

ハートケア通信

2025年新春号

発行：2025年1月1日 No. 256
ハートケアグループ
〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町
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



新年のご挨拶

新年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。今年もよろしくお願ひいたします。昨年、介護保険・医療保険・障害サービスの報酬改定が行われ、少子高齢化・労働人口の減少もあり、社会保障費の圧縮が求められる社会情勢の中で行われた改定は、弊社だけでなく福祉・医療業界にとっても大変厳しいものであったと感じております。

そのような状況下でありましたが、昨年、弊社では新たに訪問看護事業所である「メディケア・リハビリ訪問看護ステーション堺」を堺市中区に開設いたしました。

また、重症心身障害のお子さまを対象とした児童発達支援・放課後等デイサービスである「PARCウイイル東大阪」を東大阪市の同様に「PARCウイイル交野」を交野市、「PARCウイイル藤井寺」を藤井寺市に開設いたしました。また、「PARCウイイル交野」に併設の「PARCルポかたの」は、「PARCウイイル伏見」「PARCウイイル城陽」「PARCウイイル交野」

「Cウイイル交野」に通うお子さまが泊2日のご利用ができる短期入所施設として開設いたしました。医療的なケアが必要なお子さまでも安心して通っていただけるよう、看護師・療法士・保育士などの専門職が連携をとり、多角的な視点でサービスを提供しております。

今年、寝屋川市宝町に住宅型有料老人ホーム「ケアホーム第二寝屋川」を開設予定です。ご好評いただいております「ケアホーム寝屋川」からも近く、京阪沿線だけでなく、淀川北岸の茨木市方面や、第二京阪道路でつながっている京都方面からのご利用も期待しております。

末筆ではございますが、弊社サービスの利用者およびご家族・関係者の皆様には厚く御礼申し上げます。今年もハートケアグループは「快適をご利用者に安心をご家族に」をモットーにサービス提供に邁進してまいります。

今の特集「PARCウイイル」「PARCルポ」のご紹介!

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

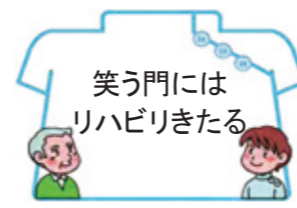
- (株) ハートケアホールディングス
- (株) 大阪ホームケアサービス
- (株) メディケア・リハビリ
- (株) 青蓮荘
- (株) マイオセラピー研究所
- NPO法人 ケア・ユニゾン



ハートケアグループ ホームページ

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

- ◆ 介護保険ご利用者総数：5070名 (2024年12月1日現在)
【ケアプラン契約数】753名 【訪問介護事業】451名
【通所介護事業】1464名 【訪問看護事業】1918名
【福祉用具レンタル事業】484名
- ◆ 介護保険外ご利用者総数：1540名
【訪問看護事業(医療)】1060名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】33名
【個人契約ヘルパー】3名 【有料老人ホーム】420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：559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



体操で腰痛予防!

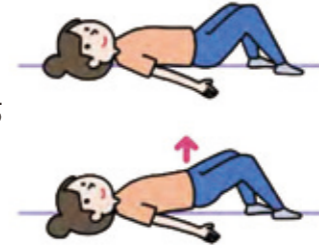
寝ているときや座っているとき、立っているときなど腰が痛くなったりすることはありませんか？今回は、腰痛予防の体操をご紹介します。

手軽にできる腰痛体操 その4

- ① 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるようにイスの座面に敷き、腰かけます。
- ② 胸の前で手をクロスします。
- ③ おへそを覗き込むイメージで上体を丸めます。
- ④ 息を吸いながらみぞおちを突き出すように上体を起こします。
※上体を起こすときは、腰を反らずに胸を開くイメージで行ってください。

手軽にできる腰痛体操 その1

- ① 仰向けで寝転び、膝をたてます。
- ② 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げます。
※足や太ももではなく、お尻に力を入れます。
4. ゆっくりとお尻を下げます。



手軽にできる腰痛体操 その2

- ① 仰向けで寝転び、膝をたてます。
- ② 息を吐きながら片足を抱え、膝を胸に近づけるようにして20秒間止めます。
- ③ 息を吸いながら元の姿勢に戻ります。
- ④ 反対の足も行います。



手軽にできる腰痛体操 その3

- ① 四つ這いの姿勢になります
- ② 大きく息を吸いながら背中を丸め、息を吐きながら背中を反らせます。
※腰はあまり動かさず、胸の部分をしっかり動かします。



1セット10~15回程度を2~3セット行いましょう。この運動で痛みが増した場合は、速やかにかかりつけ医などに相談して、適切な治療を受けるようにしてください。

手軽にできる腰痛体操 その5

- ① イスに座り、丸めたタオルを膝で挟みます。
- ② 肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけます。
- ③ バランスの崩れるギリギリのところまで止まります。
- ④ 今度は逆方向にゆっくり倒していきます。
※移動した側の肩が下がらないよう、左右の肩の高さは平行に保つよう注意してください。

手軽にできる腰痛体操 その6

- ① イスに座り、胸の前で手をクロスします。
- ② お尻を少し浮かして、円を描くようにお尻を回します。
※頭の位置はできるだけ変わらないようにして体幹部分をしっかりと回します。
- ③ 次に逆方向に回します。
もし回すことが難しい方向があれば、その方向を重点的に動かします。
※息を止めずに行ってください。



メディケ・リハビリ 訪問看護ステーション亀岡 理学療法士 上前 貴志

有料老人ホーム 空室状況 (2024年12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	△
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。

デイサービス 空室状況 (2024年12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。 ※曜日によって空室状況は異なります。空室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。 デイサービスホームページ



障害福祉サービス事業部 部長 鶴谷啓明

「誰もが安心して成長し、笑顔で暮らせる未来を共に創る」という想いのもと、子どもたちとその家族が笑顔で過ごせるようにサポートしていきたくと思っています。

PARCウィル・PARCルポについては、短期入所施設のサービスを認知してもらうこと、そして、利用をためらう保護者に向けて、施設の安心感や楽しさを伝える情報発信も必要です。

今後、これまでの成果を基に、地域に根差した支援体制をさらに強化していくことを目指します。



PARCルポについては、短期入所施設のサービスを認知してもらうこと、そして、利用をためらう保護者に向けて、施設の安心感や楽しさを伝える情報発信も必要です。

今後、これまでの成果を基に、地域に根差した支援体制をさらに強化していくことを目指します。

これからのPARCウィル・PARCルポ

PARCウィルでは、多職種が密接に連携した療育プログラムを実施しており、保護者からは「専門スタッフと一緒に子どもの成長を見守れる安心感が大きい」「家庭でのケアに関する具体的なアドバイスももらえて安心」という声も多く寄せられています。

また、PARCルポでは、アウトドア風の内装が保護者や子どもたちに好評で、「初めて友達とお泊り体験をした」という感動的なエピソードもありました。

夜空を見上げる演出やキャンプファイヤーを模した空間は、子どもたちにとってワクワクするような新鮮な体験でもあり、それを信頼関係のあるスタッフが支えていることで、安心して利用でき、「初めて泣かずに泊まることができました」「初めて短期入所を利用できました」と保護者からは感謝の声も多く、家族全体の精神的な負担軽減にも貢献しています。

ご利用児・保護者からの声



「PARCルポ」は、短期入所施設として、子どもたちが非日常的な体験を楽しみながらお泊りできる施設です。普段から関わっているスタッフが一緒に泊りをサポートすることで、子どもたち、そして保護者にも安心して利用していただけます。

「PARCルポ」は、重症心身障害児を対象とした児童発達支援・放課後等デイサービスで、お子様の特徴や状態に合わせて看護師、療法士、保育士、児童指導員等各種専門職が連携して療育を行います。子ども達が安心して成長できるよう支援しています。同時に、ケアの一部をサポートすることで保護者の負担軽減も目指しています。

PARCウィル・PARCルポってこんな所!

「PARCウィル」「PARCルポ」のご紹介!

今月は、こども療育事業「PARC ウィル」「PARCルポ」をご紹介します。施設について障がい福祉サービス事業部の鶴谷部長に聞いてみました。



2024年11月 オープン! PARCウィル藤井寺

2024年11月1日にオープンしたPARCウィル藤井寺では、有難いことに2日目からご利用頂いているお子様、そして開設月にはメディケア・リハビリ訪問看護ステーションをご利用頂いているお子様を中心に、既に5名のご契約を頂くなど、予想を超えるペースでご契約頂いています。うれしい反面、慣れない事業であるが故に戸惑いも感じながら、毎日必死で支援させていただいているといった状況です。

11月のご利用児と一緒にサツマイモ堀り体験や柿狩り体験、手形を使ったミノムシの制作を行いました。スタッフの掛け声に合わせて蔓を引っ張る様子が見られたり、たくさんのサツマイモが収穫できて「やったぞ。」というよ

うな表情をする子、収穫した柿を食べるかなのような勢いで大きな口を開ける子など様々な表情がみられ、スタッフも一緒に楽しい時間を過ごさせてもらっています。

ご家族にはまだまだご心配、ご迷惑をおかけすることもあります。温かい目でPARCウィル藤井寺を見守って頂いていることがひしひしと伝わってきます。感謝の気持ちと共に、しっかり期待に応えていかないとという引き締まった気持ちで毎日を過ごしています。

1日でも早く、お子様には様々な経験をしてもらえるようお手伝いをし、ご家族に安心してお子様をお預け頂き、心から休息できる機会を提供できる施設になることを目指しています。

まだまだ未熟な事業所ですが、スタッフやご利用児、ご家族と一緒に歩んでいきたいと思っていますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

PARCウィル藤井寺 事業所長 森昭純
〒583-0024 大阪府藤井寺市藤井寺 2-5-4
NTT 藤井寺ビル1階
TEL: 072-979-6226



2024年10月 オープン! PARCウィル交野 PARCルポかたの

2024年10月1日に「PARCウィル交野、ルポかたの」をオープンしてから、早いもので2か月が過ぎました。

入口をくぐると、療育スペースをたっぷり確保した広々としたフロアに、スタッフ一同で協力して作成したシンボル壁画がお出迎えしてくれます。シンボル壁画は七夕伝説が残る「星のまち交野」にちなんで、天の川に浮かぶ三日月の周りでPARCちゃんたちが遊んでいる様子を描きました。スタッフの自信作ですので、ぜひ一度ご覧になっていただきたいと思います。

利用児童は少しずつ増えており、現在は週末を中心に計8名のお子さまにPARCウィル交野をご利用いただいております。交野市で初めての重症心身障害児施設ということで、近隣の枚方市や寝屋川市からもたくさんの反響をいただいています。特に医療ケア度の高いお子さまやリハビリ希望の保護者様が多く、看護師・療法士がいる強みを存分に活かして保育士・児童指導員と連携しながら療育を展開しています。お子さまもずいぶん慣れてきて、スタッフ一同嬉しく思っています。

PARCルポかたのはまだ準備中ですが、保護者様からのニーズは強く、準備ができ次第スタートできればと思っています。

まだまだスタートしたばかりのPARCウィル交野、ルポかたのですが、地域のみなさまに寄り添った支援を提供できるよう、誠心誠意邁進してまいりますので、今後とも応援のほどよろしくお願い致します。

PARCウィル交野 PARCルポかたの 事業所長 藤澤佑太
〒576-0041 大阪府交野市 私部西 4-11-18
TEL: 072-845-5461

