

## 短時間通所リハビリテーションの紹介

医療法人啓仁会 豊川さくら病院 (愛知県豊川市) リハビリテーション室 主任 後藤 正樹

豊川さくら病院では、令和 6 年 4 月に短時間通所リハビリテーションの開設から 1 年半を迎えます。今回は、当事業所のサービスの特徴や利用者様の声を紹介します。

当事業所は 1 時間 30 分を 1 枠として、1 日 4 枠 (1 枠: 定員 8 名)、病院のリハビリテーション室でサービスを提供しています。サービスを利用する方は、当院に入院されていた方、外来リハビリを利用されていた方、訪問リハビリを利用されていた方が多くみえます。

サービスの特徴として、入院・外来リハビリと同じリハビリテーション室で実施しているため、入院時に担当していたリハビリスタッフに会えることや継続して関わることもあり、安心して利用することができます。またサービスの利用を予定している方の入院・外来リハビリでの様子が見えることや、退院してからの課題などリハビリスタッフ同士で情報共有が密にできることで、より質

の良いサービスを提供できる環境となっております。

利用者様 1 人ひとりの状態に合わせたオーダーメイドのリハビリテーションを実施するために、身体面・精神面の検査や体重、体脂肪率、筋肉量など健康管理をする上で重要な項目を測定できる体組成計を用いて、定期的に身体状況を確認しております。

個別のリハビリテーション以外にも、認知機能の低下を予防する運動と計算・記憶などの課題を組み合わせたコグニサイズを効果的に楽しく行うことができるコグニバイクなどのマシントレーニング、脳梗塞などで麻痺して動きが悪くなった筋肉に対して、電気刺激を用いて運動機能を改善させるための医療機器の IVES (アイビス: 随意運動介助型電気刺激装置) を使用しての電気刺激療法など 1 人ひとりの状態に合わせた運動を実施しています。必要に応じて、それぞれの生活環境に合わせたアドバイスをを行い、デイサービスで

える運動など他事業所との情報共有を実施して、利用者様・ご家族をサポートさせて頂いています。

また送迎サービスを、少人数の対応ですが一部の地域を対象に開始しました。送迎を安全に事故が無いように実施するためにリハビリ助手へ送迎車の乗降介助などの研修を行っています。

### 【利用者様からの声】

・「ここに来るのが楽しみだよ」「話をするのが楽しい」など、利用することが生活の楽しみの一つになっている利用者様

・「自宅での階段昇降が行いやすくなった」「歩きが速くなったと友人から言われて、うれしい」など、動作が行いやすくなった利用者様

・「日課として、教えてもらった体操や散歩を意識して行えるようになった」「体力がついて歩くことができる距離が伸びたので、家族と旅行へ行けるようになった」など、利用をきっかけに活動範囲が拡大した利用者様

…など多くの利用者様から喜びの声が聞かれています。

今後、令和 6 年度に介護報酬制度の改定がありますが、私たちは利用者様の生活が今より笑顔で過ごすことができるように、より良いサービスを提供していきます。



コグニバイクの様子



マシンでの運動の様子



IVES 実施の様子

## 絵画を頂きました！

医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院 (埼玉県所沢市) 事務長 加藤 芳浩

この度、副理事長の長瀬輝誼先生より絵画を寄贈していただきました。

作者は、長瀬輝誼先生が理事長をされている医療法人社団東京愛成会 高月病院の総務部に勤務されている松本藍子さんです。

松本藍子さんは、2019 年に多摩美術大学大学院絵画専攻油画研究領域修士課程を修了され画家としてもご活躍されています。

寄贈いただいた作品は、2022 年に作成された、「あなたの代わりに」という作品名となっています。

100 号 (縦 162.0 cm × 横 130.3 cm) の大きなキャンパスにアクリル、油彩、クレヨ

ン、で描かれた表現力が豊かで、色彩がとても美しい作品です。

当院のロビーに飾らせていただきました。華やかな雰囲気となり、来院される方々の束の間の癒しを与えてくれることでしょう。



▶作者: 松本藍子  
作品名: あなたの代わりに



贈呈式  
右: 矢吹理事長  
左: 長瀬副理事長

# 歌声クラブ

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森（埼玉県比企郡川島町） ケアワーカー 岡野 優希

第4水曜日に開催している「歌声クラブ」では、ヴァイオリンなどの演奏に合わせて季節の童謡や唱歌、昔の歌謡曲を楽しんでいます。

1月は季節の「たき火」「一月一日」にはじまり、「雨の慕情」ではサビを振り付きで歌いました。「高校3年生」では皆さんの高校時代の思い出話を聞きながら、歌と会話を交えてあっという間に1時間すぎていきました。

歌うことには大きくわけて2つの作用があ

ります。

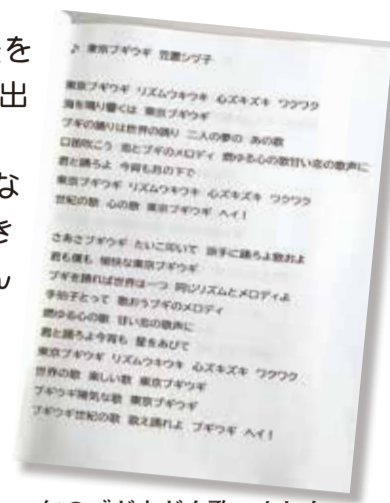
1つ目は身体に対して、大きな声で口をよく動かすことで心肺機能の維持・向上、口腔内の環境改善、誤嚥防止などの効果が期待できます。また、ダンスを取り入れ全身運動も同時にできるようバージョンアップしてきました。

2つ目は心に対して、気持ちの安定やストレス解消、脳の活性化などの効果が期待できます。

「昔を思い出したわ」と晴れ晴れとした表

情で帰られる姿を見ると、効果が出ているようです。

今後も有意義な時間が提供できるよう取り組んでいきます。



旬のブギウギも歌いました



バイオリンと一緒に合わせて歌いました♪



いい声が聴こえてきました♪

## ロイヤル・ワム・タウン写真館 vol.49

社会福祉法人栄光会 デイサービスセンター なかとみロイヤルの園 センター長 千葉 昇二

【撮影データ】 新春湘南（七里ヶ浜～鎌倉高校前）撮影

カメラ：NikonDf

レンズ：AF-S NIKKOR 50mm f /1.8G

以下、①七里ヶ浜浜辺・②夕日ともに同じ設定でした。

絞り：F13

シャッター速度：1/640

ISO：100



七里ヶ浜

### 雨中のツーリング

1月2日はあいにくの天気でしたが、暖冬のおかげで積雪になることもなく（撮影日は1月2日）、現地に到着するころには晴れ間が見えてきました。

1月2日は箱根駅伝の関係で鎌倉市街は通行止めの為、横浜横須賀道路の横須賀で降り葉山経由で海沿いの国道を走りました。材木座海岸、由比ガ浜、稲村ヶ崎を通り15時過ぎに江ノ電鎌倉高校前に到着しました。江

の島と富士山の眺めが良い場所でもあり、キーマカレーで有名な「珊瑚礁」というお店も近くにありますが、幸い撮影するころには日差しが出てきており海辺にサンロードが見えました。余談ですが、湘南高校前は漫画「スラムダンク」の聖地で、沢山の観光客（特に海外からの方々）でにぎわっており、駅前の踏切付近の人ごみに困惑しました（帰宅後に聖地であることを知りました）。



七里ヶ浜夕日のシルエット

湘南に来た際にはぜひ日没をご覧になって頂きたいです。砂浜から見る夕日と江の島も美しいですが、コンビニエンスストアから眺める海と人々のシルエットがカメラマンにとっては絶好の被写体になります。夕日と重なる人のシルエットはストリートフォトの醍醐味であり、幸先の良い年明けとなりました。

# 昨年に引き続き、伊東オレンジビーチマラソンに参加しました！

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 いたうの杜 (静岡県伊東市) 管理栄養士 高橋 長生

第58回「伊東オレンジビーチマラソン2024」が令和6年1月14日(日)に開催されました。伊東市観光会館を発着点とし、総勢1,657人が今季一番の寒さの中、早春の伊東海岸線を走り抜けました。いたうの杜として



震災復興を祈念したリボン

では昨年に続きスタッフ23名とスタッフの子供5名が出場、さらには多くの応援団もかけつけ、のぼり旗やうちわ、横断幕持参で選手を大いに盛り上げました。

また、1月1日に発生した能登半島地震の被災地復興を願い、リボンを肩口に付けそれぞれの想いで走りました。また今大会には、当法人本部、所沢ロイヤル病院、介護老人保健施設三鷹ロイヤルの丘のスタッフの方々にも遠方よりご参加いただき、とても心強く、励みになりました。本当にありがとうございます。

今回は半年後、暑い夏にこちらも伊東温泉名物であります「松川タライ乗り競争」に参加いたします。

今後とも地域に貢献し、必要とされる施設として積極的な活動に努めて参ります。



みんなで記念撮影

## 3 保育園・合同マラソン大会

社会福祉法人栄光会 やまゆり保育園 (埼玉県所沢市) 副主任 佐藤 綾乃

1月26日あきつやまゆり保育園、やまゆり保育園、Nicot 所沢保育園の年長のゆり組が所沢航空記念公園でマラソン大会を行いました。冷たい風が吹く冬晴れの青空に同じジャージ同じ色のオレンジ帽子を被ったお友達が集まり緊張した表情の子、ワクワクして嬉しそうなお友達が並んで開会式が始まりました。

各園の代表が選手宣誓をした後、怪我をしないようにしっかり準備体操を行い駅伝の部からスタートしました。駅伝の部は各園代表の2チームの4人が襷を繋いで走ります。クラスのお友達の応援を力にどのチームもしっかりと襷を繋ぎゴールしました。

次はマラソンの部の開始です。約600メートルをAチームBチームに分かれて全員が走りました。違う保育園のお友達や先生と一緒に全員が最後まで一生懸命走り切る姿は、あと少しで小学生になるんだというたくましさも感じられました。

表彰式では入賞した子が前に出て賞状やトロフィーを嬉しそうにもらっていました。その後、Nicot 所沢保育園は体調不良の子もいて残念ながら一緒に食べられませんでしたがあきつやまゆり保育園とやまゆり保



3園、全員集合

園で一緒にお弁当を食べ、すぐに友達になり仲良く話をしながら美味しく食べていました。3園での交流は初めてでしたが機会を作って次回も交流を楽しめたらいいなと思いました。

### 駅伝の部

- 1位 やまゆり保育園 Aチーム
- 2位 あきつやまゆり保育園 Aチーム
- 3位 やまゆり保育園 Bチーム



よーい、ドン！



力をあわせて、がんばるぞ！！



北林理事長より表彰状と優勝カップをいただきました

# 快眠は「食事」から！睡眠の質を高める食べ物とは？

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘（埼玉県所沢市） 管理栄養士 長井 友香

皆さんはしっかり睡眠を取って、十分な休養が取れていますか？

睡眠は時間が大切ですが、それ以上に質が重要です。そして、睡眠の質を高めるためには、十分な栄養を摂ることが必要です！そこ

で、今回は睡眠の質を高める食べ物をご紹介します。

睡眠の質を上げる為には、適度な運動や規則正しい生活を送ることも効果的です。今回ご紹介した食べ物を積極的に取り入れ、質の

良い睡眠を心掛けて見て下さい！

アミノ酸とはたんぱく質を構成する成分の事をいいます。



## 睡眠の質を高めるために欠かせないのは3種類のアミノ酸

### 『トリプトファン』

- 体内では合成できず、食物から摂取しなければならない、必須アミノ酸の1つ
- 睡眠をコントロールしている脳内物質「セロトニン」と「メラトニン」の原料

#### ◎「セロトニン（幸せホルモン）」

ストレスホルモンによって興奮した神経を沈静化、就寝時に寝つきやすい精神状態になるように助けてくれます。セロトニンが少なくなると、精神的に不安定になって、気分が沈み、不眠にも悩まされます。

#### ◎「メラトニン（睡眠ホルモン）」

食べ物から摂取したトリプトファンは体内でセロトニンに合成され、セロトニンは夜になるとメラトニンに変わります。夜にメラトニンを十分に分泌するためには、朝食にトリプトファンを摂取すると良いでしょう。

#### <トリプトファンが含まれる主な食材>

肉類・魚類・大豆製品・ナッツ類  
・乳製品・卵など



トリプトファン  
Tryptophan

### 『グリシン』

- 深部体温（体の内部の温度）を下げる働きがあり、心地よい眠りにつくことができる
- さらに睡眠のリズムを整える作用があり、起床時の疲労感の改善にもなる

#### <グリシンが含まれる主な食材>

エビ・ホタテなどの魚介類など



グリシン  
glycine

### 『GABA』

- 自律神経の障害による不安やイライラの緩和
- 興奮を抑えてリラックスさせる

#### <GABAが含まれる主な食材>

玄米・雑穀・トマト・じゃが芋・茄子・ぶどう・ぬか漬け・チョコレートなど



GABA