

ハートケア通信

2026年6月号

発行：2026年6月1日 No. 273
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



今年も力士がやってきた!



今の特集 Café unis unis (ゆにゆに) で落語会イベント開催!

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

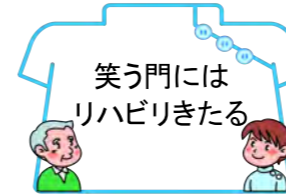
- (株) ハートケアホールディングス
- (株) 大阪ホームケアサービス
- (株) メディケア・リハビリ
- (株) 青蓮荘
- (株) マイオセラピー研究所
- NPO法人 ケア・ユニゾン



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：5017名 (2026年5月1日現在)
【ケアプラン契約数】773名 【訪問介護事業】473名
【通所介護事業】1483名 【訪問看護事業】1841名
【福祉用具レンタル事業】447名
 - ◆ 介護保険外ご利用者総数：1389名
【訪問看護事業(医療)】921名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】35名
【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】429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：409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：964名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口



ふらつき予防は足指から! 今日からできる運動をご紹介します

夜空を舞う蛍の光に、初夏の訪れを感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。さて今回は、「足の運動や効果」についてご紹介します。

年齢と共に、歩いていてなんとなくふらふらする、バランスを崩しやすくなったと感じることはありませんか? また、大人だけでなくお子さまでも、長く歩くのが苦手そう、運動が苦手そうだなと感じることはありませんか。
(私が子どもの頃は裸足で運動場を走り回っていたのに、最近の子どもは靴を履くことが当たり前になって裸足になることが少なくなっているとか...)

皆さまは、足の指を上手に使えているでしょうか? こうした変化には、「足の指の使い方」が関係しているかもしれません。

足の指を鍛えることで...

- ・ 立っている時に指が浮かずに地面をしっかりと支えてふらつきを抑えてくれる
- ・ 歩く時にはしっかりと地面を蹴り前に進む力を伝えてくれる
- ・ 足裏のアーチ機能を強くしてくれる

このように転倒予防や安定して歩く力、扁平足の改善、歩行距離の向上など様々な利点があります。

それでは、どのように足の指を鍛えたら良いかをご紹介します。

足のグーパー運動

椅子に座り、足の指をしっかりとグーとパーの形にしてそれを交互に繰り返します。ながら運動でも良いですが、できるだけ目で見て確認しながら行うと良いです。自分の動きがどれくらい出来ているかを知ることがとても大切なことです。完璧にできなくても問題ありません。しっかりとグーパーを意識しながら行うことが大切です。座ってできる運動なので安全にできます。



タオルの引き寄せ運動

床にタオルを広げて足の指を使い、手前に寄せてくる運動です。この運動もなんとなく行うのではなく、しっかりぎゅっとタオルを足の指でつかんで寄せるように行います。



足指歩き

足指歩きは、お子さまでもできる運動です。タオル引き寄せ運動の要領で、足の指を使ってそのまま前に進んで歩くというものになります。お友だちやご兄弟で競争して楽しみながら行ってください。

運動は続けて行うことが大切です。これから暑い日が続きますので、しっかり水分補給し、ご自身の体調に合わせて無理なく続けていきましょう!



メディケア・リハビリ 訪問看護ステーション城陽 理学療法士 藤原 拓哉



今年も力士がやってきた! (表紙写真)

大相撲大阪場所(春場所)に出場した藤島部屋(春場所)が、今年も当社有料老人ホーム「ケアホーム寝屋川」に「ケアホーム寝屋川」のコンフォート門真「コンフォート大東」の4施設を訪問してくださいました。

訪問日の何日も前から訪問日の飾りや応援グッズなどを準備している施設もあり、皆様、イベントをとっても楽しみにされていました。

当日は、藤島部屋の常陸號関と富士の山関が訪問して下さり、自己紹介後の質問タイムでは、相撲部屋ならではの話に驚いたり、笑ったり、お姫様抱っこをしてみたり、写真撮影などもあり、「体に気を付けて頑張ってくださいね」と声をかけたり、「横綱になってね」と声かけたり、握手を交わされたり、笑顔を見てくださいました。

現役力士との楽しい交流イベントに、皆様、心温まりました。

有料老人ホーム 空室状況 (2026年5月現在)

青蓮荘	△	ケアホーム藤井寺	満	ケアホーム長吉	△
コンフォート門真	△	ケアホーム寝屋川	満	ケアホーム加美	△
コンフォート大東	△	ケアホーム寝屋川宝町	○	ケアホーム俊徳道	△
ケアホーム伊賀	満	※空室情報は変動することがあります。			

入居相談 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時~18時)

デイサービス 空室状況 (2026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。 ※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



**カフェでのイベントを企画している
(株)メディケア・リハビリのスタッフ中川より**

こうしたイベントで、皆さんが気軽に地域や社会とつながり、笑顔が生まれることを期待しています。高齢になっても、老人ホームに入居していても、地域や社会と繋がることはとても大切。これからもイベントを企画していくので、当社老人ホーム、デイサービス、他、多くの方々に参加してもらいたいです。

ハートケアの やさしい介護

有料老人ホームご入居者への取り組み

ご入居者とご家族が安心して毎日を過ごせるよう、当施設では福祉テクノロジーを積極的に取り入れ、日々のケアに活用しています。

その一つが、移乗支援ロボット「Hug (ハグ)」です。抱きかかえるように身体をやさしく支え、ベッドから車椅子などへの移動を安全にサポートします。無理な抱き上げが不要になるため、ご本人の転倒リスクの軽減と、介助する職員の身体的負担の軽減につながっています。ご入居者からも「楽や。しんどくない。」と安心された声をいただいています。

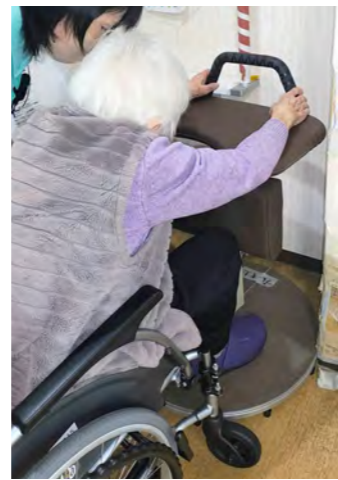
また、Hug を活用することで立ち上がり動作が安定し、介助の負担も軽減されます。中には「いつかは自分の足で立ちたい」という意欲が高まり、手すりを持ってご自身で立ち上がれるようになった方もいらっしゃいます。



日々の暮らしをそっと支える力

「福祉テクノロジー」を活かした介護

さらに、移乗用福祉用具「膝タッチ」も活用しています。



膝への軽い刺激や誘導によって自然な立ち上がりを促すだけでなく、方向転換が難しい方にとっても安全で安心できる移乗をサポートし、ふらつきや転倒の予防につながっています。

また、「できる限りトイレで排泄したい」というご入居者の思いに寄り添いながら、

移乗支援ロボットなどを活用し、トイレでの排泄支援にも取り組んでいます。これにより、ご本人だけでなく介助者の負担軽減にもつながっています。

これからも、日々の暮らしをそっと支える福祉テクノロジーを活かし、ご入居者が安心して生活できるよう支援してまいります。

施設運営本部 内藤 志央

Café unis unis (ゆにゆに) で落語会イベント開催!



昨年12月に大東市にオープンした「Café unis unis (ゆにゆに)」で、3月31日、素敵なイベントが開催されました。「落語×スイーツ 桂あおば落語会」です。

落語家、桂あおばさんとは、2月にCafé unis unis で開催されたイベントがご縁で落語会を開催していただけることになりました。

桂あおばさんは、桂ざこばさんに師事した噺家さんで、現在は吉本興業に所属して演芸場の他、テレビやラジオでも活躍されています。そんなプロの落語が聴けるイベントを皆様も心待ちにされていました。



楽しいイベントで
みんなを笑顔に...

イベントには、青蓮荘の青蓮荘の皆様は、当社「メディケア・リハビリ福祉タクシー」を利用して来られ、カフェに着すると、明るい店内をゆっくり眺めたり、窓からの景色を楽しんだり、嬉しそうにカフェのメニューを注文したりされました。その後、客席に移動された皆様。紋付き袴姿で登場した桂あおばさんを温かい拍手でお迎えしました。

あおばさんが高座に座り、落語ライブが始まると、歯切れのよい流暢な語りはすぐに客席の心をつかみ、皆様もお笑いの世界にぐんぐん引き込まれ聴き入っておられました。

この日は古典落語を2席、間に休憩を挟んで披露して下さったあおばさん。お笑いの最後のオチでは皆様から笑いを誘い、時折、「こ」は皆様笑うところなんです(笑)。「なんていうツッコミにも笑いが起こったり、1時間のライブはあっという間に終わりを迎え、皆様に惜しまれつつ幕が下りました。

「落語、面白いね」「こんなふうに落語が聴けるなんて贅沢で貴重やわ」「こんなに



な機会は滅多にない、嬉しいわ」「特等席やね」など、青蓮荘の皆様の笑顔と嬉しい言葉も聞けて、大盛況の落語ライブでした。

一期一会の出会いと交流で
素敵な思い出に...

ライブ終了後には、もう一つのお楽しみ!スイーツタイムと桂あおばさんとの交流会がありました。

皆様の前には、シフォンケーキやコーヒール、プリンやフレッシュジュースなどご自分で注文された美味しいスイーツが並び、オシャレなカフェの雰囲気を楽しみながらの特別なおやつタイムを満喫されました。

また、紋付き袴姿からカジュアルな洋服に着替えて再登場したあおばさん。「失礼ですが、最高齢の方は何歳ですか?」とおばさんから質問があり、92歳のお入居者が紹介されると、その明るく元気な様子に皆さんビックリ。そこからご入居者と地域の皆様も楽しい会話の輪が広がりました。

最後は、あおばさんとの握手会で終了した交流会。皆様、握手されるのと満面の笑顔で「ありがとうございました」ととても喜ばれていました。交流会を通して、貼り絵や書道、塗り絵など、趣味活動を楽しんでいる青蓮荘の皆様、生活を地域の方々にも知っていただける機会になり、ご入居者と地域の方々、また、知り合いでなかった地域の方々同士も、仲良くお喋りされるようになり、繋がりが生まれ、一期一会の素敵な出会いに参加者みんなが元気をいただきました。

その後、カフェ前で福祉タクシーに乗り込まれた皆様。「今日は楽しかった!ありがとう!」「いい思い出ができたわ!」「こんな経験させてもらえて良かったわ」「スイーツも美味しく食べて満足!」「次はお食事も食べたいわ!」など、それぞれに楽しい思い出を作っていただけ、見送るスタッフにとびつきり笑顔で手を振って応えるご入居者の姿が心に残りました。