



社会福祉法人こうほうえん  
新砂ライフ  
【64号】

2021年  
9月

# 『リハビリテーション』について

## 『リハビリとは』・・・？

一般的に「リハビリ」と聞くと、病院で筋力をつけるトレーニングや平行棒で歩行訓練をするというイメージを思い浮かべるとと思います。しかし、リハビリとはそれだけではなく、障がいをお持ちの方や高齢の方が再び住み慣れた地域でその人らしい生活が送れるよう支援していくことをリハビリといいます。

例えば、普段の生活で朝起きてトイレに行くことを考えた時に、

① 起き上がって ② 立ち上がって ③ トイレまで移動して（歩く） ④ 服の上げ下ろし

というように色々な動作が必要です。また食事では、箸（スプーン）を持つ、食べ物を噛んで飲み込むなども必要です。さらには、買い物をするには外へ出て、公共交通機関を利用するために手順（時刻を確認する、お金を払うなど）の能力も必要です。



そういった生活全般を支えていくため、訓練や動作指導・助言、生活環境の整備などを行うことが「リハビリ」の大切な仕事の一つとなります。今以上に体力が低下しないように地域へ出向いて、体操教室や運動指導なども行ないます。「リハビリ」の活動は、病院や施設だけではなく、通所サービスやご自宅、地域など様々な場所で幅広く行われています。



## ♪楽しみながら 機能維持♪

栄枯盛衰は世の習い。若い時は何でもできた、でも歳を重ねれば重ねるほど身体の機能は衰え、「疲れる」「やる気が出ない」「動かたくない」「考えたくない」となっていくのは生き物として自然なことなのかもしれません。

自然なことではあるけれども、私たちは“人間だもの”色々な工夫が出来ると思いませんか？  
どうせなら、生きている限り、より楽しんだ方が得だと思いませんか？

私たち人間が「楽しい」と感じるのは「みたり」「きいたり」「話したり」「身体を動かしたり」「考えたり」する時で、それらの時は必ずどこかの機能が動いています。

つまり「楽しい＝機能維持」になるのです！



私たち職員は利用者様方がより「楽しい」と感じていただけることを意識し、日々様々なレクリエーション（余暇活動）に取り組んでいます。

いつまでも心も身体も明るく前向きに元気でいきましょう♪



夕涼み会

8月27日(金)

毎年8月の終わりに行われる5歳児クラスの夕涼み会。今年は「忍者」をテーマにして、子どもたちを中心に準備を進めてきました。ホールでの忍者修行やオリジナルプラバン作りなど、盛りだくさんの内容に子どもたちは大盛り上がり！思い出に残る1日になったようです。



忍者修行（一部ご紹介） ・かべのぼりの術  
 ・ぶら下がりの術 ・わたりの術 等  
 修行の後は、皆でアイスクリームを食べました。→→  
 「こんなおいしいアイスを食べたのは初めてだよ！」  
 「こんなに楽しいなんてまさか夢だったりして」なんて  
 という子どもの声も聞こえました。



(写真右上) ↑  
 この日のおやつは  
 手裏剣クッキー  
 でござる



とうもろこしの皮むき

(写真左)  
 管理栄養士の鈴木さんから「ひげは1本1本が一つ一つの粒に繋がっているんだって！」と教えてもらい、「なるほど～」と真剣な表情で皮をむいています。

(写真右)  
 この日のおやつは茹でた枝豆とトウモロコシでした。  
 「私がむいたやつだといいな～」と話しながら食べていました。



クローバーだよ



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

9・10・11月のほかほかひろば

9月30日(木) 親子で保育体験 要予約：各クラス1名まで

10月21日(木) ホール開放(リトミックあそび)

保育園のホールを開放します。  
 当日は保育士によるリトミックあそびも行いますので是非遊びに来てください。  
 ※緊急事態宣言が発令されている場合は中止となります。

10月28日(木) 親子で保育体験 要予約

11月 4日(木) 親子で保育体験 要予約

(予約) 新砂保育園 03-5677-1332  
 TEL受付時間 月～金 9:00～17:00

Q&A



とっさのときの処置について・・・

**頭を強く打ったときはどうすればよいです**

頭を打ったら、受傷部位を見て、出血がない、切れていないことを確認します。意識がはっきりしている、切れて傷口がパッキリ割れているなどは救急受診です。また、打った直後に一時的に意識がないような場合も受診が望ましいです。打った所がぶよぶよしている場合や凹みがある場合は、頭蓋骨骨折の可能性があるので受診が必要です。髪の毛をかき分けて頭皮を観察すると皮膚が赤くなっている、少し腫れているけれど子どもが元気になっているなら、それだけで受診する必要はありません。

～吉村小児科院長・日本小児科医会常任理事 内海裕美  
 「教えて園医さんQ&A」より～



## これから1ヶ月の行事カレンダー

9月16日(木)敬老会(介護施設)

→コロナウィルス感染拡大防止の為、ビデオレターによる交流

17日(金)敬老会の日の集い(園児祖父母)

→コロナウィルス感染拡大防止の為、中止  
写真スタンドのプレゼント

29日(水)誕生会

10月 4日(月)おはなし会(4・5歳児)

14日(木)内科健診

16日(土)運動会(南砂少年野球場)

20日(水)誕生会

25日(月)おはなし会(2・3歳児)



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第64号 2021年 9月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2021年度 こうほうえん スローガン ～

レジリエンスで元気な職場

感性磨くアウトカム

変化を楽しむ new Life

笑顔でつなぐ チームの和



社会福祉法人 こうほうえん

## 多機能ホームより・・・

### 【熱中症対策について】

多機能ホームでは、ご利用者の皆様が無事に夏を乗り越えられるよう、毎年熱中症対策を実施しています。お一人お一人のご自宅の環境を把握し、問題点を職員間で話し合いました。特にご利用者によっては室温や体調の自己管理が難しい方もいらっしゃいます。部屋の温度の状況や、日々水分を摂れているか、エアコンの使用を促す必要があるかなど、日々の訪問や通いを通して職員間で情報を共有しました。

### 夏の行事♪ ～かき氷で残暑を吹っ飛ばそう～

夏の行事として、ご利用者の皆様と『ミルクアイスのかき氷』を作りました。ソースも手作りです♪夏ならではの美味しいおやつを前に、皆様のスプーンを運ぶ手が早かったのが印象的でした。

梨をきれいに剥いてくださいまし

甘いものは別腹です！

真剣にかき混ぜてくださいました



## シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

8月23日、コロナ禍で街の夏祭りが軒並み中止の中、私達は苑内で夏祭りを開催しました。

昼食時からお祭りのBGMを流し、法被を着て、焼きそばを食べ、気分を盛り上げます♪



いよいよ午後から開催！！この日の為に、レクリエーションの時間に毎日練習していた「炭坑節」を踊りました。

“掘って掘ってまた掘って♪かついでかついで後戻り♪押して押してチョチョンがチョン♪”皆様しっかりと踊られていました。

一等賞狙うぞ！



その後お楽しみ露店巡り！

今回はヨーヨー釣りやスーパーボールすくい、お手玉バスケット、輪投げの4つのお店を用意しました。勿論景品も！皆様積極的に参加され、夢中になっていました。



おやつは、、、やっぱり夏といえば“スイカ”と露店での景品“駄菓子”です。夏ならではの季節感や昔の懐かしさを味わっていただけただけではないでしょうか。

## 昔と今…そして明日をつなぐ【回想法】

今月、皆様にご紹介するエピソードは認知症リハビリの回想法の効果に繋がる 1 例です。認知症の方は自分だけで出来ることが少なくなり、何かおかしい？どうなっていくんだろうと不安を抱えておられます。過去の楽しかった思い出を話したり、聞いたりする事で、生き生きとした心を取り戻し、気持ちの安定やコミュニケーションの活性化に繋がります。

今年の夏も厳しい暑さが続いています。加えて感染症の状況も好転せず、入居のご利用様は外出も叶わない日々を送っています。季節のスイカを食べたり、テラスでアイスを食べたりと夏を味わう工夫をしながら元気に過ごされています。季節を感じると不安に事は五感が刺激され、忘れていた若い頃の事を思い出したりと心身の活性化に繋がります。「若い頃は夏は浴衣を着ていたよ」など懐かしそうに話して聞かせて下さいます。暑くて食欲が低下している方も笑顔で大きな口を開けて美味しそうにみずみずしい旬の桃を食べる様子を見る事が出来ます。

子供とよくスイカ  
を食べたねえ♪



みずみずしい梨  
待っていてね！



夏はうなぎが食  
べたいですね♪



## TOKYO2020 オリンピック・パラリンピック開幕



「57年ぶりに東京オリンピックが開かれているんですよ」とお話ししてもコロナ禍の日常でピンとこない高齢者は多く、ましてや今暮らしているこの東京でオリンピックをやっているなんて想像もつかないかもしれません。開会式から現在まで毎日テレビで皆さんと一緒に観戦しています。競技を観ながら拍手をしたり、「私も学生の時バレーボールをやっていたのよ」と熱心に画面の試合を見守っている方もいます。「57年前、〇〇さんは何をしていましたか？」「子供が生まれていましたね」「仕事が忙しかった」「もう昔で憶えていないですねえ」と様々な声が聞かれます。すると、急に♪オリンピックの顔と顔、ソレ、トント、トント顔と顔～♪と歌う声が…。なんと1964年の東京五輪音頭でした。「三波春夫だね、懐かしいねえ」と盛り上がり楽しいひと時でした。



## ☆☆☆施設内研修(8/18)☆☆☆「身体拘束・虐待研修」

3事業所(小規模多機能・シルバーステイ・グループホーム)合同で研修が行われました。私達こうほうえんはご利用者様の尊厳を守り、人格・人間性・価値観を尊重し良い人生だったと思っ  
て頂けるようなサービスを目指しています。当日は2班に分かれ虐待や拘束がなぜ起こるのか、ある事例を参考にディスカッションを行い、短時間ではありましたが、両班共に活発な意見交換、問題提議、解決案が出され改めて職種、職位を超えたチームで情報を共有し、一人ひとりを支えるサービスを提供する大切さを再確認した有意義な学びの時間となりました。

