



フラワー

平成26年5月20日発行



デイケア 春のドライブ
春日公園へ花見に行きました♪

フラワーハウス博多 基本理念

「親を安心して任せられるケアサービスの実践」を目指します。

当施設はご利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持・向上を目指し、ご利用者を総合的に援助します。また家族や地域の人々、関係各機関と協力し、ご利用者が安心した在宅・施設生活が続けられるよう支援します。

これからも、「任せてよかった」と思って頂けるよう、人財を育成し、常にサービス内容の見直しを行い、よりよいサービスが実践できるよう、努めてまいります。



フラワーハウス博多 施設概要	
施設名称	社会福祉法人清風会 金隈老人保健施設 フラワーハウス博多
所在地	福岡市博多区金の隈3丁目24番8号
開設日	平成2年10月24日
定員	入所：140名 通所：20名
主な設備	4人部屋31室・2人部屋8室・リハビリテーション室 通所デイルーム・食堂・談話室 他
協力病院	(医)相生会 金隈病院【内科・リハビリテーション科・歯科】

ひな祭り

手作りのひな人形を飾って、「ひな祭り」の歌を合唱しました。おひな様に変身して写真撮影も行い、楽しい会となりました。昼食はちらし寿司とはまぐりの清汁、桜もちを頂き、おやつはひな人形の形をしたお饅頭やひなあられ、甘酒で昔話に花を咲かせていました☆



おひな様饅頭♡



ひなあられ
美味しいよ

可愛いひな人形
ができたヨ♡



明かりをつけましょ〜♪



美人3姉妹よ♡

今日は楽しいひな祭り♪



職員手作りのおひな様パネルで記念撮影して頂きました☆



笑顔が自然と溢れます♡



お花見日和で気持ちいいね♡

ラブラブですね♡



どっちが綺麗？♡



お花見

暖かい日差しの中、ドライブに出かけました☆
桜が満開でとてもきれいで、それを眺める皆さんの笑顔も
桜のように満開に輝いていました☆



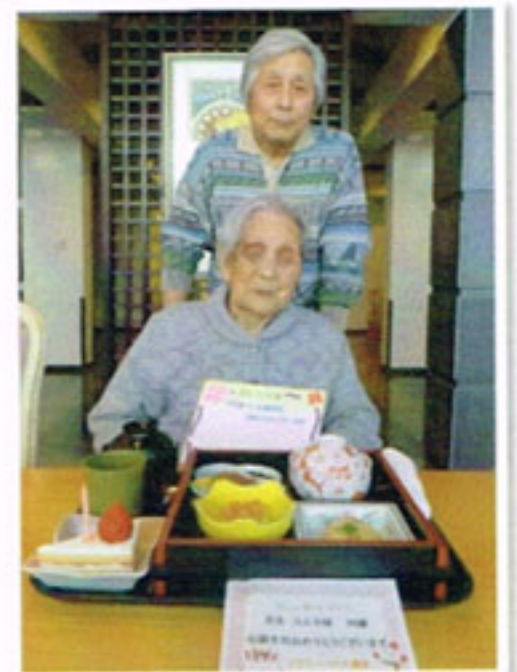
ハッピー バースデー!



家族との絆を大切に…
 「誕生日は一年のうちご本人様が主役になる日」
 「特別な日」にしなければと、誕生日について
 見つめ直し、一昨年よりご本人様の誕生日当日
 に誕生膳を提供し、お祝いさせて頂きました。
 昨年からはご家族と過ごす時間～家族の絆～
 を大切にしたいと考え、ご家族様にも誕生日を
 一緒にお祝いしていただけないかと、積極的に
 お声かけさせて頂いています。

私たち職員は、ご利用者の皆様の生活の支援を
 させて頂いておりますが、ご家族様の代わりに
 なれません。どんな認知症の症状であろうと、
 目には見えなくてもご本人様の心はしっかりと
 生きています。一日一日を生き、無事に一年を
 迎えられたことに感謝し、今後もご家族様と
 一緒にご利用者の皆様の心に響くような
 「特別な日」を提供できればと思います。

楽しい嬉しい思い出を記念にしたい！という思い
 からたくさんの写真を撮影させて頂きました！



デイケアの一日♪

10:00 来所

おはようございます☆



☆バイタルチェック

体温・血圧・脈を測り、体調に変化がないかを確認します。

10:00～11:45 リハビリ・レクリエーション

リハビリの他、ご利用者の興味があることに集中して取り組まれています。



(レク内容)

- ・計算問題・パズル
- ・習字・ぬり絵・手芸
- ・書き取り・脳トレ
- ・季節の作品作り など



☆11:00 ～ 嚥下体操
美味しく食事ができるように、
昼食前の準備体操をします。

パ・タ・カ・ラ ♪

12:00 昼食



皆様お待ちかねの昼食♡
管理栄養士が考えたメニューで
栄養バランスも良く、安心です。



12:30 口腔ケア・お昼の体操

お昼の体操では、全身の柔軟体操や指などの
細かい動き、頭の体操など取り入れています。

13:00 入浴

14:30 レクリエーション

レクリエーションでは、
色々なゲームや
カラオケなどを
楽しまれています。



夏祭りや敬老会、
外出行事など様々な
催し物を楽しんでもら
よう、職員も工夫を
凝らし、企画します☆

行事を通じて、皆さん
仲良くなり、交流を
深められ、いつも
笑い声が絶えない
ような雰囲気です☆



15:00 おやつ

週1回の『喫茶の日』には、少し豪華なおやつを頂き
ながら、ゲームをして皆様楽しいひとときを過ごします。



16:00 リハビリ体操・帰宅

今日も一日お疲れ様でした☆



デイケアでは、ご自宅での生活が続けられるように、一人一人に合わせたリハビリを行っています。
また楽しく利用して頂けるように、週1回の喫茶の日を開催したり、ドライブ・買い物に出かけたり、
季節に合わせた行事を開催したりと様々なイベントを企画しております。
無料体験、見学も受け付けておりますので、お気軽にお尋ね下さい♪

フラワーハウス博多 デイケア職員へ

ご利用者より

新緑が鮮やかで心地好い季節になりました。朝送迎の車窓から見える眺めの美しさ、色々な花が咲き、
私達を元気に楽しくしてくれます。フラワーハウスに着くと、職員の方がニコニコ笑顔で迎えて下さって、
「今日も一日お世話になります。ありがとうございます。」そんな気持ちでいっぱいです。

職員の方の何ともほのぼのとした雰囲気に包まれて、元気が出て、やる気になります。フラワーハウスに
来るのが楽しみだと言われる方がいらっしゃいます。安心感と健康管理をしながら、とても恵まれていると
思います。リラックスタイムは、ぬり絵、貼り絵、手芸、五目並べ、将棋を指したり、皆様方と昔話に
花を咲かせたり、色々で時間の経つのを忘れてしまうくらい魅了されています。遠方の所、送迎の時など
スタッフの方の細かい気配りを頂きましてありがとうございます。今後どうぞよろしくお願い致します。

地域行事参加報告

★5月11日 壮年ソフトボール大会

参加職員：1名 優勝！区大会出場決定☆

★5月18日 婦人バレーボール大会

参加職員：3名 優勝！区大会出場決定☆

【婦人バレーボール大会に参加して】 報告者：秋吉沙織

28回目を迎える婦人バレーボール大会に、参加させて頂くのは今回で3回目となりました。地域の皆様には毎回、温かく迎えて頂き、大会2週間前に始まった練習も、笑顔の絶えない和やかな雰囲気の中で楽しんで参加する事ができました♪

金隈新町は今回で19年連続優勝を果たしました！連続優勝のかかった試合でも、プレッシャーや緊張を感じさせない皆さんのパワフルなプレーと笑顔に、私自身が元気を頂きました(*^_^*) 20年連続優勝を目指すぞー！と、来年に向けての意気込みもお聞きする事ができました。

地域の方から「最近、金隈にもたくさん介護施設が出来ており、今後のためにも関心を持つようにはしているが、施設の種類が多く、介護保険の制度も複雑でよく分からない。」という声もあり、当施設が専門職として地域の皆さんに、福祉・介護に関する情報提供を行なっていく必要性を改めて感じました。今後も地域交流を通して、地域の方との絆を深め、介護や福祉に関して“頼られる施設”を目指していきます。



カラオケクラブ

カラオケクラブは毎月第4水曜日、1階食堂にて14時～15時の間に実施しています。ご利用者の皆様に好きな歌を歌って頂きながら、楽しんで頂いております。また、歌う方、聞く方も共に笑顔になり、楽しんで頂いております。カラオケクラブに参加されるご利用者の皆様が毎月楽しいと思えるよう、職員一同取り組んでいきたいと思っております。



～介護の悩みQ&A～



Q.「財布がない、あんた盗ったやろ？」と私(嫁)を疑い、とてもショックです。なぜそんなことを言うのでしょうか。こんな義母にどのように接したらいいですか？

● なぜ盗られたと思うのか？

- ①記憶障害や認知機能低下により、どこに置いたか場所が分からない。
- ②自分の物と他人の物の区別がつかない。
- ③今までの暮らしや対人関係の変化などから、心に不安や葛藤が生まれ、妄想の要因につながる。

● 疑いを向けられても感情的にならず、親身になって接する

本人は物がなくなって困っているのです。助けや協力を求めるサインと受け取り、冷静に接しましょう。「否定するほど症状は強まる」ことを理解しましょう。



良い対応例

- ・「困りましたね」と共感し、一緒に探す
 - ・「休憩しませんか？」と声をかけ関心を他に向ける
- 探してもないことが分かっている場合も、まずは一緒に探し、休憩に誘い、気分転換を図る。

悪い対応例

- ・「私が盗むはずないでしょう。」と勘違いを訂正しない（本人は否定されていると思い込む）
- ・「自分でなくしたんじゃないの？」「ちゃんと探したの」など否定的な態度や動揺して反論したりしない。

認知症の方によくみられるのが「物盗られ妄想」ですが、物盗られ妄想で家族や身近な人が疑われるのは、信用されていないからではなく、一番身近で接し、最も頼れる（甘えられる）人だからです。出来る限り心に余裕を持ち、本人が本当に困っている事を理解して接してください。

Q.認知症の進行を予防するために、普段からできる事はありますか？

● 脳の活性化を促す

認知症の進行を予防する為には「脳を活性化させる」ことがよいと言われています。見る・聞く・触れるなどの五感を使うことは神経細胞を活発にして脳の働きを高めます。特に、本人にとって好きなこと・楽しいことが脳の活性化につながるとされており、一人で黙々とするよりも一緒に楽しむ仲間がいて、共通の話題で会話が弾むとより脳の活性化によいとされています。

《脳の活性化を促す方法例》

- ・人と交流（会話）する …相手の表情や身振り・手振りなどから相手の気持ちを読み取る事で脳が働く。
- ・日記をつける …「今日は何をした？何が楽しかったか？」など、思い出す事で活性化される。
- ・身だしなみやおしゃれをする …自分らしさを表現する
- ・出来る事は自分でする …洗濯物・簡単な掃除など

当施設でも皆様が毎日笑顔で楽しく過ごせるように日々のレクリエーションや行事、クラブ活動などに取り組んでいます。



ぬい絵

貼り絵



園芸

ロコモティブ症候群とは？

- ★ 「ロコモ」という言葉を聞いた事がありますか？最近、「メタボ」とともに生活習慣病として注目されているのが「ロコモ＝ロコモティブ症候群」です。
- ★ ロコモとは運動量が減る事で、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、生活の中の自立度が低下する事を言います。メタボや認知症を引き起こす原因であるロコモの兆候は早い人では40歳代から現れます。何よりもロコモ対策は筋肉トレーニングです！
- ★ 特に人間の下半身は上半身よりも老化が進むのが倍近く早い為、自分の下半身の筋肉の衰えに敏感である事が大切です。

ロコモに陥らない為の予防運動としては…

- ◇ウォーキング
- ◇ストレッチ体操
- ◇片脚立ちのようなバランストレーニング
- ◇スクワットのような筋力トレーニング 等

今回は家や外でもできる「片脚立ち」と「スクワット」の方法をご紹介します。

～片脚立ち～

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう！！



転倒しないように
必ずつかまる物がある
場所で行いましょう



床につかない程度に
片脚を上げます

～スクワット～

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。



肩幅より少し広めに
足を広げ
つま先は30度を開く



膝がつま先より出ないように
また膝が足の人差し指の方向に
向くように注意して
お尻を後ろに引くように身体を
沈めます(膝は90度以上曲げない)

スクワットができない
時は、イスに腰掛け、
机に手をつけて立ち座りの
動作を繰り返します。



当施設では年4回季刊誌「フラワー」を発行して、ご利用者の皆様のご様子をお知らせしております。写真・氏名・年齢等を入れてご紹介しておりますが、差障りがございましたら、各部署責任者、または個人情報保護相談窓口ご利用下さい。

【個人情報保護相談窓口】

施設サービス：外尾保子・松本剛・川本和子

居宅サービス：松岡寛一



社会福祉法人 清風会 金隈老人保健施設 フラワーハウス博多

〒812-0863 福岡市博多区金の隈3丁目24番8号

TEL : 092-504-3355

FAX : 092-504-3851

URL : <http://www.seifu-kai.jp/>

E-mail : info-flower@seifu-kai.jp

