

ふくふく通信

ホームページ <http://www.h-joukougukusikai.jp> E-mail honbu@h-joukougukusikai.jp

敬老の日特集

田島芳野さん さん じゅ
 今年が **傘寿(80歳)**

田島芳野さんは、スカイバードデイケアの利用者であると同時に、「華の会」の代表として仲間のメンバーと共に、町内や近隣の施設等に出向いて日本舞踊を披露し、多くの方々に勇気づけておられます。その田島さんにスポットライトを当てて、いろいろお話を伺ってみました。



Q1 活動のきっかけについて教えてください。

以前から日舞(花柳流)をやっており、近所に県民踊をやっている方がいらしたことから、互いの経験を活かせる場を持たらということになりました。

Q2 各施設を訪問されるようになった経緯について教えてください。

デイケアの職員さんから「是非うちで披露してほしい」と勧められたことから定期的に訪問するようになった。げんき馬木やふくだの里にも出向いたことがある。

Q3 つらかったこと、苦しかったことなどあれば聞かせてください。

華の会の前身である「あじさいの会」がメンバー減で解散してしまったことはショックでした。しかし心機一転、3人で「華の会」を結成。協力者も増えて現在は6名で活動中。とても心強いです。



Q4 田島さんにとって「踊り」とは何ですか。

私の生きがいです。これを続けていくためにも毎朝30分の体操をするなど健康面には十分気をつけるようにしています。

Q5 今後のことについて聞かせてください。

これからも仲間と共に踊り続けていけるよう、日々感謝し、毎日の生活に目標を持って頑張りたいです。

メンバー

- 黒田アキエ(藤間流)
- 長谷川和子(県民踊)
- 白附シズ子(県民踊)
- 武居 節子(県民踊)
- 西森 一雄(唄)
- 田島 芳野(花柳流)

スカイバード

介護老人保健施設



当施設では、リハビリテーション、医療、介護サービスとの側面から、家庭生活への復帰を目指しています。また、レクリエーションやサークル活動を行い、生活の中でのリハビリを行うことで楽しく生活が送れるよう支援します。夏季は利用者の方と一緒に野菜作りに取り組んでおり、野菜の成長を見ながらの会話が弾み、楽しい時間を過ごしています。

スカイバード菜園風景



利用者のアドバイスを受け
 こんな立派な野菜がとれました!

施設見学、入所のご相談は随時受付しております。お気軽にご連絡ください。
TEL 082-899-7778 担当: 門田・谷川・土井

介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082)899-5088 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	介護老人保健施設 スカイバード TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町3198番地	ケアハウス ラポーレひろしま TEL (082)899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地	広島原爆養護ホーム 矢野おりづる園 TEL (082)822-1228 〒736-0083 広島市安芸区矢野東2丁目4-25	介護老人福祉施設 サンヒルズ広島 TEL (082)289-8688 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	グループホーム げんき福田 TEL (082)899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1168-1	グループホーム げんき馬木 TEL (082)883-0238 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	グループホーム げんき中山 TEL (082)508-4188 〒732-0021 広島市東区中山新町3丁目18-6	小規模多機能型居宅介護 総合ケア げんき TEL (082)883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082)841-0188 〒739-1731 広島市安佐北区落合1丁目7-20
--	---	---	---	--	---	---	---	--	---

ボランティア紹介

絵手紙サークル[スカイバードテイケア]

古山弘子先生、堂河内美幸先生、西本孝子先生の3名を講師として、毎月第2・4木曜日に約1時間の講座を開催しています。

サークルの代表である古山先生は、10年以上にわたって公民館の講座で学び、力をつけてこられました。そして1年前、公民館の講座仲間であった堂河内先生、西本先生を誘い、3人体制でスタートしました。

題材については季節感を大切にしながら毎回選定していただいております、利用者様にも好評です。先生方も自然との触れ合いの中で充実した日々を過ごされているとのこと。

今は名前を見なくても誰の作品が殆どわかるようになり、一人一人の個性・出来栄に目を細められています。

利用者の方も「時間が経つのも忘れて集中してしまう。次回が待ち遠しい。」と常時8~10名の方が毎回楽しく参加されています。



【医】夏バテを乗り切りましょう

今年も暑い夏が続いています。原発停止の影響もあり室内も弱冷房で特に暑く感じます。熱中症の危険がマスコミなどで取り上げられて久しいですが、やはり毎年熱中症の患者さんが後を立ちません。水分補給が必要であることはよく理解されているようですが、それでもたくさんの患者さんが来院され、予防が追いついていない印象を受けます。また熱中症は多彩な症状をきたし、頭痛、吐き気、腹痛、手足の痙攣など一見熱中症とは無関係に見える症状で来院される方もいらっしゃいます。もちろん痙攣や痺れなどの症状があれば、脳の検査も必要となります。このような重症な患者さんだけでなく、何日も体が気だるいなど、夏バテの症状で来院される方もたくさんいらっしゃいます。

多くの場合は点滴による水分補給で症状が改善していますが、症状が長く続き改善が芳しくない方には漢方薬の処方をお勧めしています。

これとは別に最近ではプラセンタ(胎盤抽出エキス)の投与を行う方もいらっしゃいます。もともとは更年期障害や肝障害の方に使用されている薬ですが、美白やシミ、シワ取り、滋養強壮や体調改善の目的で注射や内服をされている方も多くいます。

ふくだクリニックでもご希望の方には投与を行っています。副作用や治療中断後のリバウンドはほぼないとされていますが、やはり特殊な治療法ですのでどなたにでもというわけには行きません。まずは来院していただきご相談下さい。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康嗣



ふくだクリニックの携帯サイト



↑これを携帯で読み取って下さい。

【訓】天候の変化と関節痛

天候が悪く、雨が降りそうな時に膝や腰の関節や古傷が痛むなどといったことはありませんか? 天気が崩れ気圧が下がると、体内で自律神経や体液バランスの変化が起こり、炎症反応を起こす物質が増加する、など色々な説があります。痛みを和らげる対処法の一つに血行を良くする事があります。入浴後など筋肉を温めた後にストレッチや軽体操をすると、より効果が期待できます。今回はいくつかのストレッチを交えた軽体操を紹介します。

- ①首の筋を伸ばす…頭を右、左、前、後ろへ倒します。それぞれ5秒間5回ずつ。
- ②体ねじり…体の前で手を組み伸ばします。組んだ手を左右へ持っていき、お腹からねじります。顔は正面に向いたまま、左右それぞれ5秒間5回ずつ。
- ③つま先上げ…つま先の上げ下げを繰り返す。左右の足一緒にゆっくりと20回ずつ。
- ④かかと上げ…かかとの上げ下げを繰り返す。左右の足一緒にゆっくりと20回ずつ。

①~④は全て座った状態で行います。痛みには様々な原因があり、運動により痛みが増強する場合があります。ストレッチなどを行なって痛みが出る時はその動作は行わず軽めに出来る範囲で行いましょう。また、人それぞれしてはいけない動作もありますので、かかりつけ医やリハビリスタッフに聞いて行いましょう。

スカイバード 作業療法士 土居



【豆】高血圧ってどんな病気?

心臓は、1分間に約60~70回血液を血管内に押し出し、全身に送る働きをしています。血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを「血圧」といいます。血圧は、心臓や血管の健康を測る重要な指標です。

血圧の値には、2種類あります。心臓が最も強く収縮し、血管に強く圧がかかる「収縮期(最高)血圧」と、収縮した後に心臓に広がる(拡張する)「拡張期(最低)血圧」です。

高血圧の基準は、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上です。血圧が高い状態が続くと、心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため「サイレントキラー」とも呼ばれています。また定期的に血圧を測っていないと、発見することができません。病院や診療所で測ってもらう血圧のほか、最近注目されているのが、「家庭血圧」です。家庭ではリラックスした状態で測定するので、正しい血圧が測れると考えられるようになってきました。

血圧が高い人だけでなく、今は血圧が高くない人も家庭で毎日血圧を測定する習慣をつけて、自分の血圧を正しく把握しましょう。(参考:厚生労働省HP)

広島市段原地域包括支援センター 関永



秋の足音!! 秋味ポテトサラダ



- ・さつま芋 1本
- ・ハム 4~5枚
- ・プレーンヨーグルト 適宜
- ・柿 1/2個
- ・ゆで卵 2個
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 適宜
- ・塩、こしょう 少々

1人あたり 250kcal

- 【作り方】
- ①さつまいもは水から茹でて、熱いうちに皮をむき、フォークなどでつぶしておく。
*レンジでもできますが、時間をかけて、蒸したり、茹でたりした方がさつまいもが甘くなりますよ。
 - ②柿は、食べやすい大きさに切り、水気をキッチンペーパーでふいておく。
 - ③きゅうりはうす切りにして塩をふり、2~3分おく。サッと水洗いし、水気をしぼっておく。
 - ④ハムとゆで卵は粗く刻んでおく。
 - ⑤1のさつまいもに、柿、きゅうり、ハム、ゆで卵を加えて塩こしょうをし、マヨネーズとヨーグルトをお好み量加えて混ぜ合わせれば、出来上がり。
*レーズンやリンゴを入れてもおいしいですよ。

【一ロメモ】柿は、ビタミンやミネラルなどを豊富に含み「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほどの食材です。また、さつまいもには便秘改善効果が期待できます。秋の味覚を満喫して健康な体を作りましょう。

サンヒルズ広島 デイサービスセンター 大久保

大野和士の ころもふれあいコンサート2012

9月2日 矢野おりづる園 14:00~14:45

お話とピアノ
大野和士 (指揮者)

9月2日(日)広島原爆養護ホーム 矢野おりづる園で、大野和士さんの「ころもふれあいコンサート」が開催されます。

大野さんは、あの小澤征爾の後継者と称されるほどの著名な指揮者であり、フランス国立リヨン歌劇場の首席指揮者としても活躍するなど世界的にもたいへん有名な方です。

一方で、普段音楽を聴きに行くことが難しい方のために、4年前から全国の病院や高齢者施設等でボランティアコンサートを開かれています。「オー・ソレ・ミオ」や「夏の思い出」等、新進気鋭の音楽家達の歌とともにクラシックの醍醐味を余すところなく紹介していただきます。

是非この機会に本物の音楽、そしてころもあたたまるふれあいの時間を共有してみませんか。

お誘い合わせの上、ぜひおいでください!



デイサービスセンター YOU HOUSE TEL (082)899-5662 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	デイサービスセンター サンヒルズ広島 TEL (082)289-8898 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082)883-0228 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	在宅サービス スカイバードテイケア TEL (082)899-7771 〒732-0036 広島市東区福田町3198番地	スカイバード 訪問りはびり TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町3198番地	ふくだの里 ヘルパーステーション TEL (082)899-6300 〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1-102	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082)841-0758 〒739-1731 広島市安佐北区落合1-7-20	ふくだの里 居宅介護支援事業所 TEL (082)899-7398 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	その他サービス 広島市段原地域包括支援センター TEL (082)261-8588 〒732-0814 広島市南区段原南2丁目12-27 ハルルアビル2F	その他サービス げんき介護タクシー TEL (0120)89-7398 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	相談専用通話無料電話 介護相談 ホットライン TEL (0120)17-9988 月~土 8:30~17:30
--	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---