

# ハートケア 通信

2022年 5月 号

発行：2022年5月1日 NO. 224  
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



青蓮荘の作品展



## 今月の特集

転倒予防で快適で安全な生活を・・・パート2  
(ハートケアグループ 転倒防止委員会の取り組み)

(2022年4月1日現在)

## 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

- ◆介護保険ご利用者総数 4956名 (以下内訳)
    - ・ケアプラン契約数 773名
    - ・訪問介護事業 444名
    - ・通所介護事業 1382名
    - ・訪問看護事業 1836名
    - ・福祉用具レンタル事業 521名
  - ◆介護保険外ご利用者総数 1288名
    - ・訪問看護事業 (医療) 881名
    - ・個人契約ヘルパー5名
    - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 28名
    - ・有料老人ホーム 374名
  - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 19件
  - ◆障がい児通所支援事業 363件
  - ◆職員数 955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/>

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口



# 転倒予防で 快適で安全な生活を…

(ハートケアグループ  
転倒防止委員会の取り組み)



青蓮荘のご利用者 運動プログラムに取り組む様子

ハートケアグループでは、ご利用者の転倒予防・リスク回避のために、週に1度、転倒防止委員会を開催しています。  
先月は、居室での転倒対策として安全な居室内環境の整備の様子、そして、ご利用者の生活リズムの見直しや改善対策の様子をお伝えしました。  
今月は、運動プログラムによる転倒予防対策について紹介します。  
運動プログラムを作成しているのは、リハビリ機能訓練部の部長で、転倒防止委員会メンバーの北川理学療法士です。



こんにちは。療法士の北川です。  
普段は、ケアホーム藤井寺、ケアホーム伊賀、ケアホーム俊徳道を訪問し、個別リハビリを担当しています。



## 「運動プログラム」とは どんなものですか？

(北川) 身体機能が低下して転倒リスクの高くなっている方や、もともと身体を動かしたいと希望されている方に対して、その方のアセスメントや営業所のスタッフからの情報をもとに作成した個別の運動メニューです。

**お一人おひとりの身体状態に合わせて、その方に今必要な強化すべき身体箇所の運動・その組み合わせをイラスト付きで、できるだけ分かりやすく紹介しています。**

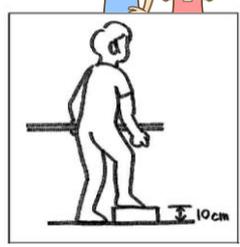


## 運動プログラムにはどんな運動が紹介されていますか？

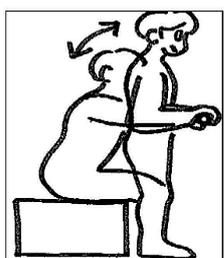
(北川) 転倒予防に大切な**下肢筋力を強化するための運動**や、杖や手すりをしっかりと持てるように**腕の筋力や柔軟性の維持のための運動**を提案しています。

### 運動プログラムに紹介されている運動 下肢筋力のトレーニングメニュー例

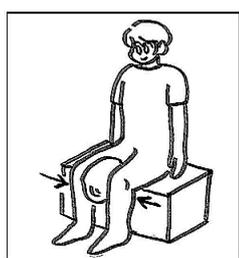
下肢筋力強化には、主に足上げ運動、ボール挟み運動、立ち上がり運動など。腕の筋力強化や身体の柔軟性維持のためには、棒やタオルを用いたバンザイ運動などを提案しています。



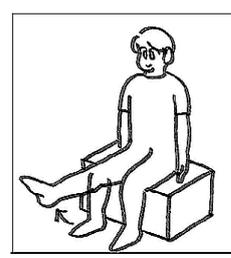
10 cmの台を置き、足を台の上のせ踏み込みます。転倒に気をつけて行いましょう。左右とも行って下さい。



手すりを持って立ったり座ったりします。

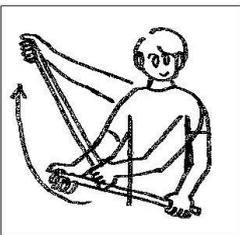


椅子に座って両膝でボール(クッションでも可)を挟み内側に向かって力を入れます。

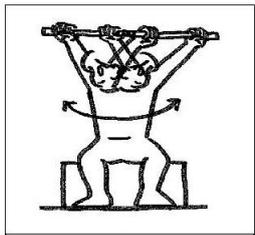


椅子に座って膝から下だけを上に上げます。左右とも行いましょう。

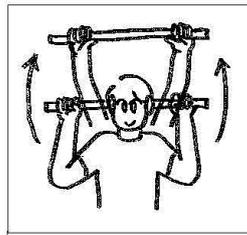
### 腕の筋力や柔軟性のトレーニングメニュー例



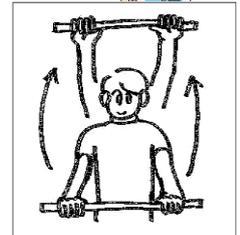
棒(タオルでも可)の両端を握り、棒を横に突き上げるように手を外側へ高く押し上げます。



棒を握った両手でバンザイをして、身体を左右にねじります。



棒を両手で握って頭の上へ上げた後、頭の後ろに下ろします。頭の後ろから頭の上へと棒を握った両手を上下させて下さい。



棒(タオルでも可)を両手で握って身体の前に出し、そのままに上げます。

また、立位のバランス向上を目的に、重心移動をスムーズにするための足を踏み出す練習や足裏の力を高める運動(タオルを足の指で手繰り寄せる運動)などもプログラムに取り入れています。それぞれ回数やセットもご利用者に合わせて記載しています。



「運動プログラム」は、どんな風に実施されていますか？

(北川)営業所のデイサービススタッフに担当してもらっています。個別の運動リハビリのため、お一人おひとり、その方の運動プログラムに合わせてスタッフが付き添い、安全を確保しながら説明や声掛けをお願いします。

その際、『負荷が強くなりすぎないよう少ない回数から始めて徐々に回数を増やすように』などの実施時の注意点についてもスタッフに説明しています。



リハビリに励まれているご利用者へメッセージを…

(北川)健康寿命を延ばし、自分らしく、生き甲斐や楽しみを持った生活を実現するためには**継続的な日々の運動が欠かせません**。

でも、たった一人で新たに運動習慣を作っていくのは難しいため、職員が一丸となって支援していきたいと考えています。

転倒防止委員会では、職員がそれぞれの専門的な見地から意見を出し合い、より質の高いケアを実践していけるよう活動しています。今後も、ご入居者本位に、より快適でより安全な生活を送ることができるように取り組んでまいりたいと思います。

いつまでも健康で活き活きと生活できるよう、一緒に頑張りましょう。

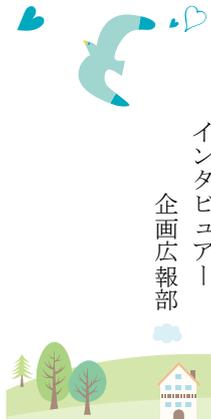


『運動プログラム』の取り組みは、『職員がついてくれて、ゆっくり運動できるので嬉しい』と、ご利用者からも好評です。

営業所内だけで転倒予防に取り組むのではなく、ハートケアグループ全体で取り組んでいく体制は、ご利用者やご家族にも安心していただけ、ご利用者の快適な生活に繋がるものと感じました。そしてまた、職員にとっても介護知識や技術の向上と安心につながるとても大切な委員会だと感じます。

インタビュー

企画広報部



# 4月1日 メディケア・リハビリ 訪問看護ステーション松阪

## オープン

ケアマネジャー、リハビリなどでしこをご利用のご利用者・ご家族の皆様、何かご不明な点・相談したい事、お困りの事などあれば、いつでもお気軽にご連絡下さい。  
地域の皆様から求められるよう、精進してまいります。今後ともどうぞよろしく願っています。

メディケア・リハビリ  
訪問看護ステーション松阪  
事業所長 玉置 透馬



メディケア・リハビリ  
訪問看護ステーション松阪



所在地：〒515-0075  
三重県松阪市新町 810-1 3 F  
TEL：0598-30-5070  
FAX：0598-30-5075

# 青蓮荘の作品展

(表紙写真)

青蓮荘では、門真市主催のきらめきアートフェスタ障がい者 高齢者の作品展に、毎年作品を出展しています。今年も2月初旬の締め切りに向けて、皆様、ご自分の得意な事やお好きな作品作りに張り切って取り組まれました。

時間ギリギリまで制作を続けられ、『部屋に持ち帰って続きをやりたい』『朝早く起きてフロアでやってもいいかしら?』と聞くご利用者もいらっしゃるほど、時間を惜しんで制作に没頭されていました。



書道・ちぎり絵・スクラッチアート・壁面制作など今年もたくさんの素敵な作品が仕上がりました。

ほぼ全員のご利用者が作品を出展され、2点以上制作された方は、どの作品を出展しようか悩まされていたそうです。

きらめきアートフェスタは終わりましたが、青蓮荘のエントランスホールでは、作品展を引き続き開催中です。素晴らしい作品の数々をどうぞご覧ください。



## ハートケアグループのコロナ対策

大阪府のホームページでは、『高齢者施設での面会は原則自粛で、高齢者との接触を行わないオンライン面会などを呼びかけています。』(4/15現在)

ハートケアグループでは、早くからオンライン面会を取り入れて、ご家族に少しでも安心していただける対策を実施し、皆様に喜んでいただいています。

現在もオミクロン株の1つ『BA.2』への置き換わりや、新たな変異ウイルス『XE』の流行が心配されていますが、今後も国や地方自治体からの呼びかけへの対応や迅速な対策で、ご利用者・ご家族に安心していただけるよう努力していきます。

## 「重力」と「床反力」で効率的に体を動そう!

笑う門にはリハビリきたる

私たちの体は、日々、地球の重力の影響を受けています。そして重力の影響を上手く活用しながら動きに反映しています。今回は、重力との上手な付き合い方をお話します。

### 「重力」と「床反力(ゆかはんりょく)」とは

「重力」とは下方方向に向かう力のことで、「床反力」とは重力によってかかった力を下から上へ押し上げる力のことです。

特に「重力」と「床反力」は物が真っすぐ下方方向に力がかかったときに大きく作用します。日々の動きにも、「重力」と「床反力」の考えを取り入れることで、力をかける方向を工夫でき、無駄な力を使わずに体を動かすことができます。



### 「重力」と「床反力」を使って起き上がる

朝、ベッドから起き上がる時を考えてみましょう。ベッドに斜めの方向に手を付き、腕で押し上げて起き上がろうとすると、力が分散して無駄な力が必要になります。しかし、腕を真っすぐ下に押しつけて起き上がると、「床反力」の力を最大限に借りることができるので、無駄な力を入れずとも起き上がることができます。

### 「重力」と「床反力」を使って立ち上がる

イスから立ち上がる時、膝が前に伸びた状態では体重が後ろに乗って立ち上がりにくいですよね。しかし、膝を直角に曲げることで、足底で地面を真っすぐ下に押す力が働くので、「床反力」の力によって比較的楽に立ち上がることができます。

このように、力をかける方向を工夫することで、「重力」と「床反力」を最大限に活かして無駄な力を使わずに体を動かすことが可能です。ぜひ上手に活用してみてくださいね!

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 中西 佑太



## 有料老人ホーム 空室情報

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	○	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4月現在