

# 老健たより

P第17号N



第六  
実施時  
(  
開会  
開会  
選チ  
競技  
ラジオ  
各部  
ハンド  
入  
モ  
表  
開会

明るい笑顔、大事にしたいです。

老健行事紹介	2・3
老健でのリハビリテーション その7	4
ボランティアコーナー	5
お手軽クッキング	5
介護シリーズ	6
デイケア通信	6
編集後記	6

## 老健行事紹介 盆踊り大会（8月）



八月二十一日、第六回老健盆踊り大会を盛大に催す事ができました。昨年は、激しい夕立にみまわれ、やむなく室内での盆踊り大会となってしまった。盆踊りの開催にむけ、整ったところで、六時、盆踊り大会が始まりました。入所者の皆さん、ボランティアの方と手をつなぎだり、車椅子介助され、思い思いの夜店で御馳走を食べ、本当にいい表情をされていました。七時、音頭に合わせ、盆踊りが始ままり、踊り手に誘われ、次々と入所者、職員、ボランティアと輪が広がり盆踊りが最高潮に達し、入所者の笑顔も明るく、夏の一夜を存分に

八月二十一日、第六回老健盆踊り大会を盛大に催す事ができました。昨年は、激しい夕立にみまわれ、やむなく室内での盆踊り大会となってしまった。盆踊りの開催にむけ、整ったところで、六時、盆踊り大会が始まりました。入所者の皆さん、ボランティアの方と手をつなぎだり、車椅子介助され、思い思いの夜店で御馳走を食べ、本当にいい表情をされていました。七時、音頭に合わせ、盆踊りが始ままり、踊り手に誘われ、次々と入所者、職員、ボランティアと輪が広がり盆踊りが最高潮に達し、入所者の笑顔も明るく、夏の一夜を存分に



楽しんでおられました。地域の方々の参加もあり施設と地域の交流が図れ多くの人々との「ふれあい」をして、入所者と私達のかけがえのない思い出を刻むことが出来ました。今後も地域交流の取り組みの一環として頑張って行きたいと思っていきます。ありがとうございました。



## おはぎ作り（6月）



## 七夕まつり（7月）



## 敬老会（9月）



去る九月十四日老健敬老会を行いました。今年は、司会に初めて男性職員を起用し、施設長のあいさつに始まり長寿番付の発表、二階三階ディケアの職員による演芸又入所の方による演芸などを拝見し大変盛り上がりました。長寿番付の発表においては、九十八才の平山静枝さんが最高齢者でした。三階職員による歌謡ショーでは、本物そっくりの歌手の登場に感激して握手を求められる方もおられました。みなさん本当に良い表情をされていました。余興の部も終り、昼食会では、利用者代表の



乾杯に始まり、職員もいっしょにすばらしいごちそうをいただきました。みなさん大喜びされ、この会を計画してきた職員もホッとしました。

考えてみると今のお年寄りの若いころは、戦争やそれによる不況で苦労の毎日だったと思います。そして利用者のみなさんにおいては、今までなお病気と闘う毎日を送られています。努力をおこたらないみなさん、これからも敬意を持ち、いろんな行事等で楽しんでいただきたいと思っています。

## 秋の大運動会（10月）

去る十月十四日、老人保健施設において秋の運動会を行いました。当日はあいにくの天気でしたが、二階のホールは二〇〇人以上の参加者で埋められて、ムンムンの熱気を感じました。

参加者全員が何かの競技に参加することになっており、パン食い競争や玉入れ、借り物競争と、それぞれの体力に合った競技に出場して頂きました。パンを口にくわえて走る姿や、カツラを頭に被り、エプロンを付けている姿は普段の生活の中では



滅多に見ることのできない光景でした。又ボランティアの方々には、各競技への参加や、出場者の伴走を手伝って頂き、会の進行をスムーズなものにして頂きました。

利用者の方の自宅での表情を想像することは難しいですが、今回のような生き生きとした笑顔を是非日々の生活の中で見ることができるように施設の業務につなげていきたいと考えております。

ボランティアさんの御協力で利用者の皆さんと有意義な時間が過ごせました。ありがとうございました。



## 老健でのリハビリテーションその7

# 老健での作業療法

### 第一回 作業療法って何ですか？

皆さん、こんにちは。7月から午後のみですが、老健に勤務させていただいております。宜しくお願ひします。

さて、今回からはリハビリシリーズの最後(?)を飾る、

「老健での作業療法」について、何回かに分けてお話ししたいと思います。今回はまず、「作業療法って何?」という

ことで、皆さんあまり聞き慣れない「作業療法」について、どんなものか、何をしているのかお話ししていきたいと思いま

**Q・「作業療法」つていつたい何なんですか?**

作業療法は「OT」とも呼びますが、聞いたことがない方が大多数だと思います。日本作業療法士協会によると、「身体または、精神に障害のあるもの、又はそれが予測される者に対してその主体的な生活の獲得を図るために、諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を用いて行う治療、訓練、指導および援助」をいいます。これでは少々理

解しにくいと思います。もつと簡単な言葉でいうと「その人がその人らしく生活できるように、作業活動を使って援助していくこと」というところでしょうか：「作業活動」というのは、作業療法士が訓練等で使う手段で、手工芸的なものから、仕事、レクレーションなど、普段日常的にしている動作そのものです。

**Q・理学療法士(P.T.)との違いはなんですか?**

簡単にいえば、先ほど説明した「作業活動」を使うというところです。皆さんの考える「リハビリ」とはちょっと違って、より実際的な動作を訓練をすることが多いです。例えば、字を書く練習、箸やスプーンなどを使ってご飯を食べる練習、着替えの練習などです。また、次回説明しますが、生活のリズム生きがいづくりなどにもかかわっています。

**Q・作業療法士というのは、どういう人たちに対して作業療法を行つているのですか?**

一般病院・精神病院など、病院がいちばん多く6割以上をしめています。その他は、老健や老人福祉センター、小児・肢体不自由・精神薄弱児施設、作業所、後、自治体等に勤務する人もいます。

平成十年十月現在で、全国に一万一千人います。これは、理学療法士の半分強程度です。

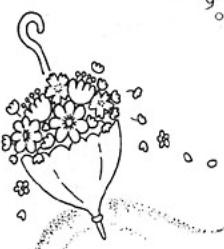
**Q・作業療法士はいったい何人くらいいるのですか?**

先ほど説明したとおり、作業療法は、身体障害、精神障害、小児(発達)、老人と分かれているためそれぞれ訓練(自助具の考案など)、手の装具や義手の訓練、家族(介護者)への指導、レクレーション指導などでしょうか。他分野は紙面の都合で書けませんが、どの分野にも共通していえるのは、私たちはやはりどうしたらその人らしい(その

作業療法士は、脳卒中やパーキンソン病、脊髄損傷、手の骨折等といった身体障害の方や、脳性麻痺、精神遅滞(知恵遅れ)、自閉症等といった精神障害の方にも作業療法を行っています。もちろん、

痴呆の方も含め、お年寄りに對して行う作業療法もあります。

以上、簡単に作業療法について説明しましたが、いかがだったでしょうか?次回は「老健での作業療法」についてお話ししたいと思います。



私達一年生にとっては、初めての施設訪問ということで、訪問する前から大変緊張していましたが、職員の方々に明るく、暖かく迎えていただき、私達の緊張もとけ、とてもよい勉強をすることが出来ました。私が一番印象に残っている出来事は、やっぱり老人の利用者の方々と手をつないでふれあえたことです。施設を見学する前、老人は淋しがり屋だから、手をとってお話しをすることが、一番大切な事だと教えて頂きました。実際に見学してみると、言葉だけで「ありがとうございます」といってお話しを聞いてくれない方々が、手をとつて話してくれる、しっかりと手を握り返してくれるようになり、本当にうれしかったです。

また、そういうことに気付くには、職員さんが教えて下さったように、「気がきく看護婦」になっていく必要があると思います。



この施設訪問は、看護婦を目指す私達には、とてもいい勉強になりました。

この施設訪問は、看護婦を目指す私達には、とてもいい勉強になりました。

## 八鹿町婦人会

日高高等学校  
衛生看護科  
一年生

第六回老健運動会を十月十

四日、八鹿町婦人会の方々のご協力を得まして盛大に開催しました。

会場準備から利用者の世話

まで、又温かい励ましの言葉をいただき有意義な運動会になりました。

ありがとうございました。



寒い日は鍋料理で温まりましょう。鍋ものはバラエティに富んだ食品が食べられるので、栄養素も偏りなく摂取することができます。是非お試し下さい。

## いろいろ雪鍋

\*\*\*\*\* 一人分エネルギー245kcal 塩分3.5g \*\*\*\*\*

### ★材料(4人分)

鶏もも肉……………200g  
いかの胴…………1ぱい分(200g)  
かき……………12個(180g)  
にんじん…………小1/2本(50g)  
ほうれんそう…………1束(300g)  
しめじ…………1パック(100g)  
ねぎ……………1本(100g)  
干しゆば(巻いたもの)…8個  
しらたき…………1玉(200g)  
大根……………10cm(300g)  
だし昆布……………10cm  
ポンスじょうゆ……………大さじ4

### ★作り方

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。いかは皮をむいて表側にかのこの切り目を入れ、ひと口大に切る。かきはざるに入れふり洗いする。
- ②にんじんは短冊切りにしてゆでる。ほうれんそうはざく切り、しめじは2~3本ずつに分け、ねぎは斜めざく切りにする。
- ③ゆばはぬれぶきんに包んでもどし、しらたきはゆでて切る。
- ④大根はすりおろす。
- ⑤土鍋に水を七分目と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を出す。①、②、③の具を入れ火が通るまで煮て(アクが出たら除く)、④を加えてひと煮する。ポンスじょうゆで。



## お手軽 クッキング

## 介護シリーズ 血圧

血圧は、常に一定のものではなく、様々な要因で変動します。どのような時に血圧が高くなるのか理解して、正常な状態を維持するようにしましょう。

### 血圧？～血圧は変動する～

血圧とは、心臓から全身に血液を送り出す時に、血管壁に及ぼす圧力のことです。

血圧には、「収縮期血圧」と「拡張期血圧」があります。収縮期血圧は、心臓が収縮して血液を全身に送り出す時の血圧で、一般的に「最高血圧」「上の血圧」と言われています。拡張期血圧は、心臓が拡張して、心臓自身に血液が流れ込む時の血圧で、「最低血圧」「下の血圧」と呼ばれています。

WHO（世界保健機関）では、収縮期血圧140mmHg以下、拡張期血圧90mmHg以下を「正常血圧」とし、収縮期血圧160mmHg以上、拡張期血圧95mmHg以上を「高血圧」としています。

血圧は、心拍出量心臓が1回拍動するときに押し出される血液の量)と、末梢血管抵抗(末梢血管に血液が流れ込んだ時に受ける抵抗)によって決められます。そのため動脈硬化があったり、血液の粘稠度(粘り具合)が

高かったり、心拍出量が多すぎたりすると、血圧は高くなります。

～血圧はどんな時に変動するの？～

- ①血圧は日中高く夜は低くなる。
- ②精神的に緊張すると血圧は上がる。
- ③心を鎮めると血圧は下がる。
- ④運動中は血圧が上がる。
- ⑤寒い時には血圧は上がる。

※冬に暖房のきいた暖かい部屋から、急に寒い場所に出ると、血圧が上昇し、脳卒中、心筋梗塞などを起す危険があります。十分注意して下さい。

～どんなことに注意すれば良いのでしょうか？～

まず、血圧は1日の内でも朝・昼・晩で変動するほか、季節、精神的緊張、運動、温度差などいろいろな要因で変動することを理解してください。そして高血圧の人は、このような要因に注意することが大事です。

高血圧の人は、自分の血圧の状態を知ることも必要です。

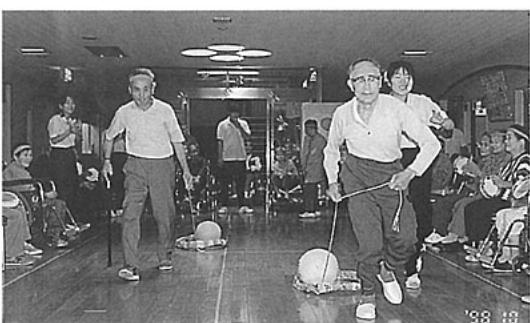
市販の家庭用血圧計で1日2回位、時間を決めて測るといいでよい。入浴後などを避け、心身共につくろいだ状態の時に測ります。数値と一緒に、その日の体調なども記録しておくと健康管理に役立ちます。

(きょうの健康より)

## デイケア通信

スポーツの秋です。老健の十月メイン行事『運動会』は入所者だけでなく、各曜日のデイケアで行われました。いつもは、家の中じつとしておられる方たちも、たくさんの方々といっしょに運動会に参加される中で、

しらずしらずのうちに、拍手がわき、体もうごいていました。老健では、デイケアの中にもレクリエーションを取り入れていますが、運動会は、多くの競技を行った。いつそう盛り上がりります。お家へ帰られる時は、みんなすっかりおかを減らしているようでした。



## 編集後記

☆今年最後の老健だよりいろいろありました。

オリンピックに始まり、サッカーワールドカップと不眠の日々が続きましたが終わってみれば楽しい、有意義な期間でした。

☆施設でも天候に恵まれた盆踊り、利用者と共に長寿を祝福した敬老会、体と相談しながら参加した運動会、利用者の皆さんの想い出の中にもっともっと大切なものの、行事を支えて下さったボランティアの方々のやさしい「ハート・心」がありました。

☆地域の皆さんにご協力をいただきながら一步一歩前進する老健です！ 今後もよろしくお願いします。