

ハートケア 通信

2022年 7月 号

発行：2022年7月1日

NO. 226

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藤井寺 看板製作



今月の特集
みんなで防災対策
ハートケアグループの取り組み
備えよう

リハビリプラザ藤井寺の看板がついに完成しました！
春夏秋冬をイメージしてご利用者が半年かけて制作されました。ハートケアグループのキャラクター「ハートちゃん」も登場していますよ！



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 5063名（以下内訳）

- ・ケアプラン契約数 766名
- ・訪問介護事業 440名
- ・通所介護事業 1482名
- ・訪問看護事業 1863名
- ・福祉用具レンタル事業 512名

◆介護保険外ご利用者総数 1314名

- ・訪問看護事業（医療）904名
- ・個人契約ヘルパー4名
- ・訪問介護事業（障害者総合支援）28名
- ・有料老人ホーム 378名

◆住宅改修・福祉用具購入（介護保険内外含む）17件

◆障がい児通所支援事業 380件

◆職員数 979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

（2022年6月1日現在）

備えよう！

皆で防災対策

ハートケアグループの取り組み



皆さんは何か防災対策を始められていますか？

ハートケアグループでは、災害から利用者・職員の命を守るための備えを委員会を設けて話し合い、対策に取り組んでいます。

5月には、地震対策委員会が、営業所長・事業所長を対象にした地震災害避難訓練をオンラインで実施しました。

今月は、ハートケアグループの防災への取り組みについて紹介します。

(地震対策委員会より)

近年、地震や風水害など自然災害がよく発生しており、また地震も頻繁に起こっています。30年以内に70%、80%の確率で南海トラフ地震が発生するともいわれています。

このような大規模災害が発生した際に、どのような行動をとるべきか常日頃から考え、備えておくことが大切です。そして、利用者、職員への被害防止や、被害があっても最小限にできるように、年に一度の防災訓練を実施することになりました。



◇どのような避難訓練でしたか？

今回は、営業所のリーダーに災害への備えを身に付けてもらうことを目的にしたもので、営業所長・事業所長を対象にした訓練になりました。各営業所からは、パソコンやタブレット端末で画面を共有して避難訓練に参加してもらいました。

避難訓練までには、地震対策委員会が作成した「訓練実施フローチャート」をあらかじめ理解してもらい、それに基づいて避難行動、安否確認、誘導、報告などのシミュレーションをしました。訓練では、「地震が起こる ↓ 揺れが収まる ↓ 避難行動」といった流れやタイミングが想起しやいように、気象庁が作成したシミュレーション動画を流してそれを見ながら訓練に取り組みました。

◇避難訓練を終えて

初めての訓練でしたが、各営業所の職員は忙しい中、真剣に取り組んでくれたことが本当に良かったです。

訓練後には、『避難救助道具を出して使い方の講習をしてほしかった。』『半年に一度でも職員全員がした方がいいのではないかな。』といった積極的な感想ももらいました。

職員には地震災害について前向きに考えてもらえたと思います。

◇防災対策 取り組みのこれから

今後は、定期的な避難訓練と災害研修を開催して、職員全員が大規模地震を含めた自然災害への備えを習得できるようにしなければなりません。そして、利用者にも避難訓練に参加していただ



けるような内容を検討し、万が一の災害避難にも協力が得られるようにしなければと考えています。また、地震災害は昼間に発生するとは限らず、いつやってくるか予測が付きません。今回は日中を想定した避難訓練でしたが、あらゆる時間帯の発生にも対応できるように体制の構築に向けても取り組んでいきたいと考えています。

災害への備え 整えています

ハートケアグループ 地震対策委員会

☆災害備蓄品リストで備蓄品の確認

各営業所では、備蓄飲食料（施設には利用者・職員の少なくとも三日分の飲食料、デイには少なくとも一日分の飲食料）と防災備品を保管しています。

☆防災対策チェック表で

防災対策の状況確認

営業所の屋内・屋外の防災対策や防災設備・備品の有無、職員への周知など、防災対策全般についての状況をチェックできる体制を整えています。

☆災害伝言ダイヤルについての周知

災害時限定で開設される「災害用伝言ダイヤル（1717）」について、詳細を全職員へ周知して安否確認や災害報告を確実にできるようにします。

☆「簡易担架」「おんぶらっく」の保管場所、脱着・使用方法の説明

を営業所長から周知徹底します。



職員が制作！



「キャップDeチャレンジ」

数字や文字や絵が描かれているペットボトルの蓋を、ボード側の同じ数字や文字や絵の描かれているボトルの口に合せて締める文字合わせ・絵合わせゲームです。数字やアルファベット、絵柄など色々なバリエーションがあります。

ご入居者が熱心に取り組んでいるのは、職員が手作りしたリハビリゲーム『キャップDeチャレンジ』です。
ちよつとした空き時間に、ご入居者に何か楽しく取り組んでいただけるものがあれば…と、本やネットなどからヒントを得て施設サービス本部の職員が制作しました。
現在、各ホームでご入居者に使ってもらっています。皆さん、興味を持って取り組んでいただいているようです。そんな職員手作りの脳トレ&リハビリゲームを紹介します。

楽しく脳トレ&リハビリゲーム



になると指先の力が弱くなり、指先を細やかに動かすことも難しくなってきましたね。

このゲームは、蓋をクルクルまわす単純な作業ですが、数字や絵合わせをしながらなので、つつい夢中になって仕上げるうちに、指先の良いリハビリになっています。そして、数字合わせ、文字合わせ、絵柄合わせと色々なバリエーションを用意しているの、皆さん飽きることなく楽しまれています。

簡単そうで意外と難しいこのゲーム。指先のリハビリだけでなく、絵合わせや文字合わせは脳トレも兼ねていて一石二鳥です。仕上がった時には達成感も感じていただける楽しいゲームですね。

営業所では、ご入居者にすぐに使っていただけるようにホワイトボードに吊り下げています。職員が目につき取り出しやすい工夫です。



ペットボトルの蓋の開け締めは、日常生活の中で何度も繰り返されている作業ですが、高齢

現在は、さらにレベルアップしたものや、その方の状態に合わせた種類のものも考えて制作しているので、より多くのご入居者に楽しんでもいただけたら幸いです。

この他にも『洗濯バサミ挟みゲーム』や『牛乳パックで積み木』など、こちらも100円ショップの材料や廃材を利用したリサイクル素材を使ってゲームを制作しています。
色々な手作りの脳トレ&リハビリゲームで、皆さん楽しくリハビリしてくださいね。

介護サービス本部では、これからも様々な工夫で、ご入居者に笑顔で過ごしていただけるよう取り組んでいます。



積み上げやすくなるポイントは、三角形の形にあります



洗濯バサミを同じ色のシールの所に挟んでいます



新作の『果物の漢字読み仮名ゲーム』



ケアホーム伊賀の収穫祭



ハートケアグループのデイサービスや有料老人ホームでは、ご利用者が菜園で野菜や果物を育てたり、花壇で花の種や苗を植えて園芸を楽しんでいます。

年々栽培の難しい作物に挑戦する営業所もありケアホーム伊賀では、先日、いちご狩りを楽しみました。

ポカポカ陽気の中、自分の手で摘み取って食べる新鮮なイチゴに皆さん大満足！『美味しい〜』『新鮮で甘くて美味しい〜』と、とても喜んでいただけて、素敵ないちご狩りになりました。

また、栽培していたエンドウ豆の収穫もあり、これから新鮮なエンドウ豆を食べるのも楽しみにされているそうです。



ハートケアグループのコロナ対策

大阪府では、大阪府全域の高齢者施設、障がい者施設などの従事者に、コロナ感染対策として3日に1回の抗原検査を義務づけています。

現在は、新型コロナウイルスの感染者数も減少傾向にあり外国人観光客の入国制限も緩和されるなど対策緩和も進んでいますが、感染すると重症化しやすい高齢者にとっては、変わらず注意が必要です。

ハートケアグループでは、大阪府の要請に応じて、抗原検査キットの申請手続きをして、有料老人ホームに勤務する職員への3日に1回の抗原検査をしっかりと行っています。また、ハートケアグループでこれまで実施していたPCR検査も継続して定期的に行っています。

笑う門には
リハビリきたる



座りっぱなしを
減らして
身体活動量を
増やそう



座りっぱなしに注意！

近年、「座りっぱなし」は健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきています。

2020年11月に公表された『WHO 身体活動・座位行動ガイドライン』では、すべての年代を対象に「座りっぱなし」の時間を減らすことが推奨されています。



長時間の座りっぱなしによる健康リスク

血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）

◆◆◆◆ 座りっぱなしを減らすポイント ◆◆◆◆

自宅ではパソコンやテレビを見ながらの座りっぱなしを避け、【座る】を【動く】に変えることを意識して活動量を増やしましょう。とはいえ、なかなか習慣化できないこともあります。

まずは次のことから始めてみましょう

▶ リモコンを手元から離して、座りっぱなしの時間を今よりも5分減らそう！ ◀

ご自宅にリモコンはいくつありますか？また、リモコンはどこに置いていますか？

手元に置いていると、例えばテレビのチャンネルや音量、エアコンの温度など、すぐに変えられてとても便利ですね。しかし、それが「座りっぱなし」に繋がっている可能性があります。

ある研究では、リモコンを手元に置かないことで、一日の歩数が2000歩増えるという結果もあります。まずは、ベッドや椅子から立ち上がることが大切です。

ぜひ、日頃からいろいろな工夫で「座りっぱなし」にならないよう意識しましょう！



メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション城陽
理学療法士 田中 将人



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	△	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 ☎ 0120-974-115 平日9時～18時 2022年6月現在