

ハートケア 通信

2022年 3月号

発行：2022年3月1日 NO. 222
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



「謹賀新年」の文字は、
書道クラブのご利用者の作品です

「デイセンターリハビリプラザ 小山」のお正月



リハビリプラザ小山では、くす玉を割って新年を祝いました。
昔懐かしい**福笑い**にも挑戦！目隠しを外すと笑い声が・・・(笑)
皆さんの素敵な笑顔が見れました。甘酒で乾杯して今年も楽しい
スタートです。



今月の特集
デイサービスの 書初め

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

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

ハートケアグループ

検索

- (2022年2月1日現在)
- ◆介護保険ご利用者総数 5114名 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 778名
 - ・訪問介護事業 442名
 - ・通所介護事業 1490名
 - ・訪問看護事業 1875名
 - ・福祉用具レンタル事業 529名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1291名
 - ・訪問看護事業 (医療) 874名
 - ・個人契約ヘルパー5名
 - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 29名
 - ・有料老人ホーム 383名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 11件
 - ◆障がい児通所支援事業 317件
 - ◆職員数 947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)

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口

デイサービスの
書初め



デイセンターリハビリプラザ交野の書初め風景

今月は、ハートケアグループのデイサービスで行われた新年の行事「書初め」を紹介します。
 デイセンターリハビリプラザ交野、松原、藤井寺の3営業所でも、今年も「書初め」に挑戦しました。その後の作品鑑賞も皆さんに好評で喜んでいただきました。

どの営業所でも、皆さんの第一声は、『筆を持つのは久しぶりで上手く書けるかな』『何を書いたらいいか分からないな』という声でした。

子どもの頃には書初めをされたご利用者も、大人になると「久しぶりに筆を持つ」という方が、ほとんどのようです。
 そして、営業所で用意されたお手本を見たり、自由に考えたり、書く字は皆さん様々に選ばれました。

最初は戸惑い悩まれていた方も、白い半紙を前に書き始めると、真剣な眼差しで筆を運ぶ手に意識を集中されていきました。納得いくまで何枚も清書された方も多かったですよ。

その後、仕上がった作品はフロアに展示されました。ご利用者お一人おひとりの個性があふれる作品を前に、皆さん、自然に笑顔になり、それぞれの頑張りに感動されました。

一生懸命取り組む姿勢や作品には心動かされるものがありますね。たくさんさんの力作にご利用者もスタッフも元気をいただきました『書初め』になりました。

ハートケアグループのデイサービスでは、ご利用者が様々な事に挑戦し

たり、生活を楽しめるような活動をサポートしていきます。
 2022年もデイサービスの活動で、笑顔になって下さいね。

ハートケアグループ本部
企画広報部

デイセンター
リハビリプラザ交野



リハビリプラザ交野では、用意したお手本から好きな物を選んだり、自分で考えた言葉、ことわざ、座右の銘などを書いたり、それぞれ自由に書初めに取り組まれました。
 フロアの壁に作品を展示すると「何十年ぶりに書いたかな。普段ならもっと上手よ」と笑いながら言う



方や「皆、よく頑張って書きはったなあ」と「皆さん上手やね」としみじみと感想を聞かせていただけ、それぞれの力作を楽しめました。

リハビリプラザ交野
副営業所長 小山洸史

デイセンター リハビリプラザ松原

リハビリプラザ松原では、季節の言葉やお正月にちなんだ語句などのお手本を用意しました。もちろん、お好きな言葉を書かれる方も…。そして、ひと筆ひと筆、心を込めて書初めをされていきました。納得のいくまで何度か何度か清書されるご利用者もおられ、皆様の熱心な姿が印象的でした。

一年の抱負「元気が一番」と書かれた書初めは文字通り、今年も一年健康で過ごせそうなほど力強い筆使いでした。

皆様それぞれに書初めを楽しんでいただけ、今年も良いスタートが切れました。

リハビリプラザ松原
営業所長 阪口利明



デイセンター リハビリプラザ藤井寺

リハビリプラザ藤井寺では、書初めのお手本はあえて用意せず、ご利用者にお好きな言葉、書きたい字を考えていただきました。

「何書こう…。わからんわ」と仰っていました。が、いざ筆を持つと、皆さんスラスラと筆が動いていましたよ。

納得出来んからもう一枚頂戴！もう一枚頂戴！と何度もチャレンジされたり、「上手く書かんでもいいんや。みんな書いていたら楽しいやん」「元気な字が一番や！」との声も聞かれました。



「夫婦」という字を書かれた方は、「やっぱりこれしか思いつかんわ！」と話されていましたよ。

フロアの壁に掲示すると、「素敵なお作品できたな」「室内が明るくなったな」「ありがとう」との嬉しい声をいただきました。

リハビリプラザ藤井寺
事業所長 玉住文香

ハートケアグループの コロナ対策

新型コロナウイルスの流行の終息は、まだまだ先が見えない状況です。ご利用者・ご家族の皆様には、引き続きご不便をおかけしておりますが、ご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

ハートケアグループでは、できる限りの対策を行い感染防止とサービスの提供に努めています。

新型コロナウイルス感染症対応 のための備品準備

抗原検査キット、PCR検査キットの準備

ハートケアグループでは、コロナが流行し始めた早い段階から抗原検査キット・PCR検査キットを購入し、営業所で常備しています。職員がサービスを提供する際にも不安のない状態で活動できるように対応を継続しています。

防護服、N95マスク、ビニール手袋 消毒液などの購入・備蓄。

感染者・濃厚接触者が増える中でもサービスを止めることはできません。感染するリスク、させるリスクを最小限に抑えるためにも、防護服、N95マスクなどを購入・備蓄して非常時に備えています。

笑う門には
リハビリきたる



サルコペニア 予防対策



あなたは**サルコペニア**という言葉を知っていますか？
サルコペニアとは、**筋肉が著しく減少し、脂肪量が増えている状態のこと**をいいます。サルコペニアにより、転倒や骨折、移動能力の低下、ADL（日常生活動作）制限、各種疾病の発症などの悪影響を及ぼし、**要介護**の主な原因となっているとされています。



サルコペニアの診断評価方法

サルコペニアの診断には、下記のような評価を行います。

- ・握力が低下している（男性 26 kg未満、女性 18 kg未満）
- ・歩速度が低下している（0.8m/秒以下）
- ・検査で筋肉量が基準より減少している



自宅でできるサルコペニア簡単自己診断テスト

指輪っかテスト(右図→)

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で作った輪っかで囲みます。
輪っかとふくらはぎとの隙間ができる場合はサルコペニアの可能性が
あります。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



サルコペニア予防対策のための運動紹介

スクワット



両足を肩幅に開いて立ち、ゆっくり膝を曲げ伸ばしします。
曲げるときは膝が直角になるまで、伸ばすときは伸ばしきらないようにします。

かかと上げ



まっすぐに立ち、かかとを床につけないように上げ下げします。
バランスが心配であれば、椅子につかまりながら行います。

Point

ウォーキングなどの有酸素運動も合わせて行うことで、より効果が得られます。「ちょっときついな？」と思うくらいの強度で毎日コツコツ続けましょう。



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 三木 春佳



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

Facebook

Instagram

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



facebook
@heartcare810



Instagram
アカウント：
heartcaregroup



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	満
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 2022年2月現在