

# リハビリテーション in ホスピア宇都宮

当施設では理学療法士 4 名、作業療法士 1 名（令和 3 年 9 月現在）でリハビリを実施しています。痛いところがあったり、気分が落ち込んでしまったりする利用者様も少なくはありませんが、皆様が楽しんで、前向きに、リハビリに取り組めるようにと心がけています！



利用者様のお体の様子に合わせて、起立練習や歩行練習のお手伝いをさせていただきます！



体を伸ばしてー

少人数で、楽しく体操をすることもあります！

皆さん一緒にやりましょう！

各フロアで、週に一度、集団体操をしています！



温熱療法で膝を温めています

理学療法士 黒木



## 介護老人保健施設ホスピア宇都宮 ホスピア宇都宮だより

2021 年 10 月

第 20 号

## 福祉用具紹介

最近、当施設に新しい福祉用具が増えました！ここでご紹介させていただきます。



### トランスファーボード（移乗ボード）

立ち上がることが困難で、車椅子とベッドの移乗動作が大変な方は少なくはありません。また、痛みがある方などは、立ち上がりの介助をされるのが苦痛になることもあります。このトランスファーボードがあると、車椅子とベッド間を座位姿勢のまま滑るように移乗動作が行えるため、苦痛は激減します。職員の腰痛予防にも繋がり、使用中の利用者様からは「楽になった」との嬉しい御意見もいただいております！



### スライディングシート

身体の筋力や関節に問題が生じると、ベッド上で上下に動いたり、寝返りをしたりすることがこんなにも大変だったのか、と驚くと思います。ところが、このスライディングシートを敷いてから臥床して、頭方向に動いてみると、利用者様がビックリするくらい簡単にスルリと動くことができます。体が大きく、寝返りに職員の介助が必要な方も、動かされる苦痛は少なくなっています。

理学療法士 黒木

### 面会実施件数報告

7 月	60 件
8 月	64 件
9 月	63 件

現在当施設ではリモート面会を実施しております。予約制となりますのでご希望の方は相談員までご連絡ください。月～土（祝日を除く）9：30～16：30（昼食の時間を除く）また、面会制限の緩和につきましても状況を見て検討してまいります。

## ◆◆◆◆◆ 理念 ◆◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・優しい言葉・自立に向けてのケア

## 目次

- 気づき……………1
- 今月のお昼ごはん……………1
- イベント紹介～納涼祭・敬老会～…2
- フロア紹介～7 階～……………2
- 通所リハビリテーション……………2
- リハビリテーション in ホスピア宇都宮…3
- 福祉用具紹介……………3

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設 ホスピア宇都宮  
通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL：028-636-9666

FAX：028-638-0379

HP URL：http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/

E-mail：hospia-u@sky.ucatv.ne.jp



# 気づき



ホスピア宇都宮  
副施設長 糟谷真知子  
認定看護管理者

日頃からホスピア宇都宮を暖かく見守りご支援いただきましてありがとうございます。  
また、利用者様、ご家族様には新型コロナウイルス感染対策にご協力いただき感謝申し上げます。お陰様でデイ利用者様、入所者様が感染することなく過ごせております。  
介護老人保健施設は「一市民としての暮らしの場」であり、その人が自分で決めた暮らし方を尊重され、人間としてもてらる力を活用し、自立して生活することを支援するところです。当施設も「見守り・思いやり・笑顔・優しい言葉・自立に向けてのケア」の理念の基、職員一同、日々のケアに邁進しております。

昨年よりの新型コロナウイルスの蔓延は、入所者様、ご家族様、職員へ大きな変化をもたらし、「暮らしの場」は戸惑いと混乱の連続でした。施設内における日課、リハビリテーション、食事、入浴、レクリエーション、面会、外出などに感染対策を行い現状の暮らしを維持し、入所者様のストレスを最小限にするサービスをどのように提供ができるか、施設長の強力なリーダーシップを受け、職員が何度も話し合い創意工夫していく中「気づき」「進化」がありました。

1つ目は職員が各日課の根拠を再認識し、新たなケアの方法を見出したことです。  
例えば、PC→プロジェクターにより、お花見や花火大会ができ、オンライン面会により海外を含む遠方に住む方々と3ヶ所を繋ぐことができました。以前は考えも及ばなかったことです。入所者様、ご家族様の喜んでくださっている姿はスタッフのモチベーションアップとなりました。

2つ目は施設全体の構造、職員の動き、タイムスケジュールを見直し縦横無尽に変化できたことです。何年も変えられなかった入浴日の変更ができ、以前より、ゆっくり入浴していただけるようになりました。また、リハビリスタッフのフロア固定は各入所者さまのお体の変化に瞬時に対応し、移乗・移動等のスタッフ指導ができ入所者様の負担軽減につながりました。さらに、リハビリスタッフが常駐していることによりスタッフ同志の新たな人間関係が構築されました。不安の中、始めましたが思わぬ成果がありました。

3つ目は暮らしの様子や体調の変化等をオンライン面会時、洗濯物の受け渡し時、またはお電話にてお伝えしてまいりましたが、媒介役として「つなぐ」伝え方の難しさや未熟さを感じ、改めてコミュニケーション能力の重要性と再学習の必要性を感じました。

今後も職員一同、一生懸命に知恵を出し合い、感染対策を継続しつつ、創意工夫を重ねケアを進化させ、入所者の暮らしの場を支援させていただきます。ひきつづき暖かなご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 今月のお昼ごはん もみじ膳



### 秋の食材

#### ◆◆ 栗 ◆◆

食物繊維、ビタミンB1、ビタミンCなどが多く含まれています。通常ビタミンCは熱に弱いですが、栗に含まれるビタミンCはでんぷんに守られている為、加熱しても損失が少ない特徴があります。  
渋皮にはポリフェノールの一種で強い抗酸化作用のあるタンニンが多く含まれており、殺菌作用、老化防止が期待できます。

#### ◆◆ 柿 ◆◆

ビタミンCが豊富であり、100g中のビタミンC含有量はレモンよりも多く含まれています。柿1個を食べるだけで、1日の推奨量100mgを摂ることができます。  
β-カロテンも豊富であり、ビタミンCとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を強め、粘膜を強化するため、風邪予防や肌荒れ防止に効果的です。  
干し柿にするとビタミンCは減少しますが、β-カロテンやカリウム、食物繊維は生の柿より多くなります。

管理栄養士 尾形

### メニュー

- 芋栗ご飯
- あおさのすまし汁
- 赤魚の山椒焼き
- きのこの天ぷら
- 秋の茶碗蒸し
- 柿
- 柿のお菓子

## 敬老膳



敬老の日には敬老膳、おやつは和菓子とゼリーの盛り合わせを提供しました。  
お赤飯や紅白まんじゅうの他、赤や白の食材を多く使用しおめでたい気持ちを表しています。

## 納涼祭・敬老会

箱の中身を当てるゲームに挑戦!



まつぼっくりだ!



### 納涼祭



納涼祭恒例のスイカ割り!

プロジェクターで花火大会☆



7階

支援相談員 戸田

9月17日に敬老会が開催されました。ふれあい書道展入賞者、各階の最高齢、米寿・卒寿の方々の表彰式や、職員手作りの写真入りカードが一人ひとりに配られ、お互い笑顔と拍手でお祝いし、素敵な時間を過ごされていました。



施設長から表彰状をお渡ししました!

今年 卒寿(90歳)を迎える方 9名  
米寿(88歳)を迎える方 1名

ホスピア宇都宮のご長寿

99歳



介護福祉士 滝

今までフロアで作った力作を紹介します!



△晴れやかな皐月の空に雄大に泳ぐ鯉の家族が彩り豊かで天晴です。

### 通所リハビリ



毎日、3時のおやつの前に20分程レクリエーションの時間があります。本日はクロスワードの脳トレです。皆様、積極的に答えています。



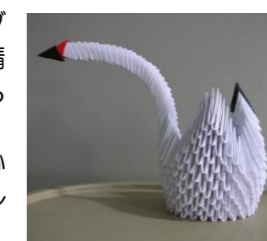
△彦星と織姫の優しさの表情と温かい色使いが見事です。



▷白鳥オブジェは丹精込めて作られました。作り手の心の賜物でしょう。



△たあ〜まや〜!夏の夜空をきれいに照らす、利用者様の気持ちの表れです。



たくさんの利用者様の手で季節のうつろいを表現して下さいました。

介護福祉士 宮城

余暇時間を利用して希望される方には塗り絵の用紙を提供させていただいています。



デイケア空き状況

月	火	水	木	金	土
☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊

利用者様による折り紙を使っている「壁画」です。今回は「紅葉」です。きれいに出来上がりました。

介護福祉士 鈴木(憲)

😊ご利用できます ☹️相談員に確認ください ☹️ご利用できません

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります