

ぶちらいふ

らいふ通信

2007.春
Vol.7



らいふ萩園
らいふ松林
らいふ神明

介護予防運動指導員
長谷川さん



らいふ萩園で行っている地域支援事業『貯筋運動教室』について、
介護予防運動指導員の長谷川さんにお話を伺いました。



茅ヶ崎市では昨年より介護保険の非該当となった方を対象に、生活機能が低下し、要支援・要介護状態にならないよう、「基本チエックリスト及び基本健康診査」を行い、必要に応じて地域支援事業を実施しています。らいふ萩園でも昨年よりその一環として茅ヶ崎市の委託を受け『運動器の機能向上事業』に取り組んでいます。

(編) 『貯筋運動教室』って初めて聞きますが、いったいどんな運動ですか？

(長谷川) 以下長) 早稲田大学の福永教授が開発した、特別な器具を用いずできるトレーニングです。椅子があればOK！ご自宅で簡単に出来ますよ。

(編) 具体的には、どのようなプログラムですか？

(長) 『最近少し弱くなってきたな』と感じる生活動作に有効なプログラムが選べます。写真で少し紹介しますが、歩行に重

要なバランス能力、転倒しそうなになったときの対応能力を向上させるような反射神経能力などひとつひとつが総合的なトレーニングに結びつくよう工夫されています。もちろん理学療法士が専門的な立場から評価し、毎回看護師が健康チエックをしてくれるので安心です。

(編) 参加されている方たちの反響はいかがですか？

(長) 『体が軽くなった、お風呂の出入りが楽になった、以前より沢山歩けるようになった』とよく言われます。毎週一緒にトレーニングする仲間に会えることも、お互い張り合いになっている様子です。それから、僕たちが予想した以上に『貯筋運



動』をご自宅で続けて下さっているとうかがい、本当にうれしいです。次は5月13日(日)から全12回の予定で行います。お話ありがとうございました。地域支援事業についての問い合わせ窓口は、市内4箇所の地域包括支援センターで行っています。



光

Medical check

足のケア「フットケアってなに？」

足は第二の心臓といわれるほど大切なものです。足の病気がもとで痛みが現れ、感染が広がったり歩けなくなったりします。



定期的に自分の足に関心を持ち、病変が起こっていないか注意が必要です。水虫になっていませんか？巻き爪で痛くないですか？たこ、傷がありませんか？むくんでいませんか？定期的な足の観察をして早めの手当てをしましょう。

◆正しい爪の切り方

1. 指の形に沿ってくる
2. 深爪にならない
3. 丸くならない
4. 爪母を決して傷つけない

◆靴の選び方

足に合った靴をはくことで立った時の姿勢が矯正され、足はもちろん腰、ひざの痛みもおさえられます。

●ポイント

1. かかとを包む部分が固いこと
2. 素材は通気性に優れムシでないこと
3. 全体に軽量の靴
4. つま先が少し上にあがっていたほうが歩く時に安定する
5. つま先にゆとりがあり、指をを広げられる
6. ややかかたが高く、クッションが効いている
7. 靴底に足底がきちんと重なっている

◆マッサージ

ひざから足先までのマッサージをフットマッサージといいます。保湿クリームなどを塗ったあと、足先からひざに向かってマッサージをする。

足の裏には反射区といって人の臓器や器官の状態を反映している部分が集まっています。親指で刺激することでリンパの流れをよくして血行の改善、リラクゼーション効果を得られることができます。

手で、足の一本一本の指をよく動かしてあげたり、手の指と足の指で握手をする。毎日の足のケアをきちんとすることで全身の健康と転ばずにしっかり歩くことにつながっていきます。さあ今日からテレビを見ながらでも、お風呂の中でもやってみましょう！



らいふ萩園
デイサービス
居宅介護支援センター
〒253-0071 茅ヶ崎市萩園2822-1
TEL0467-89-5277

らいふ松林
小規模多機能型居宅介護
〒253-0017 茅ヶ崎市松林2-6-34
TEL0467-54-8591

らいふ神明
訪問介護ステーション
〒251-0021 藤沢市鶴沼神明2-12-16
TEL0466-28-1901

らいふ通信「ぶちらいふ」春号Vol.7
2007年4月15日(季刊発行)
編集/ぶちらいふ編集部
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
〒253-0071 TEL0467-89-5277
発行/大勝建設株式会社介護事業部
神奈川県茅ヶ崎市海岸1-1-58
〒253-0055 TEL0467-86-2600

ケアマネワンポイントアドバイス



■らいふに寄せられた電話相談より

Q. こんにちは。私は、大正生まれの母と二人暮らしです。母に家のことを任せ、フルタイムで働いています。先月のある夜、母がトイレに行こうとして転び、大腿骨頸部骨折で入院になりました。ようやく手術を終えリハビリが始まったところです。ところが先日、病院の先生から、ケアマネジャーを探して今月中に退院するよう言われてしまいました。現在介護保険の申請中ですが、家には他に面倒を見る家族もおらず、この先どうやって生活したらよいか途方にたっています。ケアマネジャーに依頼すれば何とかできるのでしょうか？

A. 在宅でサービスを受けるときに居宅介護支援事業所を選び、私たちケアマネジャーがケアプランを作成します。ただ、現在まだ入院中で、在宅生活について不安を感じていらっしゃるのでしたら、病院の医療ソーシャルワーカーに相談されてはいかがでしょうか。在宅に戻るためのリハビリ施設や費用のことなど教えてくれるはずです。まず入院先の医療相談窓口と連絡して、何かありましたらまたご連絡ください。

この方から後日、医療ソーシャルワーカーに相談し親切にお話を聞いてもらったこと、老人保健施設の入所と退院日程の調整できたことなど連絡をいただきました。一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

ぶちらいふ
2007夏にお便りを
お待ちしております！



■編集後記
最近らいふ萩園に『島唄』のつて踊りだすヒヨットコ面をかぶったスタッフが出没！手拍子しながらいつの間にか皆さんも一緒に歌いだし、踊りだすのです。沖縄民謡には不思議な力がありますね。らいふのスタッフのユニークな才能が脱帽です。
(三島)



らいふの庭便り

秋号(写真下)で紹介した、ポリバケツに植えた大根を収穫しました。おつけものや、お味噌汁でおいしくいただきました。



和紙の箸置きも皆さんにお手伝いいただきました。らいふ萩園は本当に多才な方が多く、何事にも参加型だからこの企画もつまぐいきました。普段のお食事と趣向も違い、『まるでお料理屋さんに行ったようだね』と大変喜んで



日ごろ裏方役の厨房スタッフですが、皆さんに喜んでいただきたいと時間を惜しまず献立の相談をし、写真のようなお花見ご膳を作りました。左の写真は南瓜の含め煮と六子の八幡巻きです。取材した日は、お赤飯に手まり寿司、ブリの照焼きと本照りつくね、お吸い物、お茶菓子に桜のくずまんじゅうをいただきました。桜の花をあしらったランチヨンマットは、ぷちらいふの挿絵でおなじみ「光」さんが手書きされたものです。



四季折々の行事食はらいふ萩園の楽しみの一つです。今年もお花見に出かける一方、厨房では春らしいお食事をこ用意しました。



四季折々の行事食、らいふ萩園、春の花見ご膳には工夫がいっぱい。



→ランチヨンマットは「光」さんのイラストで。



↑和紙を使った手作りの箸置き。

春の陽がさすダイルームでお話も弾みます。



茅ヶ崎名所② 旧相模川の橋脚

国道一号線と新湘南バイパスが交差する地点の町屋橋の東手前を東に入ると国史跡の旧相模川橋脚がある小さな公園があります。最近出来た大型ホームセンターの向い側です。

ここに、鎌倉時代(一一九八年)に馬入川(相模川)に架けられた橋の橋脚が、大正十二年(一九二三)の関東大震災によって突然、地上に現れたのです。



沼田博士の考証によりこの橋が七〇〇年前の鎌倉時代に稲毛三郎重成が亡き妻の供養のために架けた橋の一部であることがわかりました。現在の相模川は一・二キロ西へずれています。川の流れが移動したためと考えられ

ています。橋脚はヒノキの丸材で直径六〇センチもあり、間隔から橋幅は七メートルと推定され、当時は全国でも数少ない大きな橋であったと考えられています。この橋の落成式に源頼朝が出席して、そのとき急に馬が暴れだし落馬してそれが原因で一ヶ月後に亡くなったのです。義経、弁慶らを武力で滅ぼした頼朝が落馬で死ぬなんて何と皮肉なことでしょう。藤沢本町には義経たちを祭る白旗神社が建てられました。こ

こ湘南地は中世の舞台でした。高松塚の壁画の例をだすまでもなく、遺跡というのは発見されたあとの維持管理が大変です。遺跡を後世に良い状態で伝えるのはなかなか難しい問題です。発見された十一本

の橋脚の付近を桜の公園にして水を引いて池の中で保存していましたが、腐食が激しく、数年前から永久保存するための工事が始まりました。写真は工事が始まる前の平成十五年頃の写真と現在のものです。完成は来年の予定だそうです。古い史跡立て札に書かれた歌を見ながら、往時、この橋を渡ったであろう人々を偲ぶと歴史のロマンを感じます。朽ちせぬこの川柱残らず昔の跡をいかで知らまし(次回は「えぼし岩」です)



お花見 松林



平塚市にある回転寿司です。おいしかったですよ！みんな満足。



香り高いずんだ餅！とても美味です。



萩園

らいふ 歳時記 event

