

# さるびあだより

発行日：令和3年9月10日 発行者：医療法人社団英世会 介護老人保健施設サルビアPR委員会  
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

## 介護老人保健施設サルビアのリハビリテーション

リハビリスタッフは理学療法士10名、作業療法士10名、言語聴覚士2名、リハビリ助手2名の総勢24名です。サルビアでは入所、通所、訪問の3部門に分かれて業務にあたっています。一部兼任の職員もいますが、基本それぞれ専従になっています。介護老人保健施設のリハビリは、できるだけ住み慣れた地域で生活できるように入所、通所、訪問、ショートステイでのリハビリテーションを包括的に提供しています。リハビリテーションとは単に機能訓練や能力評価を実施するだけではなく、直接的な関わり以外でも能力維持できるように環境設定(住宅改修等)、その方にあった福祉用具の選定、生活指導、家族やヘルパーへの介助指導等、多岐にわたります。訪問リハビリテーションでは、家でしかできないリハビリ、例えば買い物の練習や公共機関の利用練習、電動車椅子の導入などがあります。また言語聴覚士は言語機能だけでなく嚥下機能評価や訓練、認知症のリハビリテーションを行っています。嚥下能力を検査する方法の一つとして外部の歯科クリニックと連携を取り、内視鏡を利用した嚥下評価も希望者には実施しています。リハビリの内容や車椅子、杖、靴など福祉用具の選定、住宅改修、認知症について等、遠慮なくご相談してください。

(入所・訪問リハビリ室長 中村 敏郎)

### ワンポイントアドバイス

#### 運動習慣をつけましょう

- ①「幸せホルモン」といわれるセロトニンの量が増加。
- ②腸の動きが良くなって便秘解消効果。

セロトニンの分泌を促すには「15分程度の日光浴」「睡眠」「腸内環境を整える」などがあります。朝陽を浴びて15分のウォーキングはいかがですか？

セロトニンとは...

頭の回転をよくして直観力を上げるなど、脳を活発に動かせる鍵となる脳内物質です。精神を安定させる働きがあり、ストレスに対するの効能もあり認知症やうつ病の予防効果も期待できます。

#### 趣味活動を持ちましょう

長寿研究所では、ただ運動するだけと趣味活動に参加することを比較して脳のリスクを研究した結果、趣味活動を持っている方のほうが脳のリスクが低いという結果が出ています。趣味活動は感情を動かす、趣味活動を遂行するために段取りを整えるなど様々な要素があるからだと言われています。

体を動かそう、運動は継続しよう、とわかっていても徐々に運動量は少なくなり、デパートやデパートに通っていても体力は低下してきます。また、熱を出して2、3日寝込むとすぐに体力は落ちてしまいます。「もう歳だし」とあきらめないでください。

放置してしまうと、転倒して骨折、そして入院などのリスクが高くなります。そうなる前に、サルビアをご利用してください。デパート、ショートステイ、限定入所(1~3ヶ月)それぞれで専門職によるリハビリテーションサービスを受けることができます。能力が落ちる前にリハビリテーションを受けることが長くお家で生活を続けるコツです。

## お誕生日会



8月に101歳を迎える方が2名いらっしゃいました。毎月お誕生日会を行っています。特別なお誕生日会をしました。手作りのくす玉割り、記念撮影、ご家族が持参されたケーキを召し上がっていただきました。お祝いの寄せ書きをした色紙をプレゼントしました。

## 今月の行事食



ジュージャー麺  
湯葉の煮びたし  
マコト・プリコッパツ風味

## かき氷レク

私たちは管理栄養士です



8月のおやつは、暑い日はかき氷！とご利用者よりご希望があったのでプルーンとイチゴのどちらかを選んでいただき、お好みで練乳をかけました。夏にふさわしい曲も流しました。「冷たいね」「頭がキーンとする」「かき氷を食べて昔のことを思い出した」など話す姿が見られました。一番人気はイチゴと練乳の組み合わせでした。



## サルビア農園のトマトは...

トマトをすべて収穫して5時間かけてゼリーを作りました。できるだけ全員にお配りし食べていただきました。感想は「もう少し甘ければ」「変わった味ね」「美味しい」「体に良さそう」と様々で、良い刺激となりました。次は第2弾を乞うご期待！



## オンラインツアー



8月30日、第一興商PRESENTSふなばしアンデルセン公園オンラインツアーに参加しました。オンラインで旅行気分を味わおうという企画です。当日は晴れて気温が34度近くあり、実際に公園に行ってひまわり畑まで歩くのは大変です。エアコンの効いた部屋で大きなスクリーンで動画を再生した建物、風車やひまわり畑の素敵な景色に見とれてしまいました。途中でクイズや体操もはさみ、皆さん一緒になって楽しまれていました。

## ご協力いただき ありがとうございました

7月・8月毎週日曜日に、サルビアにて新型コロナウィルスの集団接種を行いました。日曜日にご面会ができなくなり、大変ご迷惑をおかけ致しましたが、たくさんの方にワクチンを接種することができました。皆様にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

## 事務よりお知らせ 日曜日の面会について

9/12・19、10/3・17は行事がある為、LINE面会のご予約を承っておりません。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。ご不明点は下記へお問合せ下さい。  
042-589-3270

よろしく  
おねが  
します



## 新入職員紹介

7月14日入社 入浴介護

今年4月に初任者研修を受け、介護デビューさせていただきました。未知の世界に飛び込み、悪戦苦闘の日々ですが、諸先輩方に手厚くご指導いただき、なんとか業務を終えています。疑問に思うと何でも聞くタイプですので、サルビアの皆さま今後ともよろしくお願い致します。

サルビアスタッフブログ

