

ハートケア通信

2025年9月号

発行：2025年9月1日 No. 264
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 072-931-6620



スイカ割り コンフォート門真



「もっと右!」「もう少し前!」
声援が飛び交って
大盛り上がり!
力を合わせて割った
スイカはみんな
で美味しく
いただきました。

今月の特集 音楽レクリエーション~歌って笑って楽しい時間を~

ハートケアグループ

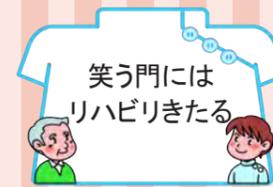
快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

- (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

◆ 介護保険ご利用者総数：4980名 (2025年8月1日現在)
【ケアプラン契約数】734名 【訪問介護事業】436名
【通所介護事業】1463名 【訪問看護事業】1913名
【福祉用具レンタル事業】434名
◆ 介護保険外ご利用者総数：1452名
【訪問看護事業(医療)】1007名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】27名
【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】414名
◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：9件
◆ 障がい児通所支援事業：516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：943名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口



いつまでも会話を 楽しむために



突然ですが、皆さんは家族や友人との会話にやりづらさを感じることはありませんか？

人によってその理由は様々ですが、私が一番よく耳にするのが「同じことを何度も聞き返されるので、話すのが嫌になる」というものです。

せっかく話したいことがあるのに、なかなか伝わらないってすごくストレスですよね。これには聞き手と話し手の双方に問題があることが多いように思います。

まず聞き手の場合は、**加齢による聴力低下**が考えられます。次に話し手の場合は、外出する機会が減って**会話をすることが少なくなったために、昔より声が小さくなった**というパターンがあります。そしてこの2つの問題に共通するのが**「毎日少しずつ、知らない間に弱っていく」**という点です。

自覚がないと対策することが出来ません。そこで今回は、皆さんの状態について簡単にチェックしてみましょう！

声のセルフチェックの仕方

- ①鼻からゆっくり大きく息を吸う
- ②「あー」とできるだけ長く声を出し、何秒続いたかを確認する

※声は大きすぎず、小さすぎず、普段の声で行うことがポイントです。



一度ではうまくいかないこともあるので、何回かやってみましょう。目安として10秒に届かなかった方は、声が小さくなっている可能性があります。

でもご安心ください！そんな方におすすめのエクササイズをお伝えします！

声のエクササイズ

- その1 「あー」と続けて発声する
※声のセルフチェックで実施したのと同じ方法で、何度も繰り返し発声します。
- その2 ペットボトルスローイング
①空のペットボトルに半分ほど水を入れます。そこにストローをさして、唇でしっかりくわえます。
②ペットボトルの中に「フクフク」と息を吐きます。ゆっくり長く吐きましょう。



いずれの方法についても、何秒続いたかをメモしておくようにしましょう。特に実施する回数は決まっておきませんので、実際に行ってみたくて無理なく続けられる回数をご自身で決めてください。すぐに成果は感じにくいと思いますが、1ヶ月もたてば声の印象は随分違ってきますよ！

ぜひ、頑張ってみてくださいね！

メディケア・リハビリ 訪問看護ステーション羽曳野 言語聴覚士 林 宏賢



お知らせ

有料老人ホーム ケアホーム寝屋川宝町



入居者募集中！ 2025年9月1日 オープン！

〒572-0067 大阪府寝屋川市宝町14-2

【見学・資料請求】

☎0120-974-115

(平日9:00~18:00) 詳細はこちら



有料老人ホーム 空室状況

(2025年8月現在)

青蓮荘	△	ケアホーム伊賀	満	ケアホーム長吉	満
コンフォート門真	満	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 ☎0120-974-115 (平日9時~18時) お問合せ窓口 ※空室情報は変動することがあります。

デイサービス 空き状況

(2025年8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。 デイサービスホームページ



藤本さんより
音楽レクは自由参加です。曲を聴くだけでも歌うだけでも歌に合わせて手拍子するだけでもOK！心地よい時には途中でウトウトも大丈夫！皆さんで「楽しい」を作りましょう！

藤本さんの今後の抱負は、「営業所のコンシェルジュスタッフなどと連携を深めて、さらにご入居者に寄り添い、楽しめる音楽レクを目指したい」とのこと。今後も素敵な音楽レクを続けていけるよう応援しています。

音楽レクリエーション

歌って笑って楽しい時間を

今月は、施設運営本部の職員藤本早苗さんがインストラクターを務める**音楽レクリエーション（音楽レク）**の紹介です。藤本さんは、公益財団法人日本レクリエーション協会、レクリエーションインストラクターの資格のほか、大阪府レクリエーション協会、公認講師、日本アクティブコミュニケーション協会、レクリエーション介護士などの資格も持つ元氣いっぱい笑顔の素敵なスタッフです。学生時代から体育祭の応援団など皆と協力して1つの事を作り上げ、「楽しい」を共有するのが大好きだったという藤本さん。レクリエーションの理念の「笑顔づくり、健康づくり、関係づくり」が自身の指針とぴたり合っていたことが資格取得のきっかけのこと。



藤本早苗さん

そんな藤本さんの音楽レクはご入居者にも好評で、現在、コンフォート大東、ケアホーム寝屋川・俊徳道を定期的に訪問して、心も体もリフレッシュできる楽しい時間を提供しています。（今後ケアホーム寝屋川宝町も訪問予定）。



7月23日には俊徳道で音楽レクがあり、たくさんのご入居者が参加しました。藤本さんの音楽レクは、軽やかな手・腕の運動など、レクリエーション用語では「アイスブレイキング」という活動から始まり、緊張感を和らげ、お互いに打ち解けるきっかけ作り、和やかな雰囲気づくりになり、さらには藤本さん（支援

レクリエーションとは、「心を元気にすること」



者側）が「その日の参加者の状態」を把握して、レク内容など進め方を決めるための大切な活動にもなります。そしてこの日は「どんぐりころころ」など誰もが口ずさめる童謡から始まり、「スイカの名産地」、「私は海の子」、「浜辺の歌」など夏（季節）にちなんだ曲、ご入居者世代の有名歌手の曲などみんなで13曲ほどを合唱。有名歌手は、写真で名前当てクイズをする、「岡晴夫さん！」と、皆さんすぐに正解し、その後「憧れのハワイ航路」を皆で熱唱しました。合唱以外では、曲に合わせて手足の運動、曲にまつわるクイズや豆知識の紹介、皆さんが曲の世界や懐かしい時代にタイムスリップ（回想法）できるようなトークなど、工夫いっぱい藤本さんの音楽レクは、一曲一曲歌うごとに皆さんのテンションもどんどん盛り上がり、最後には多くの人が惹きこまれ、まさに「心が元気になるような」栄養がいっぱい詰まったレクでした。

「どの曲が良かったですか？」とのレク後の質問には、「全部良かったよ」「楽しかった」とご入居者からも満面の笑顔と嬉しい返事が返ってきました。



これからも「楽しい」と感じていただける時間に…

藤本さんに、これまでの音楽レクで嬉しかったエピソードを聞くと「レクの輪の外で新聞を読まれていた方が横顔が、私のトークやお好きな曲の時に微笑まれていること」だそうです。耳は参加してくれていたのだから嬉しく思えた瞬間だったそうです。この日も頭を下げて下向きで加減の方が、いつの間にか皆の歌声に体を揺らしてリズムを取られていた姿や、「歌えないわ」と消極的だった方も最後にはしっかりと歌われていた姿があり、皆様ご自分のペースで心地よい時間を過ごされていたように感じました。

心も体も生き生きと！ 楽しく取り組む機能訓練

事例紹介

肺炎で入院し、約2ヶ月後に退院されたA様。退院後はADL（日常生活動作）の低下により、車椅子での介助が必要な状態でした。すぐに機能訓練を開始しましたが、当初は両足の動きが鈍く、認知機能の低下もあって指示が伝わりにくい状況でした。それでも「少しでも足踏みができればOK」「まずは楽しく続けることを目標に」と、無理のないペースで取り組んでいただきました。その結果、表情が明るくなり笑顔が増加。移動も車椅子から歩行での移動が可能になり、「できた！」という喜びが更なる意欲向上につながっています。

今後も、ご利用者一人ひとりに寄り添いながら、心も体も生き生きと楽しく機能訓練を続けてまいります。

施設運営本部 内藤志央



ハートケアのやさしい介護

有料老人ホームの取り組み

有料老人ホームでは、ご利用者の身体状況に応じて**機能訓練**を行っています。例えば排泄介助が必要な方には、立ち上がり動作や立位バランス、ズボンの着脱等、排泄に必要な機能訓練のプログラムを作成して取り組んでいます。

訓練は、**楽しく無理なく継続**できるよう工夫された内容で1回約20分程度。1グループ2～5人の少人数制で行っています。どの方も笑顔で、前向きに訓練に取り組まれています。

