



AGEO MEDICAL GROUP

2015年 5月

こすずめ通信

薫風号



医療法人社団 協友会

介護老人保健施設

ハートケア横浜小雀

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

TEL
FAX

045-852-8611 (代)

045-852-8617



施設行事のご案内

■5月17日(日) 特別喫茶 『駄菓子屋』

午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~11:30

昭和歌謡を聴きながら、懐かしい昭和の駄菓子とお飲み物をお楽しみください。

特別喫茶はゆっくりお過ごし戴けるよう、日曜日がお休みの通所リハビリの広いスペースを使って開催しております。ぜひこの機会にご面会にお越し下さい。



■6月20日(土) 『初夏のお茶会』



毎年ご好評をいただいています、初夏のお茶会を開催します。今年の入所のご利用者様、通所リハビリのご利用者様と一緒に、当日ご来所されましたご家族様にも、お茶碗にお注ぎした風味豊かな抹茶とお茶に良く合う和菓子をご用意いたします。久しぶりにご家族で、いつもとすこしだけ違った午後の時間をゆっくりとお楽しみいただければ幸いです。

開始予定時間(都合により変更の場合有り)

1階利用者様 14:30~、2階利用者様 15:00~、3階利用者様 15:30~

お車または、大船駅西口からの無料送迎バスをご利用ください。(臨時で増便致します。)

先日ハートケア横浜小雀から在宅に帰られたご利用者の奥様からお手紙を頂きました。男性のご利用者で、自宅から出て行ってしまう、いわゆる『徘徊』などの認知症の症状が悪化し在宅での介護が困難となり、2年程前に他の介護老人保健施設に入所され、一昨年ハートケア横浜小雀に入所されました。その時点では、今後のことについて「特別養護老人ホームの入所を何年も待ち続けながら、介護老人保健施設を転々としていくしかない」とご家族は考えていました。そこで、『在宅に帰る方法』施設からご提案させていただき、ひとつひとつ相談をしながら計画を進めたところ、一度はあきらめていたご自宅に帰ることができました。

戴いたお手紙には、デイサービスに通われている様子などの近況報告が書かれていました。なかでもご本人が喜ばれているのが、大好きなお孫さんと会う機会が増えたことだそうです。お孫さんと会っているときは表情も穏やかになり、それまでなかった

『言葉』も少しずつではありますが発するようになられたとのこと。また、お手紙には職員に対してのねぎらいやお礼の言葉も戴きましたが、何よりも、奥様とご家族の『在宅に帰る』というご決断によって、ご本人が穏やかな生活を取り戻せたことは、言うまでもありません。

家に帰られたご利用者がお元気に過ごされているお話を伺いでき、職員一同大変嬉しく、元気を戴きました。ありがとうございました。



小雀町探訪 ③ 小間果樹園



『浜なし』って聞いたことがありますか？
神奈川名産 100 選にもなった『浜ブランド』の果物は一般店頭では入手できない商品です。小雀町にある『小間果樹園』では、
『浜なし』『浜ぶどう』7月～9月を中心に
苺『べにほっぺ』12月上旬～5月下旬などの旬の果物、旬の野菜を直売、地方配送しています。最近では、「横浜市内産の果実」という珍しさもあるためか、贈答品、地方への発送、故郷への

手土産などに使われるケースも増えてきて、直売所でもなかなか手に入らないという声もあるようです。果物好きの方は要チェックです。

〒244-0004

神奈川県横浜市戸塚区小雀町 190

TEL.045-851-6513

営業時間 9:00～12:00

詳しくはホームページで

<http://komakajuen.com/index.html>



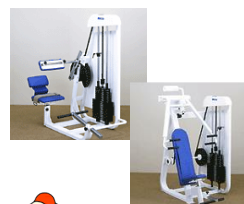
第1回地域包括学習会を開催しました

今年4月に3年に1度の介護保険の改定が行われたことは、多くの皆様がご存知のことと思います。今回の改正のなかでは、2025年をピークとする、来たる超高齢化社会を支えるため、より早急な地域包括の仕組みづくりが求められています。そこで、重要なのが高齢者に携わるすべてのサービスの連携です。これは、医療と介護はもちろんのこと、地域の介護事業所どうしにも求められることです。そこで、地域の介護事業者とその従事者の連携を深めていくために、施設のある戸塚区をはじめ、泉区、栄区、鎌倉市、藤沢市の隣接する事業所の職員様を対象に、第1回地域包括学習会『介護の現場で役立つ自立支援介助技術教室』を開催しました。おかげさまで当日は、7事業所25名の方にご参加いただき、初回の開催ではありましたが一定の効果を挙げることができたものと考えております。そして私たちも、他の事業所の皆さんと情報交換ができ、勉強させて戴きました。今後も定期的に、多職種が協働している介護老人保健施設ならではの学習会等の開催を通し、地域に密着した施設となるよう取り組んで参ります。



介護予防教室

ご家族、地域の皆様向けに、『介護予防教室』の開催を現在準備中です。認知症の予防、転倒の防止などを目的に、まだ介護を必要としていない方々を対象とした公開教室です。マシントレーニング・マットストレッチ・ノルディックウォーキング・いきいき太極拳などで楽しく介護予防ができるよう、理学療法士、介護予防運動指導員を中心としてメニューを製作中です。 ご案内まで、今しばらくお待ちください。



「血清アルブミン」ってなーに？

血清アルブミンは、血中を流れるタンパク質の約 6 割を占めている重要なタンパク質で、その血中濃度の値は、からだのタンパク質栄養状態が評価できる指標となります。

40 歳以上の皆さんが受ける健康診断では、肝機能検査の項目に ALB と表されています。

血清アルブミンの正常な血中濃度は 5.1～4.1 g/dL とされ、それ以上低い値だと、低栄養（栄養不足）の状態、さらに、肝機能疾患や膠原病、悪性リンパ種、関節リウマチ、慢性感染症、ネフローゼ症候群などのさまざまな疾患の発症も疑われます。

血清アルブミンは加齢に伴って低下するので、老化を防ぐためには、肉や魚、卵や乳製品等の動物性食品と、これまでの生活習慣病予防ではあれほど注意されていた油脂類を摂取する、欧米化した多様性に富んだ食生活習慣が必要となります。簡単に言えば、バランスのとれた食事をとること、和食、中華、洋食とさまざまな料理で、1 日 30 品目を目標にすることが大切です。

《バランスのとれた食事とは》

骨や肉をつくるタンパク質



魚 1 皿
男性 60g
女性 50g



肉 1 皿
男性 60g
女性 50g



卵 S1 個
50g



牛乳 1 杯
200ml



豆製品
80g

体の調子をよくするミネラルやビタミン



緑黄色野菜
1 皿 100g



淡色野菜
2 皿 200g



芋 1 皿
100g

力や体重になる 炭水化物



ご飯・パン・麺
3 杯

おやつ



果物
半個～1 個
200g

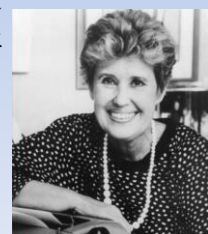
『♪みかんの花咲く丘♪』にあわせて歌ってみましょう。

♪ウオイチ ♪ニクイチ ♪タマゴイチ ♪ギューニューヒトツニ ♪マメヒトツ

♪ヤサイハヨサラニ ♪ゴハンタベ ♪オヤツハクダモノ ♪カゾエウタ

1927～1996 アメリカ合衆国オハ
イオ州ベルブルック生まれコラムニスト、
ユーモア作家
著書「エルマおばさんの愉快な人間ウォッ
チング―限りなく動物に近いヒトの物語」
(PHP 出版)「われら郊外家族」(プレジデ
ントブックス) 他

エルマ・ボンベック



ありたい。

と言えるようで

使い切りました」

ものはすべて

与えてくださった

も残っておらず、

才能はもうひとかけら

神の御前に立つとき、

人生の終わりに