

# こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第15号

2023 春夏

コロナ禍の  
「巣ごもり生活」は、  
そろそろ終わり？

安全に「外出する生活」のリズムを  
取り戻した方々の **声** をご紹介！



友達とおしゃべりの  
涙が出るほど  
笑い合った。



一日中、  
座ってた父が、  
家でも動くように！



公園で太極拳の  
イライラが減って、妻と  
口喧嘩が減った。



デイケアで  
ご飯と運動の  
よく眠れる！



久しぶりに外食の  
う、うまい！



通所リハビリや  
グループホームの利用者さんと  
ご家族にヒアリングしたニャ。



コロナ禍の「巣ごもり生活」は、そろそろ終わり?

# 安全に「外出する生活」のリズムを取り戻した方々の「声」をご紹介します!

この3年で「不要不急」という言葉がすっかり定着し、外へ出る機会がぐっと減ってしまいました。その結果「食が細くなった」「頭がふたつく」「何をしても楽しくない」と言う高齢者の方が増えています。「そろそろ、外へ出ないと…」とわかっていても、一度ついてしまった「外へ出ない」習慣は、何かきっかけがないと変わらないもの。そこで、ひと足お先に「外出する生活リズム」を取り戻したご本人やそのご家族の声をご紹介します。

## 「外へ出ること」を習慣化しましょう!

「近所にもあまり行かなくなった」という方が多いようです。そこであえて心がけたいのが、外へ出るきっかけを作って、それを繰り返して「習慣化」すること。とはいえ、まだ心配…という方もいらっしゃるの、安心して出かけできる場所に、毎日通ってみるのもオススメです。まずは、「家から出る習慣」をつけてみてください!

### 通所リハビリセンター(デイケア)

## 「ゆうパル」へお出かけしている利用者さん & ご家族の声

カラオケを歌えるのが  
楽しみで通っています。



外が見える大きな  
お風呂にゆっくり入るのが  
目的!



男性が多くて、  
一緒に麻雀できるのが  
楽しみ。



リハビリしてもらって、  
足がものすごく  
軽くなる!



尿道留置  
カテーテルが  
入っていても  
入浴できる  
んです!



あたたかくて  
季節を感じる料理  
が食べられる!



土曜や祝日も、  
急な利用も  
受け入れてもらえて  
助かる

## 土・祝

### ゆうパルってどんなところ?

「通所リハビリ(デイケア)」です。身体機能の維持や回復、認知機能の改善など、利用者ひとりひとりに合ったプランを作成し、リハビリを行います。医師の指示のもと、理学療法士・作業療法士などの専門資格を持つ職員が担当するので、安心!



ゆうパルホームページ <https://yuu-paru.com/blog/>

営業日
月曜～土曜日 ※祝日営業
営業時間
9時30分～16時30分 送迎あり(8:30頃～)
料金

介護度・利用時間によって異なります。  
(保険外実費) 食事 & おやつ代 600円  
レクリエーション費 300円/月

ご利用相談  
担当ケアマネージャーや、  
ゆうパルの相談員にご連絡ください。  
★体験利用も無料で行えます!(送迎・入浴・食事あり)

### グループホーム

## 「やすらぎ」からお出かけする入居者さんの、ご家族の声

外部評価でのアンケートやご家族の声を集めました

散歩や外出支援もあり、  
施設から出る機会が  
多い。



よく動くようになって、  
面会時よく笑ってくれる!



洗濯を一緒になど、  
母に「できること」が  
増えている。



行動や言葉から  
次の対応を  
考えてくれ、  
居心地よい。



季節のイベントなど  
も豊富で楽しそう!



毎日散歩やリハビリ、  
レクリエーションがあり  
活動的。



### やすらぎってどんなところ?

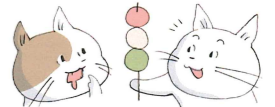
「グループホーム」です。(認知症対応型共同生活介護施設) 1 ユニット 9 人までの少人数で、食事・入浴・排泄の援助を受けながら共同生活を行います。



やすらぎホームページ <https://yasuragi-gh.com/blog/>

居室
面積/15.59～18.64m <sup>2</sup> (全室個室)
付属/エアコン、電動式ベッド、洗面化粧台、テレビアンテナ、ナースコール
費用について
介護保険料は、介護度別に異なります。

保険外実費
部屋代 (7万5000円)
食費 (おやつ含 1400円/1日)
光熱費 (400円/1日)
例)介護度2 (1割負担) の場合 約16万円/月
※医療費、理美容代、おむつ・紙パンツ別別途



### ゆうパルの活動をのぞき見



外でお花見弁当を食べました!



コスモスを見にお散歩



大好評の大きなお風呂!



スタンドグラス製作も!



1F: ゆうばる



2F: やすらぎ



公園までお散歩に!



だんじりも欠かせません!



避難消防訓練も自分たちで!

恒例の菊花見物へお出かけ

### 「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



### こころ・かるくアイテム

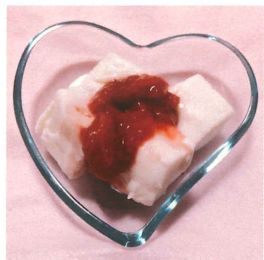
### 【パタカラ体操】

### ひと彩々

医療安全管理担当 看護師長 吉川 東男

### こころの栄養 ミルク餅

幸せホルモン(セロトニン)の材料をたっぷり含んだ牛乳で、こころがホッとする甘いお手軽デザート。いちごに含まれるビタミンCにはストレスの抵抗力を高める作用もあります。セロトニンを増やす「きな粉」で食べるものおすすめです!



【材料】(4人前) ※10センチ四方のタッパー等

【A】
・牛乳 ..... 200cc
・片栗粉 ..... 大きじ3
・砂糖 ..... 大きじ2

【ソース】
・いちご ..... 6粒 (50g)
・砂糖 ..... 大きじ2
・れもん汁 ..... 少々

【1人前あたりの栄養素】

・エネルギー	89kcal
・たんぱく質	1.8g
・脂質	1.9g
・食物繊維	0.2g
・食塩相当量	0.1g

作り方

- 鍋にAを入れよく混ぜ、弱火で1～2分、へらで混ぜながら加熱する。
- 全体的にまとまったら、ラップを敷いた容器に入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ③に軽くラップをして500wで1分半加熱する。(ふきこぼれに注意)
- 取り出してざっくり混ぜて、さらに1分加熱
- 様子を見ながらもう30秒ほど加熱し、レモン汁を加える。
- ②が固まったら冷蔵庫から取り出し、好みの形に切って皿に盛り、いちごのソースをかける。

誤嚥を防ぐための代表的な訓練方法のひとつで、口や舌を鍛えて、食べる・飲み込む機能の向上を目的とします。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音して口・舌の筋肉を鍛えましょう!

### パタカラ体操の3つのやり方

<p>1 単音の発音</p> <p>「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音します。</p>	<p>2 連続の発音</p> <p>「パババ...」「タタタ...」「パタカラ、パタカラ...」と、連続して発音します。</p>	<p>3 文の発音</p> <p>パ・タ・カ・ラを含む言葉を発音する。よく使われているのは「パンダの宝物」繰り返して読んでみましょう!</p>
--	--	---

病院での「医療安全」を担当しています。耳慣れない仕事かもしれませんが、院内で起こる事故を未然に防ぎ、最小限にするためのシステムの見直しや、施設の改良、研修教育を行っています。当院に関わる全ての人が、安全で快適な生活を送れるための大切な後方支援です。

### 編集後記

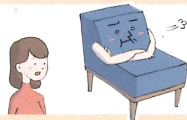
勤務する宿泊型自立訓練施設あかやまでは、毎年、この時期に「菊で菊」を販売しています。自分たちで採ってすぐ茹でるので、灰汁も少なく、美味しいと好評です。私のお勧めは菊ご飯や天ぷらです! 広報参加は今回で2回目。まだ慣れませんが、今後も新しい情報を発信していきたいです!(平尾)



久米田病院のクメダさんが、よくあるご質問にお答えします

Q

おじいちゃんが「何もしたくない」と言ってソファから動きません。お出かけなんて、無理無理…



A

起きてくるだけエライやん! 「頑張ってるね!」って、励ましてあげて!



一日中ソファに座っていられると気になって仕方ないですよね。でもおじいちゃん、リビングに出てくるだけでもエライ! 「起きなきゃ」と頑張っていることを褒めてあげて! そろそろ暖かくなってきたので、窓をあけて、日の光と外の空気に触れる場所に椅子を出して座らせてあげるだけで、元気が出てくることもありますよ!

外国人技能実習生が頑張っています!

「最初は不安でしたが、看護師や先輩の指導のおかげで仕事にも慣れてきました」というティンさん、「言葉が通じること不安だったけど、今は高齢者の介護の仕事が楽しい」というワーさんをはじめ、みんなミャンマーから看護の勉強にきています。外国から来てくれた久米田病院の仲間を、皆さまどうぞよろしくお願い致します。

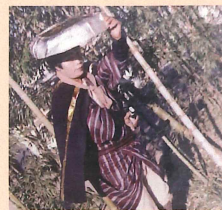


物語

病院 久米田

1969年、作業療法「仮装大会」

米や野菜の栽培、海岸での魚釣り大会、牛滝山での飯盒炊きさんなど、様々な療法やレクリエーションを行ってきました。写真は1969年の「金色夜叉」と「沓掛時次郎」の仮装大会! 流行を取り入れ、みんなで楽しんで行うことは、今も同じです。



外来診療時間のご案内

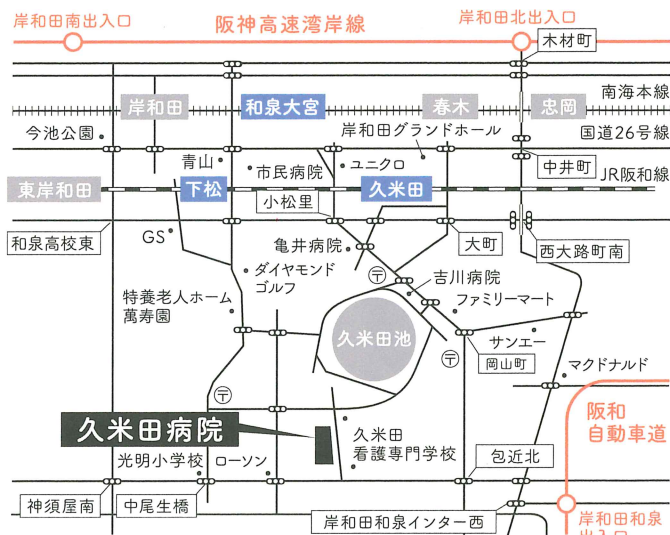
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。  
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分  
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分  
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分  
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ



時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★ 8:00	★ 8:10	【乗り場】 南海バス久米田駅前	【乗り場】 あおば薬局前
9:40	9:20	9:55	● 9:25
● 9:50	9:50		9:40
15:50	★ 10:00	15:30	10:35
	10:45		11:05
	11:15		11:35
	11:45		12:00
	12:10		12:30
	12:40		13:00
	13:10		13:30
	13:40		14:30
	14:40		15:15
	● 16:10		★ 17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援 B 型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ 共生型生活介護 デイサービスセンターうらら ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンターうらら