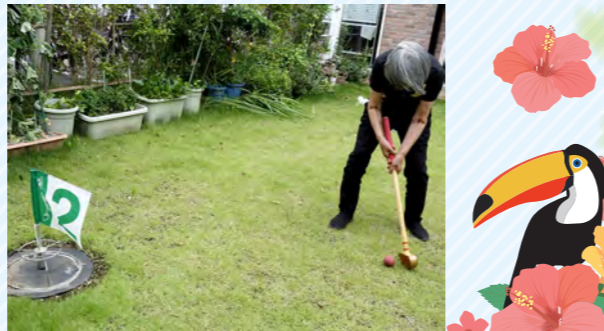
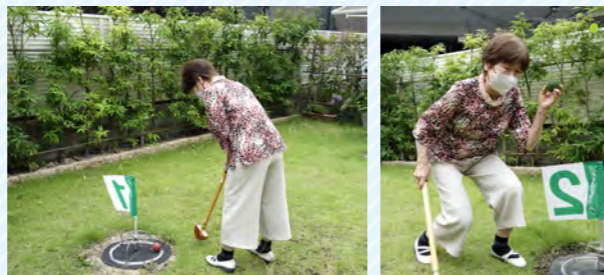


# ハートケア通信

2024年8月号

発行：2024年8月1日 No. 251  
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



## グランドゴルフクラブ (デイセンター リハビリプラザ小山)

今月の特集 介護カルタコントロール

## ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

- (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  
ホームページ

- ◆ 介護保険ご利用者総数：4995名 (2024年7月1日現在)  
【ケアプラン契約数】764名 【訪問介護事業】429名  
【通所介護事業】1420名 【訪問看護事業】1920名  
【福祉用具レンタル事業】462名
- ◆ 介護保険外ご利用者総数：1434名  
【訪問看護事業(医療)】993名  
【訪問介護事業(障害者総合支援)】34名  
【個人契約ヘルパー】3名 【有料老人ホーム】400名
- ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：3件
- ◆ 障がい児通所支援事業：534名  
※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます
- ◇ ハートケアグループ 職員数：925名  
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口

### クラブ活動

## クラブ活動のススメ！ リハビリプラザ小山

デイセンターリハビリプラザ小山では、今年3月に新しいクラブがスタートしました。芝の庭を活かしたグランドゴルフクラブです。

ご利用者からのリクエストもあって、グランドゴルフができるように庭の芝を短く刈り、グランド環境を整えました。

現在クラブメンバーは3名。この日はどんよりとした曇り空で、梅雨らしい蒸し暑い気温でしたが、3ヶ所あるホールポストを狙って、順番に練習されていました。

クラブを握ってゴルフをされる姿が皆さんとてもカッコ良く、お話を伺うと、以前、グランドゴルフをされていた方や、本格的に卓球をされていた方など、スポーツがお好きな方達でした。また、『ボールが思い通りに転がって上手くゴールに入ると楽しいよ!』『もう少し部員が増えてくれるといいな』『多くの方にグランドゴルフを楽しんでほしい』と話して下さいました。

絶賛! 部員募集中のグランドゴルフクラブ。これから真夏に向かうので、屋外での活動は熱中症などに注意しながらになりますが、たくさんの方に楽しんでもらえるクラブになるといいですね!

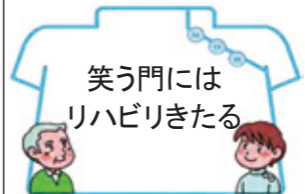


ハートケアグループでは、ご利用者の『楽しみ』を増やせるようにデイサービスや有料老人ホームで様々なクラブ活動を開催しています。是非、やってみたいものがあれば参加してくださいね。

### 有料老人ホーム 空室状況 (2024年7月現在) ※空室情報は変動することがあります。

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

## 尿もれ 予防



立秋とは名ばかりの猛暑が続いていますが、皆さんどうお過ごしでしょうか?今回は、皆さんも悩んだことがあるかもしれない「尿もれ」について触れていきたいと思います。

尿もれにも様々な種類があります。咳やくしゃみをしたとき、重い荷物を持ち上げたときなどお腹に力を入れたときに尿が漏れてしまうようなことはありませんか?尿がたまっているときに出してしまう、このような尿もれのことを「腹圧性尿失禁」といいます。今回はこのタイプの尿もれを予防する筋肉と、その筋肉を鍛える簡単な運動をご紹介します。

### 骨盤底筋群

尿もれ予防をする筋肉は「骨盤底筋群」です。骨盤の中にある臓器を支えたり、尿道を締めたりして排泄をコントロールする働きを担っている大切な筋肉です。この筋肉が弱くなり、緩んでくることで尿漏れがおきる原因となることがあります。

### 骨盤底筋群の鍛え方

- ①あお向けに寝て両足を肩幅ほど開き軽く膝を立てます。
- ②息を吐きながら尿道・肛門・膣をキュッと締めたり、緩めたりを2~3回繰り返します。
- ③次はゆっくりと強く締めて3秒間ほど静止します。その後ゆっくりと緩めます。これを2~3回ほど繰り返します。

★ポイント  
両肩の力を抜き、ゆっくりと呼吸をします。骨盤底筋は呼吸と連動するため、まずは呼吸を整えることから始めます。まずは1日3セットから行い少しずつ、時間や回数を増やしてみてください。やりすぎると疲れて動かしにくくなり、周辺の筋肉に力が入ってしまいます。多くやれば良いというわけでもなく回数を守って毎日コツコツと継続していくことが大切です。

この筋肉は年齢や性別は関係なく鍛えることができます。特に今の夏場は汗もかきやすく、水分を控えることで脱水や熱中症をおこすリスクが高まってしまいます。4週間ほどで効果が出てくることが多いです。少しでも当てはまった方はこの運動を続けてみてください。

メディケア・リハビリ  
訪問看護ステーション京都  
理学療法士 奥村悠介

### 空室、入居相談、各種お問合せ窓口

☎0120-974-115  
(平日9時~18時)





「やさしい介護」を目指して…  
**介護カルタコンクール**  
 ハートケアグループの有料老人ホームでは、今年4月『介護カルタコンクール（川柳コンクール）』を開催しました。  
 今回のコンクールは、当社有料老人ホームの職員向けのコンクールで、ご紹介している川柳はその入選作品の一部です。  
 4月末の締め切りまでに応募があった川柳は279句。その中からカルタの読み札にする川柳（あくわ行の46文字から始まる川柳）が5月16日に選ばれました。  
 このコンクールでは、ご利用者と職員のふれあい（やさしい介護）がテーマで、たくさんの方々が『やさしい介護』について想いをめぐらし川柳を詠んでくれました。  
 介護カルタコンクールが企画された目的や選出ポイント、『やさしい介護』についてなど施設運営本部の藤澤本部長に取り組みについて聞きました。

コンクールの川柳のテーマになっている『やさしい介護』とは具体的にどういったものですか？

有料老人ホームでは、これまで認知症の方にも心穏やかに安心して過ごしてもらえようという『やさしい介護』ってどんな介護だろう？という問いを、全ての職員に投げかけ、考えてもらってきました。そして、認知症ケア向上委員会でも話し合ってきたものが『ハートケアグループやさしい介護10箇条』と『3つの合言葉』です。

『やさしい介護10箇条』と『3つの合言葉』は、気持ちも介護も自然に優しくなるような内容ですね。コンクールでは、入選作品で『介護カルタ』を作るということですが、どうしてカルタを作るようになったのですか？

せっかくなら、職員の川柳を、ご入居者にも紹介したいと思い、カルタなら読み札を何度も耳にするので、優しい介護をテーマにした川柳を楽しみながら何度も聞いてもらえるのではと思ったからです。  
 そして職員もカルタの内容（川柳）を何度も耳にすることで、常に優しい気持ちを忘れずにご入居者と接することができる事、そしてご入居者も何度も耳にすることで、やさしい介護への安心感につながる事を目指してカルタを作成することになりました。

「入選作品」

ありがとうございます 気持ちを伝える やさしい介護	知りたいな あなたの人生 寄り添う心
繋いだ手 あなたの人生 感じ取る	ゆっくりと 歩幅合わせて 散歩道
ぬくもりと 笑顔たえない 毎日を	今ある幸せ いっぱい感じる 笑い声

たくさんの方の応募作品の中から入選作品が選ばれたポイントは？

今回のコンクールでは、素敵な川柳をたくさん応募してもらいましたが、46句を選んだ選出ポイントは、やさしい介護10箇条や3つの合言葉を踏まえて詠まれた川柳であるかが一つの基準になっています。

ハートケアグループ  
**やさしい介護 10箇条** 3つの合言葉

1 笑顔で話す 	6 傾聴し同じ気持ちになる 	笑顔
2 視線を合わせて話す 	7 ありがとうの気持ちを伝える 	共感
3 やさしい言葉で話す 	8 1人1人のペースに合わせる 	待つ姿勢
4 敬意大切に想う 	9 できることを見守る 	
5 否定と指示をしない 	10 介助(行動)の前には同意を得る 	

入選作品の中で、良いなど思われる川柳を少し紹介してもらえますか？そして、その理由なども簡単にお聞かせください。

押しすね  
安全運転  
車いす

「介助(行動)の前には同意を得る」  
やさしい介護10箇条より

介助を受ける高齢者にとって何も伝えられずに急に車いすが動くと大変びっくりして不安な気持ちになります。それはやさしい介護とは言えません。介助をする前に介助の目的や方法を伝え同意を得ることで安心してもらうことが大切です。

待つ心  
相手のペースを  
大切に

「一人一人のペースに合わせる」  
「できることを見守る」  
やさしい介護10箇条より

私たちは自立支援を日々の介護で行っています。業務や時間にとられず、高齢者の『自身でしよう』とする気持ちを大切に待つ心をみんなが持てたらいいなと感じることができ川柳です。

「入選作品」

一つでも 喜びあいたい 出来ること	よくきいて 困りに 気づいたよ
微笑みを 目にしたあの日 忘れぬ	ちよつとした 優しい声で ホツとする
さすがです 敬う心 大切に	大切に 思う気持ちが 第一歩
礼にはじまる やさしい介護に 花開く	どうしたの？ 寄り添う言葉で 安心感
笑顔がね 優しい言葉に つながるよ	ん！これは？ 小さなサインに 気づける介護

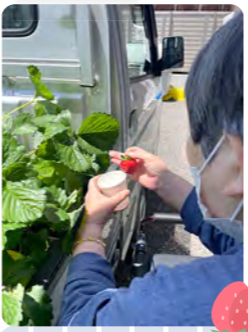
紹介してもらった2句共に、ご入居者（介助される側）の気持ちに立ったとてもやさしい介護の姿勢だなと感じました。カルタの札は現在作成中とのことで、『介護カルタ』の完成が今からとても楽しみです。  
 ご入居者の皆様にカルタを楽しんでもらいながら、手作りカルタを通して、職員もご入居者もハートケアグループの『やさしい介護』への理解が深まることを期待しています。

ハートケアグループ  
総務部 広報課

園芸サークルだより  
**今年もおいしいイチゴができました！**

昨年の10月、前年から育てたイチゴの親株から育った苗を、また次の春ご利用者にイチゴ狩りを楽しんで頂けるようにと、園芸サークルの活動で植えました。春にイチゴの収穫が終わった後、暑い暑い夏を乗り越えて育ってくれた苗です。

最初は少したよりないようだった苗が、しっかりと根付き、どんどん育っていきました。これは、部長はじめ、サークルのみんなが、肥料などの栄養も考えて土づくりをしたからなのだと思います。  
 そして、冬の寒さにも耐え、花が咲き、実をつけてくれた時は、とっても嬉しく感動しました。一口頂くと、とっても甘くて美味しく、ぜひぜひこの美味しいイチゴをご利用者にも食べて頂きたいと思えました。



そして先日、園芸サークルで育てたイチゴを施設にお持ちし、ご利用者にイチゴ狩り体験をして頂きました。イチゴを見つけた時のご利用者の嬉しそうな顔は忘れられません。「おいしいね」と笑いあえて、とっても幸せな気持ちになりました。  
 現在は、また来年のイチゴ狩りに向けて苗を育てたり、今年度はたくさん実のなるイチゴの苗を育ててみようかなど、植物を育てることを楽しんで頂けるように、少しでもホツツとしてもらえるようにと、計画を立てています。

