

ハートケア通信

2024年12月号

発行：2024年12月1日 No. 255
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



今の特集 壁画アートの世界へようこそ ～リハビリプラザ羽曳野の壁画制作～



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：5100名 (2024年11月1日現在)
【ケアプラン契約数】768名 【訪問介護事業】445名
【通所介護事業】1469名 【訪問看護事業】1930名
【福祉用具レンタル事業】488名
 - ◆ 介護保険外ご利用者総数：1498名
【訪問看護事業(医療)】1020名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】34名
【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】426名
 - ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：5件
 - ◆ 障がい児通所支援事業：549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：903名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口

ハートケアの やさしい介護

有料老人ホームの取り組み

誤嚥脱水防止委員会

取り組み例①
福祉用具の活用

今月は、有料老人ホーム、誤嚥脱水防止委員会の取り組み事例を紹介します。

委員会では「ご入居者が安全で快適に、そして食べる事に喜びや楽しみを感じていただける食事」を目指して、お一人おひとりの食事環境の評価・改善を行っています。

今回は福祉用具を活用して、食事姿勢の改善を行った方の事例です。

お一人おひとりに合った正しい姿勢で食事を摂ることは、食事動作が楽に行え、嚥下しやすくなり、誤嚥リスクの軽減にも繋がります。

入院前と同様の普通食を食べたい!

88歳 要介護3
仙骨座りになってしまい、食事姿勢が保ちにくいN様

圧迫骨折の入院中に食事形態がキザミ食になったN様。退院後、入院前と同様の普通食を召し上がりたいとのご要望がありました。

N様の嚥下評価を行うと、普通食でも問題はなかったものの、長時間椅子に座っていると仙骨座り(おしりが椅子の前の方へ滑り、背もたれに寄りかかった姿勢)になり、誤嚥を誘発してしまう可能性があるとの評価になりました。そのため、食事環境の改善(姿勢保持について)を検討し、骨盤の立った理想の座り姿勢を自然に保つことのできる keeps クッションを使用することにしました。

keeps クッションは、おしりと腰を優しくホールドし、理想の座り姿勢を自然にキープする機能があります。N様も keeps クッションを用いることで、その後、姿勢も安定し、骨盤の立った楽な姿勢でお食事を楽しんでいただけようになりました。



有料老人ホーム 空室状況

(2024年11月現在)

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

入居相談 お問合せ窓口 0120-974-115 (平日9時～18時)
※空室情報は変動することがあります。



笑う門には
リハビリきたる

～健康寿命を延ばすために～
“ながら運動”で
筋力強化

最近、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康な期間を延ばすことができるかに関心が高まっています。この健康な期間のことを「健康寿命」といいます。

健康寿命の定義を更に詳しくいうと、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」となります。WHO(世界保健機関)のガイドラインでは、「すべての身体活動に意味があり、身体活動を何もしないより良い。筋力強化は全ての人の健康に役立つため、身体活動を増やすことで健康効果を得られる」と挙げています。

身体活動

生活活動 運動

生活活動
日常生活における家事等で体を動かすこと
運動
体力向上や健康維持・増進を目的としたトレーニングのこと

テレビを見ながらのストレッチやCM中の筋トレ・歩行、座って手の届くところに必要な物を置かず少し歩いていく場所に物を置くことも身体活動を増やすことに繋がります。

今回は「ながら運動」のできる筋力運動をご紹介します。

膝伸ばし運動

- ①足首を立てて膝を完全に伸ばしきる。
- ②4秒程度かけてゆっくり膝を曲げる。



スクワット

- ①膝はつま先より前に出ないように膝を曲げお尻を下げる。
- ②元の立位に戻る。



*膝の痛みがある人は痛みのない範囲の深さでも、反復することで効果があります。

踵上げ

- ①ゆっくりとかかとを上げる。
 - ②元の位置までゆっくりかかとをおろす。
- *体をまっすぐのまま、かかとを上げるとより効果的です。



10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を目安に実施すると効果的です。少しでも実施して元気に長生きしましょう!

メディケア・リハビリ訪問看護ステーション羽曳野
理学療法士 市川理紗



デイサービス 空き状況

(2024年11月現在)

リハビリプラザ桜ヶ丘	○	リハビリプラザ小山	○	リハビリプラザ深野	○
リハビリプラザ羽曳野	○	リハビリプラザ守口	○	リハビリプラザ東大阪	△
リハビリプラザ松原	○	リハビリプラザ高槻	○	リハビリプラザなでしこ	○

お問合せ 各デイサービスまでお問合せ下さい。
※曜日によって空き状況は異なります。空き状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。

リハビリプラザ 羽曳野の壁画制作

今月は、デイセンタリーリハビリプラザ羽曳野の壁画「壁画アート」のご紹介です。

デイセンタリーリハビリプラザ羽曳野（リハビリプラザ羽曳野）の壁画アートクラブでは、火・水・金・土曜日の午後の時間、ちぎり絵の壁画制作に取り組んでいます。

最新の作品は『リハビリプラザ 10月中旬に完成したこの作品は、制作期間わずか2か月程ですが、細かい模様まで丁寧に作られ、躍動感いっぱい豪華な作品に仕上がっています。』

制作作品の基となる下絵を描いているのは阪口営業所長。壁画アートクラブの制作のアドバンスやサポートを担って、ご利用者の制作活動を支援しています。

今月は、そんなリハビリプラザ羽曳野の壁画アートクラブの様子を覗いてみました。

壁画アートの世界へようこそ



阪口営業所長にインタビュー!



A 作品のテーマは、基本的に季節感のあるテーマ（季節の行事や花、風景など）を選んでいきます。壁画を見て、ご利用者に季節を感じていただけると良いかと思っています。また、テーマが決まると最近ではYouTubeなどの写真やイラストを参考に下絵を描いています。

Q 毎回、作品のテーマやイラストはどのように生まれてきますか？

A 今回は、季節に関係のない『暴れん坊将軍』をテーマにしました。背景に赤富士を描いたので、初夢に見ると縁起が良いとされる『一富士二鷹三茄子』も隠れテーマになり、鷹のイラストにも描いて、結果的に新年の縁起の良い作品になりました。さて、三茄子はどこにあるでしょうか？探してくださいね（笑）

Q いつも素晴らしい壁画作品が完成していますが、今回の壁画『リハビリプラザ 10』も含めて作品の感想は？

A 毎回、自分の想像以上の素晴らしい作品が完成します。ご利用者の制作力は凄いなと、毎回完成が楽しみで、満足のいく仕上がりをご利用者と一緒喜んでいきます。いつもご利用者から、下絵の色などは相談されますが、制作が進む中で、「この部分は縞模様にした方がいいんじゃない？」、「ここは、濃い目の赤の方がいいんじゃない？」と、ご利用者からもアイデアや意見が出てきて、完成まで様々な創意工夫が加わることで、想像していなかったような深みのある素敵な作品に仕上がりますのだからと思います。

Q 壁画制作で、大切にしていることや心がけていることは何ですか？

A ご利用者の制作過程を大切にしています。達成感や満足感も味わってもらえるようにしています。そのため、作品が仕上がると壁画と一緒に撮影会を開催して、多くのご利用者に見てもらって、より一層達成感を感じてもらいたいと思っています。撮影会では、多くのご利用者にご作品を誉めてもらったりして、仕上がりを楽しんでもらっています。

も描いて、結果的に新年の縁起の良い作品になりました。さて、三茄子はどこにあるでしょうか？探してくださいね（笑）

季節がテーマではないものは、仕上がりに時期を気にせず制作できるので、今後はそういったテーマの作品も考えています。

たえ間違えて貼ったとしても、みんなそれぞれを生きかすように工夫して制作していくので、想像していなかった仕上がりになり、それもまた面白いです。



立派な壁画アートはどのように作られているのでしょうか？ 仕上げまでの工程を聞いてみました。



①阪口営業所長が模造紙に下絵を描き、仕上がると壁画アートクラブのメンバーに作品を発表。

②続いて営業所長が、立体感のある作品にするために下絵に新聞紙を貼り付け、膨らみを付けて作品の土台を作る。



③ここからご利用者の制作に入り、糊付したペーパータオルを新聞紙の上に貼り付けて、立体部分の表面を覆う。（新聞紙の色映りもなく表面がなだらかになり色紙が貼りやすくなる。）



④いよいよ貼り絵がスタート。その日のメンバーや営業所長、スタッフと一緒に毎回、その日制作する部分を決めて、ちぎった色紙を下絵に貼り付けて作品を仕上げていく。



壁画アートクラブの皆様、今回の『リハビリプラザ 10』で一番難しかったところを聞いてみると、『鷹の羽の部分や紅白の馬のたづの部分』とのこと。でも前回の作品『川あそび』の方が、たくさん鯉が泳いでいたり、細かい部分も多くてもっと大変で難しかったそうです。また、皆さん壁画アートクラブはとっても楽しいので、新しい作品の制作が始まるワクワクし、午後からの時間もあっという間に過ぎるそうです。そして、「下絵の状態から壁画がどんどん仕上がっていくのがとても楽しいし、何より皆で制作するのが楽しい。」と嬉しい声を聞かせ

ていただけました。壁画制作だけでなく、普段は手芸やクラフト作品も、得意なスタッフが準備してくれて作っているそうで、「可愛い作品をたくさん作っているのだから、家には手作り作品がいっぱいだよ」と、嬉しそうにお話して下さいました。苦手で出来ないと思っていた方も、「みんなで一緒にするうちに、相談したり、教え合ったりできるのが楽しくなってきたよ」と嬉しい声も。

天井が高く、吹き抜けのような広々とした空間のデイフロアには、



これからのスタッフとご利用者の皆様で、制作活動を楽しみながら素敵な作品を作り続けて下さいね。次回作の下絵（義経と弁慶）も仕上がっているようです。完成を楽しみにしております。

鯉のぼりの壁画や紅葉したもみじの壁画等、季節感のある豪華で美しい作品の数々が飾られていて、まるで小さな美術館のようでした。

ちぎり絵制作は、色紙をちぎって貼る手先の細かい作業で集中力や芸術センスも磨かれて、脳の活性化にも繋がりますね。

これからもスタッフとご利用者の皆様で、制作活動を楽しみながら素敵な作品を作り続けて下さいね。次回作の下絵（義経と弁慶）も仕上がっているようです。完成を楽しみにしております。

作品展示会に出展しました!

11月2日から藤井寺市で開催された文化ふれあいまつりで、リハビリプラザ小山のご利用者の作品が展示されました。書道・ちぎり絵・絵画・水墨画・刺繍・写真押し絵・クラフト・塗り絵と、力を注いだ素敵な作品ばかり。作品は、現在は営業所に展示しており、「現地には見に行けないので、デイに飾ってもらう事ができて嬉しかった」「他の作品も見ることができよかったです」とご利用者も喜ばれていました。

またその翌週には、富田林市のシニアクラブ作品展で、リハビリプラザ桜が丘のご利用者の作品が展示されました。書道・折り紙・手芸・塗り絵・合作で制作されたクラフト作品と、こちらも個性が光る素敵な作品ばかりで、制作されたご利用者は「来年にむけて頑張る!」と、すでに来年にむけて意欲的です。

展示を観覧したご利用者は「プロ並みの作品ですごく感動した」「来年も元気であらんなあかんと思った」と作品展を楽しませていただきました。

