で泳いでおり、祭りに行くことが出来なかった皆さんも、お祭りの雰囲気を感じられるように、ゆらゆら泳ぐ金魚をうれしそうに眺めております。

また、家族の方と一緒に、お祭りを見に行かれた入苑者の方もいました。その方のうれしそうな笑顔が、印象に残っています。家族の方も、一緒に外出する事で、普段とは違う一面を見る事が出来たのではないのでしょうか。雪が多く寒かった冬が過ぎ、この先は暖かい陽射しを感じられる外出しやすい季節になっていきますので、今後とも家族の方が、一緒に関わられるような機会を作り、協力していければと考えております。



### ほのぼの農園だより

「次に植えるのなんだべが〜」「それだば、こつちの方がいいべ〜」「んだ、んだ、それだばいい」とこの日の「ダイニング・ほのぼの」は熱気で満ちていました。

そんな声が飛び交う中、二、三人の入苑者の方が一つのプランターを囲み、一つ一つ穴を掘り、苗を植えていきます。この日植えた苗は、ナス、キュウリ、トマト、イチゴなど誰にでも馴染みのある野菜たちです。潟上市周辺は、農業が盛んな事もあり、豊富知識を持った玄人さん、趣味で畑を嗜んでいた方など経験豊富な方々がおられます。その道のプロだったと言うこともあり、熱いご指導いただきながら作業は進みました。皆さん、いざ土に向かうと眼が真剣になり、手慣れた様子で行っていきます。穴を掘り、苗を入れ、土をかける。単純な過程と思われませんが、どうしたら土に根を張り、安定し、よく育つか、言わずともその手と眼が覚えているようでした。それは「深さはどれくらいで、土のかけ具合はこうだな」と長年培い体で覚えた「塩梅」(微妙なさじ加減とでもいいのでしょうか)なのではないかと感じます。それはどんな園芸書にも載っていない最高の技術ではないかと思いました。

作業はできなかったのですが、そんな天候に負けないくらい活気に満ちていました。入苑者の方、職員が一丸となって、一生懸命植えた苗です。成長していく様子や収穫の時期を迎えるにあたって、皆さんとまた喜びを分かち合えたら幸いです。



# 今月のほおろオ

「今月のほおろオ」とは介護する上でのおトバイスや知識を、本人はもちろんのこと、ご家族の方にもお知らせするコーナーです。

## パワーリハビリテーションについて

作業療法士 小玉 鮎人

【はじめに】『パワーリハビリテーション』（以下パワーリハと略）は、慢性期や維持期の方々を扱っている施設において「介護予防」の非常に有力な手法になると言われています。介護保険制度が始まって以来、要支援・要介護者が急増し、介護保険料の大幅増など様々な影響が出ています。こうした現状への解決策としては「介護予防」以外に方策はないと言われてきました。介護予防には、リハビリが必要と言われてきましたが、従来のリハビリは「慢性期」には、効果的ではないことから、日本でリハビリの専門職の手によって開発され、各地で目覚ましい成果を上げているのが、『パワーリハ』です。高齢者が「歩くのが遅くなった」など動作性が低下する原因は、筋力が低下したのではなく、「体の至るところで、使わない筋肉が増えてくる」ことが原因です。そのため、筋力強化を視点におく従来の筋

力トレーニングとは違い、『パワーリハ』は、普段使っていない筋肉を動かすことを目的としています。

### 【相違点】

#### パワーリハ

△目的▽筋の再活動化

①有酸素運動

②運動による快適さ

③有用な物質分泌

④軽い負荷運動のため、怪我の危険性が少ない

#### 筋トレ

△目的▽筋力強化

①無酸素運動

②運動後の不快感

③乳酸などの有害物質の蓄積

④強い負荷運動のため、腰椎圧迫骨折・脳梗塞・心筋梗塞の危険性が高い

【効果】『パワーリハ』は、トレーニング期間として、一般的に十二週間を目途に行います。その中で、これまで多くの成果が、過去に発表されています。

### (i) 認知症

『パワーリハ』は、筋肉の収縮に伴って、大量のアセチルコリンという物質の分泌と認知症の類縁疾患と言われる「鬱」を改善する物質の分泌、さらには『パワーリハ』による身体的活動性の向上が、相乗的に作用していることから、認知症への改善に効果

があると言われていました。

### (ii) パーキンソン病・症候群

パーキンソン病やパーキンソン症候群の例では、二週間ほどの短期間で、劇的に改善する例が見られます。これは、運動に伴って、大量のドーパミンの分泌が起こるためと考えられています。

### (iii) 脳卒中の麻痺

『パワーリハ』による反復運動によって緊張が和らぎ、動きが誘発されることから、何年も前に脳卒中にかかり、硬く動かなくなつた手足が実用的なレベルまで改善する例が少なくありません。

【機器の紹介】トレーニングマシンは全部で六機種あります。下肢全体の屈伸運動を行うホリゾンタルレッグプレスは、下半身を強化することで、立ち上がりや階段昇降などの動作向上を目的としています。体幹の屈伸運動を行うトーンエクステンション

／フレクシオンは、腹筋や背筋群を強化することで立ち上がりや立位保持の動作向上を目的としています。



トーンエクステンション/フレクシオン



ホリゾンタルレッグプレス

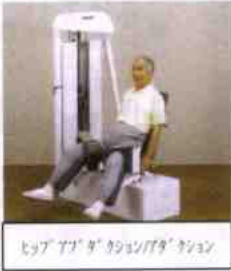
上の屈伸運動を行うローイング MF は、上背部と肩後部を強化することで座位と立位時の上肢動作の向上を目的としています。他には、膝の屈伸力を強化するレッグエクステンション／フレクシオン／フレクシオン。股関節の内・外転を強化するヒップアダクション／アダクション。胸部・肩周囲を強化するチェストプレスなどがあります。

【最後に】『パワーリハ』とは、老化による動作性の低下、体力の低下を改善し、病氣・障害そのものも改善する事によって、行動全体が活発になることを目指すトレーニングとなります。

次回は、歯科衛生士による口腔ケアについてお話しします。お楽しみに。



チェストプレス



ヒップアダクション/アダクション



レッグエクステンション/フレクシオン



ローイング MF

### 5 月の誕生会・行事のご案内

平成 17 年 5 月からのお誕生会は、各月の行事担当者が、これまでとは違った趣向で企画していく予定となっております。

5 月は、ご自宅へ外出し、ご家族の皆様とご一緒にお祝いさせて頂く等の企画をしております。

ご本人様は、もちろん、ご家族の皆様のご希望等がございましたら、教えていただければ幸いです。よろしくお願ひ致します。



### ほのぼの掲示板

#### ヘルパー養成講座のお知らせ

当苑は、ヘルパー養成実習のための県認可施設で、本年度は五月十六日～九月二十九日まで講習及び実習を行っております。

介護士と共に、入苑者の方のケアをさせていただく場合もありますので、ご理解及びご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

#### 食堂内席替えのお知らせ

当苑では、五月三十一日よりパワーリハビリ機器を六台導入致します。現在、食堂の一部スペースを使用しておりますが、大型機器により、三分の一をリハビリスペースとして活用して参りますが、食堂内の若干の配置換えと席替えを予定しております。入苑者の方が、不便を感じることはないように、心掛ける次第ですが、ご家族の皆様のご理解及びご協力をよろしくお願ひ申し上げます。



### 幸福

ようやく田植えも終わりがかけている。待ちに待った春の訪れは、あつという間に、気温の上昇と共に、気は早い、夏をも感じさせる。

ホームセンター、普芳商店、鎌富農産の店先には、野菜の苗や花が並ぶ。我が家でもフルーツトマトの苗と米ナスの苗を購入し、テラスの中でプランター栽培を始めた。フルーツトマトは効用が素晴らしいと調べた長女が、トマトを食べようとしないうちに、食べさせたいという理由で購入した。そのため、最近の我が家の食卓には、甘いフルーツに似たトマトがよく出ている。また、喫煙によるビタミンC不足も、どこかで聞いたのか、晩酌の時、ビタミン剤を二錠服用するように促してくる。大きくなるにつれ、色々な情報を収集し、選別した後、良い物は取り入れる。私にとっては、良いことであり、言うことを聞いてくれることは、娘も楽しいと思う。早く実がならないかと待ち遠しい。フルーツトマトは、案外、値段が高いからだ。追伸、雨が続いた日、愛猫がプランターにモリツと便をしていた。

### 編集後記

個人情報保護法が施行され、一カ月が経過いたしました。ほのぼの苑だよりの文中においても、誕生日の紹介、写真等の掲載を望まれない方は、お申し出下さい。今後、ほのぼの苑だよりへの掲載を控えて頂きます。また、個人情報保護法についてご不明な点がございましたら、当苑 事務まで問い合わせ下さい。