

地域の健康応援隊

り は び り 新 聞

みんなでききる
minna-de-ikiru.org

—発行所—
サックス米山
〒949-3255
新潟県上越市柿崎区
上下浜219-5
TEL : 025-536-6622
FAX : 025-536-6625



独自の新聞で情報発信 介護老人保健施設サックス米山 柿崎区上下浜

介護老人保健施設サックス米山は15日、「りはびり新聞」を発刊した。りはびり新聞のコンセプトは「地域の健康応援隊」。新聞による情報発信をきっかけに、地域住民の健康増進を図ることが狙いだ。

新聞の作成は同施設のリハビリ部が行う。リハビリ部は作業療法士3名、理学療法士3名、言語聴覚士2名、計8名で構成されており、各専門職の特色を生か

しながら高齢者へのリハビリを行っている。

りはびり新聞は上下浜地区や柿崎あけぼの地区の住民を対象に年3回のペースで発行していく。新

聞ではサックス米山で実際に取り組んでいるリハビリの内容を紹介。さらに各専門職の特色を生かしたコラム、また介護予防や認知症予防に関する記事を多く掲載していく予定だ。

作業療法士の小山氏は、りはびり新聞について「地方は特

に高齢化が進み、今後も介護が必要となる方が増えてくる。少しでも住み慣れた地域の中で健康に生活できるように、新聞を通して様々な取り組みや役に立つ情報を発信し、地域で暮らす方々の健康増進に繋がっていきたい」と協調。

今後、地域住民の問題にも役立つ一つの情報媒体としての期待が高まる。

おもいで調理クラブ発足



力いっぱい大豆を潰す

5月28日、サックス米山では新プログラム「おもいで調理クラブ」が発足した。同クラブは小人数制で、管理栄養士やリハビリ職員の指導のもと、一年を通して昔懐かしいメニューの提案から、作り方

味噌作り

第一回は味噌作り。大豆を潰す、麴を混ぜる、味噌玉を作る、味噌樽に味噌玉を投げ入れるなど様々な作業を行う。車いすの方も立ち上がりながら、全身で大豆を潰す作業を行い、最後は力いっぱい味噌玉を投げ入れる。こ

感謝の心を大切に

サックス米山では一部のユニットを対象に、職員から入所者様へ日ごろの感謝を伝える活動が始まっている。感謝の気持ちを伝える時は花形の「サンクスカード」にメッセージを書き、入所者様へ直接感謝を伝えることができる。

ありがとうの花が咲く

渡す。溜まったサンクスカードはユニットの壁に貼られ「ありがとうの花」を咲かせるという仕組みだ。サンクスカードを受け取ったAさんは「ありがとうございます。花がたくさん咲くといいね。私たちの気持ちが伝わると笑顔がこぼれる。」



たくさんのメッセージで彩られたありがとうの花

またリハビリ部や一部のユニットでは職員同士でもサンクスカードを交換して

おり、入所者様だけでなく職員にとっても感謝あふれる環境作りを目指している。

これらの作業は全て参加者のリハビリテーションになるという。同クラブを企画した言語聴覚士の横田氏は今後のクラブについて「昔から受け継がれている料理（上越だと笹寿司、笹団子など）が今の若い人は作れないことが多い。おばあちゃんや知恵袋のように、若者にはできない思い出の料理を作り、その料理に込められた思いも発信していきたい」と活動への思いを語る。



サックス米山
介護老人保健施設100名
通所リハビリテーション30名



サックス柿崎
ショートステイ40名
デイサービス20名
居宅介護支援事業所



平成27年6月オープン
サックスレールの森
特別養護老人ホーム100名
(関根学園様向い)

サックス柿崎ショート 火・木曜に個別リハ!

リハビリ職員増員に伴い、サックス米山のリハビリ職員がサックス柿崎のショートステイに派遣されることになった。8月下旬を目途に、火・木曜日の14時から16時の時間帯に、利用者様の個別リハビリを実施する予定だ。

近年、ショートステイでもリハビリのニーズは高まってきた。リハビリを楽しむにきて来る利用者様も少なくない。作業療法士の重原氏は「また来たいと思っ



理学療法士 渡邊さん

理学療法士が入職

理学療法士の渡邊さん(24)がサックス米山に入職した。今後はサックス米山通所への配属となるが、サックス柿崎ショートステイにも週一回派遣され、リハビリを提供する。

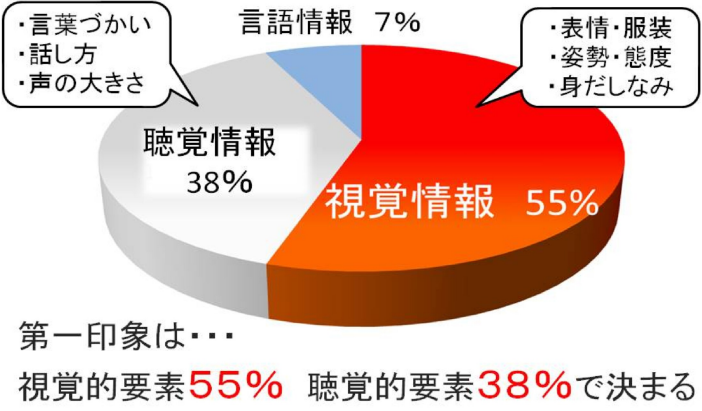
言葉を超えた関わりを

「メラビアンの法則」に学ぶ

「そんなことは言うていない」「どうしてわかってもらえないのか」など自分の考えを思うように伝えられなかった経験は誰にでもあると思います。この場合、伝え方に何らかの問題があることが多いと言われています。コミュニケーションに関する「メラビアンの法則」では、話の内容や言葉そのものである言語情報は7%、声の質・速さ・大きさ・口調などの聴覚情報は38%、見た目・表情・しぐさ・視線などの視覚情報は55%であり、話の内容そのものより聴覚や視覚による情報の方が相手に伝わりやすいと考えられています。つまり「ありがとう」と言葉で伝えても、乱れた身なりで視線を合わせずに怒り口調であれば、言葉がどんなに良いものでも相手に適切に伝わらないのではないのでしょうか。

メラビアンの法則

あった人の印象はどこで決まっているのか？



話す内容より視覚や聴覚が大半をしめる

高齢者は、視力・聴力・理解能力・皮膚感覚等の低下によって周囲からの情報が遮断されやすくなり、

伝える会話を

「伝わる」というのはより相手を想った表現になるのではないのでしょうか。これからは「伝わる」を意識し、温かな関わりを心がけていきたいと思えます。

理学療法士 深井

子どもは地域の宝

サンクス米山では「子宝草」という植物を入所者が育てています。子宝草は葉っぱにたくさんの子株をつけることから、子宝に恵まれる、子どもが元気に育つ等、縁起が良い植物とされています。

そこで3年前から近隣の保育園に子宝草を無料で差し上げる活動を行ってきました。子宝草の持つ幸せの力を地域の方々に運んでいく地域交流活動で、これまで届けた子株は150株以上になりました。

子宝草の子株たち

幸せを運ぶ地域交流活動

入所者様にとって自分の育てた子宝草を地域の保育園に届けることは、子ども達に会えるという楽しみにもなります。保育園に入所者様と子宝草を届けにいき、握手をしたり歌を聞いたり交流をしていると、入所者様の目からは涙がこぼれます。子ども達を見ていると自分の子どもや孫を思い出すといえます。

子どもというのは「地域の宝」であり「元気の源」です。また子ども達に今年も会えるという思いで今も大切に子宝草を育てています。

言語聴覚士 横田

保育園の子どもとの交流がなによりうれしい

口の中は便より汚い？

人間の口の中には三百種以上の細菌が存在しています。その数は歯をよく磨く人でも約千〜二千万個といわれています。

全身への影響

口の中の細菌はむし歯や歯周病の原因となります。健康でむし歯のない人でも細菌はたくさんいます。唾液によって洗い流されます。しかし、口の中の乾燥により口の乾燥が生じると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。さらに誤嚥性肺炎の原因にもなっています。

口の健康は全身の健康につながるかもしれません。食後のうがいや歯みがきをしっかりと行い、健康で長生きしましょう。

言語聴覚士 小関



口の健康は全身の健康につながるかもしれません。食後のうがいや歯みがきをしっかりと行い、健康で長生きしましょう。

言語聴覚士 小関

なぜ畑作業は効果的なリハビリになるのか

畑作業と聞いてリハビリと感じる方は少ないと思いますが、畑作業には心と体にとっても良い効果があるとされています。

畑作業は、鎌や鍬など使う道具によって姿勢の変化や筋肉の変化もあり、身体機能の改善にも効果的です。また、土や植物とのふれあいを通して心が穏やかになり、成長をみ



苦勞した分、収穫の感動は大きい

しみながらリハビリを行っています。

作業療法士 塚田

編集後記

「地域の方の健康に貢献したい」そんな思いからリハビリ新聞は生まれました。初めての新聞作成のため内容はまだまだ工夫が必要ですが、健康のこと、介護や認知症に関することなど、読んでいただくために新しい新聞を目指していきます。

新新聞を読んで下さり大変感謝しています。次回12月です。お楽しみに☆ 小山

論説

パーソンセンタードケアという人らしい生活を支える介護という考え方がある。「そのひとらしさ」とは、一人の人間として認められること、尊重され、信頼されることを意味している。

デイケアに通っている認知症の女性の方で、母として料理をする役割を取り戻した方がいた。たとえ認知症になっても一人の人間として尊重すること、そして周囲が適切に関わり続けた結果、その人らしい生活を取り戻すことができたのである。

認知症の方への対応は難しいこともありますが、安心して暮らせる人らしく暮らせる関わりが大切だと日々実感している。

作業療法士 重原