

# 介護老人保健施設 B・O・Hケア・サービスセンターだより

H30年  
春号



## 施設長挨拶



施設長（医師）  
ほった みおの 稔

4月1日付をもちまして医療法人弘英会 介護老人保健施設B・O・Hケア・サービスセンターの施設長に就任いたしました。平成27年9月より琵琶湖大橋病院で総合内科部長として勤務させていただきました。おりました。このたび当施設の施設長職を拝命いたしました。当施設のご利用者には琵琶湖大橋病院で担当させていただいていた方も多数おられ、親しみを感じております。今後は琵琶湖大橋病院グループの一員として地域との連携を大切にして、地域福祉の充実と発展のため専心努力する所存でございます。前任者同様、格別のご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



## 介護保険法改正

4月1日に介護保険法が改正されました。介護保険法は3年に1度改正されますが、今回は2年に1度実施される診療報酬（医療保険）との同時改正ということもあり注目が集まりました。今回の改正では施設介護から在宅介護へのシフトがより進むこととなり、在宅復帰・在宅療養支援施設である当施設の役割がより明確化されました。今後は職員一丸となってご利用者支援に努めて参ります。

## さくら開花

ご利用者と一緒に伊香立の桜見物に出かけました。今年は例年に比べて開花が早かったものの、綺麗に咲き誇っていました。また、栄養課特製の「お花見弁当」をお出しし、ご利用者に大変喜んでいただけました。



## 体操教室

住宅型有料老人ホーム  
琵琶湖大橋  
「桜の癒」

皆さんこんにちは。訪問リハビリを担当させていただいている理学療法士の轟です。琵琶湖大橋病院のリハビリスタッフと一緒に3月より毎週金曜日の14時から40分間、琵琶湖大橋病院に隣接する有料老人ホーム「桜の癒」の食堂をお借りして体操教室を開始させていただきました。桜の癒のご入居者15名程の方に参加していただき、和気あいあいと行っております。ご入居者以外でも地域の皆さんとなたで参加いただけますのでお気軽にご参加ください。



理学療法士の轟です。皆さんのご参加お待ちしております。Welcome!



## スクエアステップ

引き続き、訪問リハビリの理学療法士、轟です。NPO法人 琵琶湖ライフケアシステムの田中様からのご依頼により、3月28日(水)にJR小野駅前にあるコミュニティレストラン「ポナパティ美湖」さんにて、認知症講座とスクエアステップの体験会を開催させていただきました。地域の皆さんに多数ご参加いただきましたが、皆さんたいへんお元気で、次々とステップをクリアされていける姿には驚きの連続でした。スクエアステップは転倒予防・認知症予防に効果が期待できる新しいトレーニング法です。興味がある方はぜひご連絡ください。喜んで出前講座をさせていただきます。



スクエアステップに挑戦中の皆さん。楽しみながら運動ができます。

# こいのぼり



真野川堤防で開催される恒例の「ふれあい鯉のぼり祭り真野」に今年も当施設から3流の鯉のぼりを出展させていただきます。ご利用者と一緒に心を込めて作成しました。今年は4月21日(土)〜5月11日(金)の開催となります。皆さんぜひお越しください。

4階  
3階  
ディ



# お味噌作り



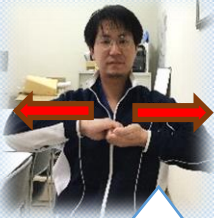
デイケアでは生活リハビリの一環として昨年よりご利用者と一緒にお味噌作りに取り組んできましたが、先日、一年ぶりに味噌床を開封しました。開封と同時に周囲は良い香り包まれ、ご利用者からは「いい香りのお味噌やねー!」とお言葉を頂戴しました。お味噌は、調理リハビリで使用し、ご利用者に召し上がっていただきました。



# 連載シリーズ 健康講座 第1回

皆さんお元気にお過ごしですか? 訪問リハビリを担当させていただいている作業療法士の寺井です。今回より当施設のスタッフが、健康に関する情報をシリーズ化して皆さんに提供させていただきます。初回は私が担当させていただきます。今回は茨城県立健康プラザ管理者で医学博士の太田仁史先生が考案された「いきいきヘルス体操」の一つである「転倒予防体操」をご紹介します。お元気な方はもちろん、介護を受けられている方など、どなたでも行える簡単な体操です。転倒を予防するためには、体操で足腰を強くすると同時に、転倒しそうな時に近くの物につかまれるように手や腕の強化が重要です。ぜひお試しください。

## ①握力をつける



作業療法士の寺井です。ゆっくりやってみましょう!!

胸の前で左右の指を曲げて組み、引っ張りの合います。

## ②大胸筋を強くする



大胸筋(胸の筋肉)の強化に効果があります。

胸の前で左右の指を組んで押します。

## ③上腕二頭筋を強くする



簡単な内容ですが、十分な運動になりますよ。

右手で左腕の内側を握り、力を入れて押し合います。次に左手で右腕の内側を握り、力を入れて押し合います。

いかがでしたか?!

座りながらでも行える簡単な体操ですので、皆さんぜひお試しください。高齢者にとって転倒予防は大変重要です。転倒予防には足腰の強化に注目がいちがちですが、上半身の強化も大変効果があります。次回以降も有益な情報を発信していきます。お楽しみに。



介護老人保健施設

B・O・H care service center

ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会

お問い合わせご相談はこちらへ

TEL : 077-598-2133

B・O・Hケア・サービスセンター

