

# ～ ちよこっとリハビリコーナー ～

## 【リハビリ内容】

上の写真は両手で手すりを持って行うスクワットの様子です。股関節や膝関節を伸ばす筋肉を鍛えています。下の写真は歩行訓練の様子です。歩行動作の維持・改善を目指しています。右記利用者様はその他に関節の曲げ伸ばしや階段昇降、右足底の感覚のトレーニングを行っています。



## 【リハビリの目的】

在宅に戻る際に必要な動作、例えば「移動が歩いて行える」、「階段昇降ができる」、「トイレ動作が行える」ことを目的としています。また施設内の生活で、自力で出来る事を増やしていくことも目的となっています。現実的に現在の機能を維持していくことが難しい方もいるため、その方々に合わせた目標をもってリハビリを行っています。



## 【本人の意欲】

リハビリに対しての意欲はリハビリの効果を得る一つの要素となっていると思います。多くの利用者様は「もう少し歩けるようになりたい」と希望があり、意欲的に取り組まれています。たとえ意欲がみられない利用者様でもなるべく意欲を引き出せる関わりをしていきたいと思っています。

# 感謝・感激 ボランティアさん紹介



はみんぐ勤務、鈴木看護師のお母様である永井さんをご紹介します！

永井さんは、はみんぐ開設時よりボランティアをされており、はみんぐ正面入り口にある花壇の花の手入れや草取りを下さっています。春夏秋冬、一年通し、心む場所を提供して下さいます。いつもありがとうございます。心より感謝しています。

皆さまははみんぐにお越しの際には、ちょっと目を向けてみて下さい。自然と心が和みます。



# はみんぐ だより

公益財団法人柏市医療公社  
柏市立介護老人保健施設はみんぐ  
No.85 2020年9月発行

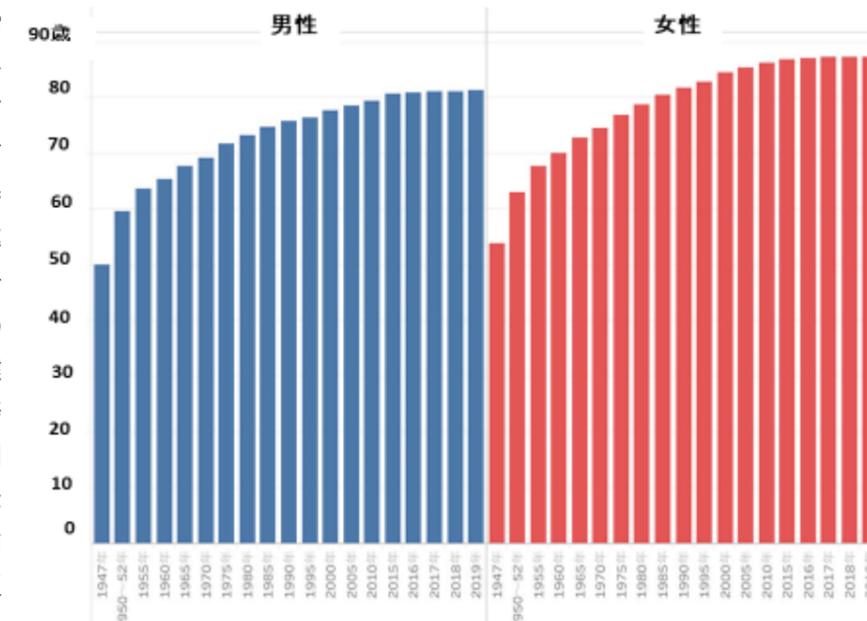
TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のことわり（19） 新しい日本人の平均寿命（1） 施設長 多田 紀夫

2020年はわが国にとってオリンピック・イヤーのはずが、新型コロナウイルス COVID-19 感染症蔓延のため、念願の東京オリンピック・パラリンピックは次年度に順延となり、さらに次年度開催もおぼつかない状況にある。くだんの新型コロナ感染症であるが、高齢発症では重症化例も多く、死に至る可能性が高いことが統計的にも実証される一方、若年者では無症状者も多く、しかも罹病者は発熱、呼吸器症状、下痢、味覚・嗅覚脱出などの感染症状が出現する数日以前から周囲に病原ウイルスをまき散らすという。それにもかかわらず、わが国ではコロナ感染を証明できる PCR 検査や抗原検査の普及が進まない不思議な状況が続いている。なにをもって予防すればよいか、医療従事者の不安とストレスを増々掻き立てている。

感染症から身を守る方法を伝授しなければならないが、最大のコツは感染源を遠ざけることしかなく、そのためにどこに感染源があるかを知ることであり、そこに近づかないことである。3密にならないようにするのも、そのためである。しかし、感染源を知るには、コロナウイルス PCR 検査や抗原検査を受けるしか方法はないのである。ここでは、個人の努力には限界があり、益には故郷の家族にコロナ感染症を広めないためにも、国民にとって、まず容易に検査が受けられ、陰性であることを確認して社会行動を行うという「当たり前」の生活を取り戻すため、行政の役割をしっかりと見定めていただきたいと思う。

こうした中、2020年7月31日付け厚生労働省からの発表によると2019年の日本人の平均寿命は女性では平均寿命は0.13歳延びて87.45歳となり、男性では0.16歳延びて81.41歳となり、過去最高を更新した（表参照）。がんや心疾患、脳血管疾患による死亡率が改善したことが「長寿化」の要因になったと分析しているが、居食住の環境を含めた公衆衛生の改善、医療環境、医療技術の拡充、個人の健康意識の向上がここに関与していると思える。寿命が延びたことは喜ばしいが、これが砂上の楼閣にならないよう、そして一日でも早く生命危機となるコロナ禍が解消され、老健「はみんぐ」でも自粛が解け、家族面会が自由にできる状況に立ち返れることを望んで止まない。



我が国の戦後における平均寿命の推移（出典：厚生労働省生命表）

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/dl/life19-02.pdf>

# 笑顔のアルバム

## デイケア利用者様

デイケアでは新型コロナウイルス感染症予防対策のため、引き続き外出行事など外部との接触をする活動や道具を共有する集団でのレクリエーションは控えております。室内での活動にはなりますが、少しでも季節感を感じながら楽しんでいただけるようなレクリエーション活動を計画、提供しております。

### 絵手紙

各々が好きな題材を選び自由に書いています。描いている姿は真剣そのもの。



力作はこちら

### おやつ作り&ケーキ喫茶

チョコバナナクレープやかわいいクマちゃんのプリンアラモードどちらもおいしくいただきました!!



### デイケアで好評のおやつバイキング



好きな物を選び召し上がっていただいております!

### 手作り風鈴できました!!

可愛くてお気に入りです♡



♡><♡。♡♡

### ところてん作り

黒蜜派? 酢醤油派?



# 笑顔のアルバム

## 入所利用者様

### はみんぐ オリンピック

聖火台への点火式も行い雰囲気満点でした!



### ミニ納涼祭

毎年恒例の盆踊りは室内開催でも大盛り上がりとなりました!



### はみんぐ居酒屋

気分だけでもほろ酔いになれたかな?



やっぱり夏はビールだね!



やっぱり枝豆だねー

うまかね~

- ノンアルコールビール
- 梅ジュース
- オレンジジュース
- 枝豆
- 冷奴
- だし巻き卵
- キャンディーチーズ
- サッポロバーベQ味
- ふんわり名人
- 桜エビもち

面会が中止され、寂しい思いをしているご利用者へ少しでも楽しんでもらえるよう今年は例年以上に工夫を凝らした行事を企画・開催しています。

はみんぐオリンピックでは、テルテル坊主を傘に投げ入れる競技をしたり、はみんぐ居酒屋では会場を夏の雰囲気にして皆さんたいへん喜ばれていました。盆踊りは利用者様以上に職員が楽しんじやいました!