

ハートケア通信

2025年 6月号

発行：2025年6月1日 No. 261
 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



書初めコンクール表彰式

今月の特集 第3回 ハートケアグループ書初めコンクール

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：5009名 (2025年5月1日現在)
 【ケアプラン契約数】737名 【訪問介護事業】458名
 【通所介護事業】1449名 【訪問看護事業】1894名
 【福祉用具レンタル事業】471名
 ◆ 介護保険外ご利用者総数：1502名
 【訪問看護事業(医療)】1055名
 【訪問介護事業(障害者総合支援)】28名
 【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】415名
 ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：6件
 ◆ 障がい児通所支援事業：423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：930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

めまいを起こさないために

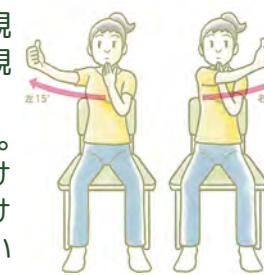
「めまい」は多くの方が悩む症状のひとつです。特に高齢の方は、めまいやふらつきを起こしやすく、転倒などにつながってしまうこともあります。

高齢の方に多いめまいは、起立性低血圧や脳卒中、脱水などによるものです。高齢者は、のどの渇きを感じにくくなることもあるので、暑い時期は時間を決めてこまめに水分を補うなどして、脱水症を予防することも大切です。

現在、施設では親指を使っためまいを楽にする「めまい防止体操」や、心と体を元気にする「フレイル予防体操」を行っています。

めまい防止体操

- ①片手を前に伸ばし、親指を立てる。立てた親指の先を両目で見て、手だけを左右に動かす。頭は動かさず、目だけで親指の先を追いかける。20回1セット行います。
- ②手を体の正面に伸ばし、利き手を上に、反対の手を胸の位置に置きます。両方の手をジャンケンのグーにし、親指を横に向けます。顔は動かさず、目だけを動かし、「上」「下」と親指の爪を交互に見ます。大きな声で「1、2、3……」と数えながら10回行います。



めまい防止体操はケアホーム長吉で実施していますが、参加される方は皆さん真剣で、積極的に取り組まれています。



次回は、「フレイル予防体操」をご紹介します。

有料老人ホーム 空室状況

(2025年5月現在)

青蓮荘	満	ケアホーム伊賀	△	ケアホーム長吉	△
コンフォート門真	△	ケアホーム藤井寺	満	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。

自律神経を 整えよう

笑う門には
リハビリきたる

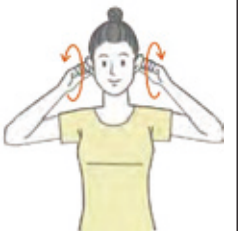


6月に入り、だんだんと暑くなってきましたが、次のような症状は出現していませんか？

立ちくらみ・ふらつき・下痢・便秘
 肩こり・手足の冷え・疲れやすい等

これらの症状は、**自律神経の乱れ**によって引き起こされることもあります。自律神経が乱れないようにするために、誰でもできるストレッチをご紹介します！

- ①両耳をもって後ろへぐるぐると回します。この動作を行うことで頬や首に繋がる筋肉をほぐすことができます。



- ②頭頂と側頭部分を後ろ方向にほぐします。



ストレッチは、30秒×3セット行ってください。
 ※強さは気持ちよい程度で大丈夫です。

頭は意外とたくさん筋肉があります。自律神経が乱れている人の多くは、その頭の筋肉が凝っていることが多いです。

でも「気持ち良い」くらいのストレッチをするだけで、心も体もリラックスでき、血圧や心拍数も落ち着いてきます。その結果、自律神経も整ってきます。

余談ですが、サウナ→水風呂→外気浴は自律神経のバランスにいい影響を与えることが多いです。心疾患をお持ちでない方は、ぜひ近くのサウナへ通って体験してみてください！

体調に気をつけて、元気に夏を迎えましょう！

メディケア・リハビリ
 訪問看護ステーション大東
 理学療法士 日根野 迅

デイサービス 空き状況

(2025年5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。

デイサービスホームページ

※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。

デイサービス部門 最年長

100歳 M様 (リハビリプラザ小山)

93歳(2017年)からハートケアグループを利用されているM様は、今年でご利用8年目になります。とても気さくで明るく、お喋りが大好きで笑顔も素敵でな方です。



現在は転倒予防のために歩行器を利用されていますが、持ち前の明るさは健在で、高齢になられても運動やレクリエーションには積極的に参加され、ご飯もしっかりと食べ、リハビリプラザ小山でも健康的な生活を送られています。

今回の書初めコンクールにも「字は上手に書けないけど、一回やってみよか!!」と意欲的でした。何事にもいつも挑戦するチャレンジ精神旺盛のM様。周りの方にも「あんたもやり! やってみたいやん! 私もやるねんで!」と優しいお声掛けもしてくれま。

周りの方も関心するほど、元気な100歳のM様です。

リハビリプラザ小山 営業所長 玉住文香

有料老人ホーム部門 最年長

104歳 U様 (青蓮荘)

お父様が素晴らしく達筆で、字は親譲りのスジと言うU様。文字を書く事、特に毛筆で書く事が大好きだそうです。

若い頃は版画の技術を持つお兄様のチラシ作りのお手伝いをされたり、戦争に行っても功績名簿や軍隊手帳の記録の作業等、体が弱いけれど字が書けるので人事係の助手として仕事をされたそうです。

書道教室で学んだ事もなく我流の毛筆ですが、松下電器へ入社後も、上役から認められて字を書く機会を与えられる事も多く、行政からの『全国交通安全週間』の掲示立て看板等を書くことも任されたりしました。

「筆の上部を持って立って書くと筆の動く範囲が広いから力強い字が書ける」と言って、現在104歳の宇佐美様は誰にも負けない力強さで筆を運ばれます。

自分の力でやれる事はやり続けたい! 「書初め展は自身の個性発揮の場、力量発揮できる楽しみの機会でもある。頑張って書き続けたい」と意欲を話されています。

青蓮荘 営業所長 西口千春



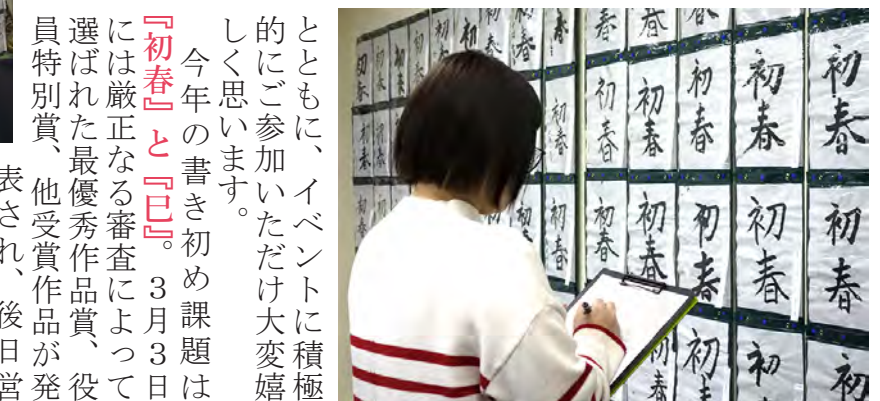
第3回 ハートケアグループ 書初めコンクール

新春恒例となった書初めコンクール展が今年も本社会議室にて開催されました。今年第3回目となり、デイサービスの6営業所から117点、有料老人ホーム9施設から134点の計251点の応募があり、昨年に引き続き多くの方に参加いただくことができました。営業所ではご利用者が熱心に筆を運び、練習される姿もたくさん見られたとのことで、コンクール開催が皆様の小さな目標や楽しみに繋がっているように感じます。

また、デイサービス部門での応募最年長は100歳の方、有料老人ホーム部門での応募最年長は104歳の方でした。何歳になっても挑戦する気持ちを持ち、前向きな姿勢に感動する



ととも、イベントに積極的にご参加いただけ大変嬉しく思います。今年書き初め課題は『初春』と『巳』。3月3日には厳正なる審査によって選ばれた最優秀作品賞、役員特別賞、他受賞作品が発表され、後日営業所で受賞式が行われました。今年も個性あふれる素晴らしい作品が集まりました。書初めコンクール、最優秀作品賞受賞者の喜びの声、応募最年長の方などをご紹介いたします。



最優秀作品賞 (デイサービス部門)

書初めコンクールに参加して

A様のご紹介

A様 (リハビリプラザ桜ヶ丘)



自分でもびっくりしております。昔書道をしていましたが、こんな事初めてでとても喜んでおります。書道は子供の為に始めたのですが、もう一度ここで出来て楽しんでいます。

「素敵!」との嬉しいお声があり、受賞式をみんなと一緒に祝いしました。次の作品への意欲もお聞きすることが出来、次回のコンクールを楽しみにされています。

リハビリプラザ桜ヶ丘 営業所長 柳本絵美菜



最優秀作品賞 (有料老人ホーム部門)

書初めコンクールに参加して

S様のご紹介

S様 (ケアホーム藤井寺)



有難うございます。書道は私にとって特別なことではなく仕事なので祝ってもらうとなんだか恥ずかしい感じです。次のコンクールも参加したいです。

明るくおらかなお人柄で、色々なことに興味を持たれる行動力のある方です。若い頃から書道を教えておられ、ご入居後もケアホーム藤井寺で書道教室の講師をして下さっています。現在は、朝・昼・夕の食事メニューをホワイトボードに「お品書き」をされるのが日課になっておられます。これからも長く続けて頂きたいと思っております。

S様、最優秀作品賞本当におめでとうございませ!!

藤井寺沢田営業所からは22名の方が書初めコンクールに参加されました。何人かのグループで書いておられる方や普段は書道をされない方は、他の方がいる所は「恥ずかしい」と、別の部屋で一人ずつ書きに来てくださいました。たくさん書いた中からコンクールに出品する一枚を直感で選ぶ方や、職員に「どれがいい?」と意見を求めて一緒に選ぶ方もおられました。

元氣な字・整った字・小さな字などどれも個性的で、魅力のある作品に出会える良い機会になりました。

ケアホーム藤井寺 営業所長 松原恭代