

# ふれあい通信

2022  
5月号



自分らしい余生を送るためのお手伝いを  
デイサービスふれあいの日常



## Index

- P2 **特集1** デイサービスふれあいの日常  
デイサービスふれあいでは人気のレクリエーションを紹介します。
- P4 **特集2** グループホームでの認知症予防  
医療法人が運営するグループホームとして行っている認知症予防を紹介します。
- P6 **コラム** たまふれあいグループのご飯ができるまで
- P7 **訪問リハのリレーコラム** vol.7 くすりのおはなし その3
- P8 **スタッフ紹介** フジタがゆく! 看護師 古和田 光輝さん



毎月2回(第2水曜・第4木曜)に、ご希望者を対象としたフラワーアレンジメントのレクリエーションを実施しています(費用は550円)。フラワーアレンジメントは、特に女性のご利用者に人気のレクリエーションですが、男性の参加者もいらっしゃいます。

たくさんのお花に囲まれているご利用者から自然と笑顔があふれ、デイサービスの空間が明るく華やかになっています。毎回たくさんのお花が花屋さんから届くため、スタッフも「今日はどんなお花が届くのかな」と楽しみにしています。

完成した作品はお持ち帰りいただいております。「お花が長持ちして自宅でも楽しめます」とのお喜びの声をいただいております。



## フラワー アレンジメント

3月1回目はバラ、ストック、カーネーション、コデマリ、スイートピーの5種類



デイサービスふれあいでは、ご利用者一人ひとりが好きなことや得意なことに取り組んでいただけるよう、調理レクリエーションを行っています。おいしいものを自分で楽しみながら作ることは、五感による刺激を与えます。

調理レクリエーションは毎月2回実施。具たくさんの汁物などを作ります。自分で作ったものを食べる喜びは格別です。また、室内にオープンキッチンを備えていますので、カウンター越しに昼食を調理する様子を見ることができます。おいしそうな匂いに食欲もそそられます。



デイサービス  
管理者  
ばば ともみ  
馬場 友美

移転リニューアルから8か月が経過し、ご利用者も増えて、にぎやかで楽しい時間を過ごしていただいております。道路側が全面ガラス張りなので、とても明るい空間です。気持ちも明るくなっていただけるよう、さまざまなレクリエーションを提供してまいります。

## 調理 レクリエーション



## エクササイズ



一人用の  
エクササイズ  
「コグニバイク」

平日の14時30分から1時間程度、理学・作業療法士などの機能訓練指導員によるレッドコードエクササイズを実施しています。

レッドコードエクササイズとは、リハビリ先進国ノルウェーで生まれた運動療法で、天

井からつるされた赤いロープ「レッドコード」で身体を支えることにより、痛みを軽減しながら機能向上や柔軟性向上を目指すトレーニングです。ご利用者の身体機能に応じて無理なく運動できるため、人気のレクリエーションとなっており、毎回5名のグループエクササイズを2回、計10名のご利用者にご参加いただいております。

グループエクササイズが苦手な方には「コグニバイク」や「ダイエットトレーナー」などの、自分のペースで行える運動機器も取りそろえています。リハビリ専門職がご利用者の状態を確認して、介助方法や運動の注意点について介護スタッフと情報共有を図りながら、個人に合った運動を提供しています。

作業療法士  
なりた じゅんのすけ  
成田 淳之介

集団・個人のエクササイズや介護方法について、リハビリテーションの考え方に即したケアを行っています。ご利用者の皆さんが楽しく元気な時間を過ごせるよう、スタッフ一同取り組んでいます。お気軽に見学いらしてください。



Shall we fun?  
～楽しんでますか～

## デイサービス ふれあいの

日常

特集1

デイサービスふれあいでは、ご利用者の状態に合わせて日々さまざまなレクリエーションを実施しています。今回は特に人気のあるレクリエーションをいくつかご紹介いたします。

# 多職種との連携で 日常生活を リハビリにつながる



理学療法士 川崎 哲史  
かわさき てつし

リハビリ技師と  
介護スタッフによる  
カンファレンス



リハビリ技師は各ユニットの施設職員との定期的なカンファレンスを通して、ご利用者の状態を把握し、状況に応じて個々に介入を行うようにしています。カンファレンスの他にも週に1回施設を訪問し、定期的に状態・状況に変化がないかを、実際に拜見して確認するようにしています。身体の状態を見ることが中心ですが、リハビリの視点から、靴の調整や車いすの設定、食事の姿勢のチェック

など、日常生活をより快適に過ごしていただけるような評価も行っていきます。

施設で生活するご利用者にとって、施設職員との関わりは非常に重要です。しかし、リハビリ技師がご利用者と関わるのは基本的に週1回。そこで、日頃から共に生活している施設職員が主体的に関われるよう、助言を中心に行っていきます。

さらに施設では、ただ座っているという時間が長くなってしまいうことが多いため、生活自体がリハビリになるような声掛けを実施しています。自宅で生活していただければ当たり前に行うことを、施設でも同じように行っていただくことが重要だと考えています。

具体的には、食事の配膳や洗濯物を畳むなど、生活の中でリハビリになるようなことを積極的に行ってもらいます。歩行が可能ならば、施設職員と屋外へ散歩に出掛けることもあります。医療法人が運営する認知症対応型グループホームとして、多職種で連携を取りながら、ご利用者が可能な限りその方らしく過ごすためのアプローチを大切にしています。



リハビリ技師との歩行



リハビリ技師との会話

## 認知症予防

認知症対応型グループホーム「たまふれあいの家」は枳形と登戸新町にあり、枳形は2ユニット、登戸新町は3ユニットです。ユニットごとにPT・OTが在籍し、STは施設ごとに担当を決めて連携しています。今回はグループホームで行っている認知症予防についてご紹介します。

## 特集2 グループホームでの

### コウノメソッドと 農業体験で最期まで 自分らしい生活を

たまふれあいの家 スタッフ一同



訪問診療、訪問看護、介護施設の運営を通じて、認知症の方が住み慣れた地域で最期まで生活ができるよう支援しています。認知症対応型グループホーム「たまふれあいの家」では、医療・看護と連携し、重度ケアからお看取りまで支援をする「終の棲家」となるよう、心を込めたケアを実践しています。また、認知症治療として「コウノメソッド」を導入しています。コウノメソッド

とは、名古屋フォレストクリニック 河野和彦院長が考案した手法です。認知症の分類を行った上で症状に合った処方をして、できる限り少量の薬剤で治療する治療体系です。認知症症状の重い方が入所して落ち着かれるとの声もあり、当グループ所属のPT・OT・STなども施設に介入し、生活リハビリテーションが必要な方へのサポートを徹底しています。「たまふれあいの家」では、こ

利用者に農業体験をしていただいています。「たまふれあいの家 枳形」から徒歩ですぐの場所に畑があり、種まきや水やり、収穫を一緒にを行います。施設では座っている時間が長い方や、活動に消極的な方も、自らクワを持ったり種まきをされたりと、よい刺激になっているようです。中には、ほぼ毎日農園に出掛けられる方もいらっしゃいます。これまでにトマトや大根など、自然を生かした有機農業で質の良い野菜を育てました。収穫した野菜は、施設の食事のサラダや味噌汁に入れて、おいしく召し上がっていただいています。



農園



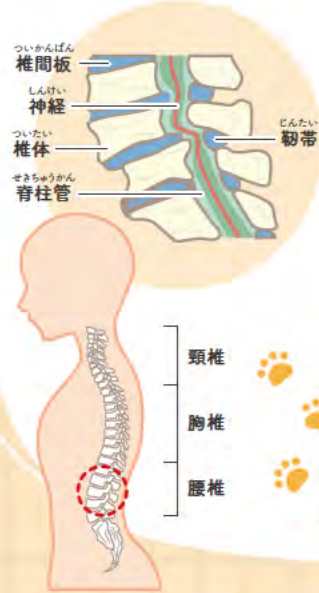
## 腰痛を予防しよう ～姿勢別の腰への負担を知ろう～

理学療法士 矢田 あずさ



腰部の構造は自然と前方へカーブした形(前弯)になっています。腰には立つ、歩く、座る、かがむ、身体をねじる、物を持ち上げるなど、さまざまな動きが発生します。椎体と椎体の間には椎間板があり、椎体間の衝撃を吸収するクッションのような役割を持っており、姿勢に応じて負担(圧力)が加わります。同じ姿勢を長時間続けたり、急激に圧力が加わったりすることにより椎間板内圧が上昇し、腰痛を引き起こします。実際に70%以上の人は一生に一度や二度は腰が痛くなるといわれています。立位姿勢の椎間板内圧が1000とすると、座位姿勢は140と立位より座位の方が腰の負担が大きくなります。さらに前かがみでの座位や腰を曲げての持ち上げ動作などは、立位の2倍以上負担が大きくなります。このように姿勢によつて腰にかかる負担は違いますが、負担のかからない姿勢を全く取らないということはできません。

腰への負担を減らすためには、立位でも座位でも中腰でも、長時間の同一姿勢を避けることが必要です。最低でも20〜30分に1回は姿勢を変えられるとよいですね。まずは気付いたときに席から立ち上がる、しゃがんで丸くなる、伸びをするなどから始めてみてください。



## お薬で治療する認知症

薬剤師 地主 直美



### アルツハイマー型認知症で使用する薬

■アセチルコリンエステラーゼ阻害薬  
(アリセプト®、レミニール®、イクセロン®パッチ、リバスタッチ®パッチ)

■NMDA受容体拮抗薬  
(メマリー®)

認知症と聞いて、どのようなイメージを受けるでしょうか? 診断されたときは「まさか!」「家族のことも分からなくなってしまったのかな?」という驚きと不安でいっぱいになるかと思えます。しかし、早めにお薬を服用することで、少しでも認知症の進行を食い止め、その人らしい生活を送ることが可能となります。そのためには「あれ?もしかして認知症?」と思った時点で、早めに医療機関を受診することが重要になります。認知症にも脳梗塞等脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症などさまざまな種類があり、治療法も異なりますが、ここではアルツハイマー型認知症で使用するお薬についてお話しさせていただきます。

少ししてきます。アセチルコリンエステラーゼ阻害薬はアセチルコリンが分解されないように働き、脳の中でアセチルコリンが減るのを防ぐことで脳を元気にして、意欲を出してくれお薬ですが、まれにイライラや攻撃性、焦燥感などが出ることがあり、その場合は減薬もしくは中止します。また過度に脈が遅くなることもあります。そのため脈が遅い方や心臓の病気がある方には注意が必要です。

NMDA受容体とは、グルタミン酸という神経伝達物質の受け皿のことで、アルツハイマー病では脳の中でグルタミン酸の働きが乱れ、神経細胞や神経の情報に障がいを受けます。メマリー®はグルタミンの働きを抑えることで神経伝達をスムーズにし、神経細胞を保護する効果があります。そのためイライラが改善するケースがある一方で眠気が出ることもあり、その場合は減薬もしくは中止します。また腎臓が悪い方は薬が身体から抜けにくいので、注意が必要です。

お薬を服用し始めた際は、ちょっとしたメモでも構いませんので記録を付けましょう。医師に相談することでお薬を変更して体調が改善するケースもありますので、変化があった場合は必ず相談するようにしましょう。

## たまふれあいグループの ご飯がでできるまで

就労移行支援「たまフレ!」の就労継続支援B型での作業の一つに「精米作業」があります。たまフレ!のご利用者が一生懸命に精米したお米を、当グループホームやデイサービスにお届けして、ご利用者においしく召し上がっていただいています。

START!

### 玄米到着



玄米がお米屋さんからたまフレ!に届きます。今回は秋田県産です。

### 精米開始



1袋30kgの米袋を3人がかりで精米機へ投入。毎回約2時間かけて、2袋60kgを精米しています。

### 計量



たまフレ!ご利用者の皆さん

私たちが精米してお米を届けています!!

### 調理



米びつに10kgずつ計量します。

いただきます!



グループホームやデイサービスのご利用者においしく召し上がっていただきます!

### お届け



お米のお届けです! 翌日、グループホームやデイサービスにお届けします。

いつもありがとうございます!

### お届け



デイサービス管理者のばば馬場さん

### たまふれあいグループ サービスの空き状況 (2022年5月1日現在)

記号の見方 ◎十分空きあり ○空きあり △残りわずか ▲要相談(待機者少ない) ×空きなし

訪問診療	訪問看護	訪問リハビリ			居宅介護支援事業所	たまふれあいの家			たまフレ!					
		PT	OT	ST		デイサービス	看多機	グループホーム 枳形	グループホーム 登戸新町	障害者計画相談支援	障害者就労継続支援B型	障害者就労移行支援	自立訓練(生活訓練)	
◎	△	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

多様な症状・医療処置対応

胃・腸胃ろう/経鼻胃管/気管切開/喀痰吸引/TPN管理/パルン・ストマ/重度褥瘡/呼吸器管理 ほか

地域相談室直通電話番号

044-931-0220

ご相談・お問い合わせいつでもお待ちしております

全力相談員 フジタによるスタッフ紹介

# フジタがゆく!

ふじた あん  
地域相談室 相談員 藤田 杏



## こんにちは! 相談員のフジタです♥

さて今回は、たまふれあい訪問看護ステーションに所属している看護師の古和田にインタビューしました!

古和田は、京都府京都市出身(はんなり男子!)で、就職にあたって神奈川に進出してきたとのこと。在宅医療の世界に飛び込む前は、東京都内の大学病院の病棟に勤務し、バリバリ働いていたようです!

そんな古和田に、自身の仕事のスタイルを聞いたところ「楽しみや、やりがいを持って働くことが一番だと考えています! やるときはやる、ゆとりのあるときはのんびりと…というメリハリを大切に、日々のケアにあたっています!」と語り、京都男子の一面(?)を垣間見ることができました♪

たまふれあい訪問看護ステーションでは、ご利用者のご自宅へ伺い、創傷処置や保清ケア、排泄ケアなどを実施することももちろん、看護小規模多機能型居宅介護の施設内で泊まりや通所された方の看護も対応しているため、トータルで在宅看護の経験を積むことができます(^ ^)

また、プライベートではランニング、サイクリング、映画鑑賞などアウトドア・インドア両方の趣味を持っており、休日はおいしいものを食べに出掛けたり、公園やショッピングモールへ足を運んだりすることもあるようです!

「ご利用者のお役に立てればと思っています!地域の皆様、どうぞよろしくお願ひいたします!」と語る古和田が、皆様のご相談をお待ちしております♪

### インタビューした人

在宅看護のトータルケアを目指す  
たまふれあい訪問看護ステーション  
看護師

こわだ てるき  
古和田 光輝さん



日々を通してより多くのご利用者と関わりを持たせていただき、その方の生活を援助していきたいと考えています!



ハンドボールで身体を動かすのが好きです。

季節の花を眺めてのんびりするのがリフレッシュになっています。



### フジタの部屋



神奈川は私の地元宮城よりも桜の開花が早いので、毎年驚いてしまうのですが…(笑) 今年は松田町の桜を見に散歩へ行きました!河津桜が本当に見事でした(#^^#)♥



ぜひ来年も見にきたいです!

### 東北人 フジタのつぶやき

## 桜はずっぱり見にきたいです☆

訳: ずっぱり=たくさん



たまふれあいグループ  
Tama Fureai Group

たまふれあいクリニック  
Tama Fureai Clinic

たまふれあい  
訪問看護ステーション

たまふれあいの家  
Tama Fureai Home

たまふれあい  
在宅介護支援センター

たまふれ!  
"Tama Fureai!"

たまふれあいの療  
"Tama Fureai Therapy"

# 044-931-0220

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸1763  
ライフガーデン向ヶ丘2F

ふれあい通信は、地域相談室のメンバーがつくる「地域とつながる」会報誌です