

ハートケア 通信

2022年 新春号

発行：2022年1月1日 NO. 220
 ハートケアグループ
 〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町1-63
 藤井寺オフィスビル
 編集：ハートケア通信編集委員
 TEL 072-931-2355
 FAX 072-931-2730



「デイセンターリハビリプラザ高槻」オープン!



今月の特集 「デイセンターリハビリプラザ高槻」オープン

ハートケアグループ since1988

～快適をご利用者に 安心をご家族に～

(株)ハートケアホールディングス
 (株)大阪ホームケアサービス
 (株)メディケア・リハビリ
 (株)青蓮荘
 (株)マイオセラピー研究所
 NPO法人ケア・ユニゾン

(2021年12月1日現在)

- ◆介護保険ご利用者総数 5107名 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 765名 ・訪問介護事業 452名
 - ・通所介護事業 1458名 ・訪問看護事業 1890名
 - ・福祉用具レンタル事業 542名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1299名
 - ・訪問看護事業(医療) 887名 ・個人契約ヘルパー4名
 - ・訪問介護事業(障害者総合支援) 31名
 - ・有料老人ホーム 377名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む) 16件
 - ◆障がい児通所支援事業 363件
 - ◆職員数 946名
- (上記の総数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます)

<https://www.medi-care.co.jp/>

ハートケアグループ 検索

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口

新年のごあいさつ

昨年6月、前代表 松下起士から引き継ぎ、新たにハートケアグループの代表として下田晃司が就任いたしました。

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。今年もよろしくお願いいたします。

昨年6月にハートケアグループの代表に就任いたしました下田晃司です。創業者である松下起士前代表から30年以上にわたり介護の薫陶を受けてまいりました。引き続き「快適をご利用者に 安心を」ご家族に「をモットーに、皆さんに満足いただけるサービスを提供できるように邁進する所存です。よろしくお願いいたします。

さて、昨年は、大阪府東大阪市の俊徳道駅そばに有料老人ホーム「ケアホーム俊徳道」、通所介護施設「デイセンターリハビリプラザ東大阪」、訪問看護ステーション「メディアケア・リハビリ訪問看護ステーション東大阪」を開設しました。東大阪市内では初めての事業展開であり、新型コロナウイルスの影響もございましたが、ありがたいことに多くの方にご利用いただいております。



こども療育事業では京都市城陽市に『PARCじょうよう』を昨年5月に、訪問看護事業では大阪市福島区に『メディアケア・リハビリ訪問看護ステーション福島』を開設いたしました。こちらも、ご好評をいただいております。

また、大阪府高槻市に通所介護施設『デイセンターリハビリプラザ高槻』を昨年12月に開設しました。大型の通所介護施設として、リハビリや趣味活動など様々なニーズに対応できるようにいたしました。

昨年の介護報酬の改定を受け、経営努力を求められる状況にありますが、引き続き多くのご利用者、ご家族に快適と安心を提供できるよう頑張っております。

ハートケアグループ代表 下田晃司

『デイセンターリハビリプラザ高槻』オープン

昨年12月1日、ハートケアグループの新しい通所介護施設『デイセンターリハビリプラザ高槻』が、高槻市永楽町にオープンしました。11月12日には、コロナ感染予防対策をとりながら無事竣工式も執り行うことができ、11月15日からは、内覧会や体験会も開催しました。内覧会では居宅介護事業所のケアマネジャーや一般の方々など6日間で136人もの来場者がありました。体験にも70人を超える方に参加して頂きました。予想以上に地域の皆様に関心を寄せていただけており、新たな高槻の地でも、ご利用者に喜ばれるより良いサービスを目指して頑張ります。



安全で人に優しい設計

1 駐車場の工夫

リハビリプラザ高槻は、玄関前の建物敷地内の一部分に駐車場が作られています。送迎時の乗り降りの際には、雨の日でも屋根があるのでご利用者は、雨に濡れず安心です。スタッフにとっても傘をささずにご利用者を施設内へ案内できて有難い設計です。

万が一、駐車場で火災が起こっても建物の中には火が入ってこない耐火工事も行われているので安心です。

2 換気設備の充実

建物の中には、24時間換気のボタンがあり、それを押すと建物の中の空気を2時間に1回全て入れ換えてくれる設計になっています。緊急の換気が必要な場合にも、15分ほどで建物内の空気を全て入れ換えることができます。コロナ禍でも誰もが安心して過ごしていただけます。

快適な環境づくり

リハビリプラザ高槻の各フロアは、『静』と『動』をイメージした空間づくりとなっています。

1階は、入浴、リラクゼーションスペース、カラオケコーナー、そして机やイスが並ぶスペースでは、将棋やパズル、制作活動などを楽しんでいたただけ、ゆったりとくつろげる『静』をイメージしたフロアです。

2階は天井からぶら下がるレッドコードとリハビリマシンがずらりと並び、しっかりと運動できる『動』のフロアです。

コグニバイク、プラスやウォーターエルゴなどの最新のリハビリ機器も導入され、設備も充実しています。運動の後は、ウォーターサー





この日階では、ご利用者がスタッフと一緒にクリスマスの飾り物を制作中でした。笑顔でお喋りしながらゆったりとした雰囲気で作作を楽しまれています。午前中は2階でリハビリ体操をされたそうです。

オープン2日目の『リハビリプラザ高槻』訪問

バーで、お茶やお水を飲んだり、静養室のベッドで休養もしていただけます。喫茶『永楽』もあるので、時には美味しいコーヒーやスイーツで優雅なひと時を過ごしたり、楽しみ方も色々です。また、お食事は、喫茶『永楽』前の食堂スペースで食べていただきます。少しでも美味しいものを…との想いから、厨房で作った出来立ての温かいお食事を提供しています。



2階には、4名の方が体験に来られていたのので、さっそくお話を伺うと、通っていたデイサービスが閉鎖予定でケアマネジャーに勧められて体験

に来られたとのことでした。

『レッドコードやリハビリマシンの運動がとても楽しくて良かったわ』と笑顔で話して下さり、『他の設備も充実しているね』という方も。そして運ばれてきた食事『どれもとても美味しいわ』と満足のご様子でした。帰宅前にスタッフに勧められて最新のウォーターベッド型マッサージ機も体験されると、『今までのとは全然違う』と感動して帰っていただきました。

スタッフにインタビュー

営業所長の田邊です！

営業所長は、昨年ケアホーム加美でも営業所長をしていた田邊です。入社当初から当社の有料老人ホームの事業所長や営業所長として勤務し、テキパキとした対応でご利用者・ご家族から信頼も厚いスタッフです。

初めてのデイサービス配属で、『高槻』オープンまでの1ヶ月間は、『リハビリプラザ東大阪』でしっかり研修したそうです。これまでスタッフ、ご家族、ご利用者に恵まれ、皆さんのお陰でやってこられたと感謝の言葉も。

施設での仕事は、ご利用者の命を預かる仕事でもあり、大変なことも多かったです。先輩営業所長やスタッフからたくさんのお話を教わり、成長させて頂いたとのこと。

『自分が楽しくなければ、ご利用者を楽しませる事はできない』という先輩の言葉がとても心に残り、**どんなことでも楽しんで取り組む姿勢**を常に大切にしているそうです。

リハビリプラザ高槻のメンバーは、頑張ろうという意欲あるスタッフが揃っているとのこと。

『ご利用者が自分のやりたいことを楽しめ、ゆったりとリラックスできるデイサービス』を目指したいという田邊営業所長。一からのスタートなので、みんなが気兼ねなく意見を出し合っでご利用者に喜んでいただきたと意気込みを話してくれました。

事業所長の柴田です！

事業所長は、これまで特別養護老人ホーム、訪問介護サービスの経験のある柴田です。オープンまで『リハビリプラザ交野』で研修したそうです。交野は、スタッフもご利用者もとても明るくて、職員間で意見交換も活発に行われていて色々勉強になったとのこと。

高槻も職種に関わらず、みんなで協力し合い、積極的に動いてくれるスタッフばかりだそうです。

デイサービスのおスヌメを聞くと、『喫茶『永楽』のコーヒーがとっても美味しいんですよ。機会があれば飲んで下さいね』とのこと。そして、**デイサービスの日を楽しみにして下さい、リラックスしていただけるようなデイ**

を目指したいと明るい笑顔で、ご利用者との活動を楽しみにしていました。



この日勤務していた機能訓練指導員、看護師、介護福祉士、送迎のスタッフの皆さんにも『リハビリプラザ高槻』のおスヌメ、お気に入りスポットを聞くと『明るくて広々としたフロア』『リハビリスペース、食事スペースなど活動場所がそれぞれ分かれている』『庭や園芸コーナーがある』『雨でも濡れる心配がない屋根のある駐車場』『リハビリ機器がたくさん揃っていてしっかり運動してもらえ』など教えてくれました。そして『ご利用者と園芸を楽しみたい』『ご利用者に楽しく喜ばれるデイサービスにしたい』と、これからのご利用者との出逢いを楽しみにしていました。

この日、あるご利用者があまり食事が進まない様子でした。利用初日で、食べこぼしなどを気にされているようでした。スタッフが、食事の量・食形態・食べやすいスプーンや器などご利用者にお好みを聞き取ったり、お話を聞いた、寄り添う姿が印象的でした。

その後、スタッフ同士で、快適に過ごしていただけるよう必要な支援について意見交換や話し合いがあり、スタッフの優しさややる気を感じられる訪問になりました。これから、ご利用者のたくさん笑顔を見られるのが楽しみです。

リポーター
企画広報部
山本万里子





腰痛に対する知っ得情報と簡単なエクササイズのご紹介



腰痛といえば皆さんも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？厚生労働省によると、腰痛の約85%は原因不明なのだそうです。つまり、現在の医療では完治が難しいということです。

しかし、軽減・改善することはできます。そこで大切なのが「筋肉」という存在です。「筋肉」への正しい見解を深めるだけで、腰痛の軽減ひいては改善に繋がります。

「筋肉を診る」という観点から知っていただきたいのは、腰痛は腰そのものに原因はないということです。全身に分布している筋(膜)のどこかの不全があり、結果的に腰痛を引き起こしています。

今回、腰痛の原因となりやすい筋肉ベスト3と簡単なエクササイズをご紹介しますので、参考にしてください。(なお、効果には個人差があります。)



腰痛との関わりが深い筋肉 第1位

お尻の筋肉(大殿筋)

筋膜を介して腰部との関わりが深いです。

【エクササイズ】ヒップアップ



腰痛との関わりが深い筋肉 第2位

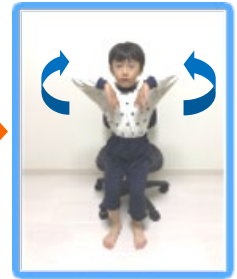
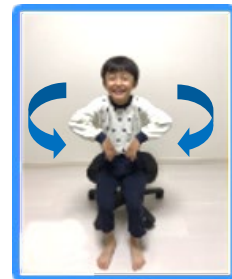
肩甲骨周りの筋肉

肩甲骨と腰は連動しているため、肩甲骨の動きが少なくなると腰痛の原因になります。

【エクササイズ】肩甲骨体操

①手首や手指の力は抜き、下の写真のように肘で大きな円を描くように肩を回します。

②前回し、後回しの両方行ってください。



腰痛との関わりが深い筋肉 第3位

お腹の筋肉(大腰筋)

お腹と腰の筋肉は表裏の関係で、お互いにバランスをとっているため、腹筋の働きが弱いと腰への負担が増えて腰痛の原因となります。

【エクササイズ】大腰筋ツイスト

①お腹に力を入れて、捻じるように体を起こします。

②右肘と左膝をタッチしてください。反対も同様に。



メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション東大阪
理学療法士 吉田政文



ブログ
Facebook
Instagram

ハートケアグループでは、SNS でもたくさんの情報を紹介しています。是非ご覧ください。

ブログ
<https://www.medi-care.co.jp/groupblog/>



facebook
@heartcare810



Instagram
アカウント:
heartcargroup



有料老人ホーム 空室情報

○…随時入居可 △…若干名 満…待機

青蓮荘	満	コンフォート門真	○	コンフォート大東	△	ケアホーム加美	△
ケアホーム長吉	満	ケアホーム伊賀	○	ケアホーム寝屋川	△	ケアホーム藤井寺	○
ケアホーム俊徳道	○						

※空室情報は変動することがあります。

お問い合わせ窓口



0120-255-616

平日 9時～18時

2021年12月現在