

# REST & RESTORE

●発行 医療法人花 咲 会  
老人保健施設 レストア川崎

〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵2丁目25-9  
TEL 044(976)7111(代)  
FAX 044(976)6692  
発行人 広報編集委員会



施設だより  
第34号  
平成28年5月10日  
発行



レストア川崎では「安らぎ（REST）の提供と心身の健康回復（RESTORE）の援助」の理念のもと、介護・看護・リハビリを通じ、ご利用者へ自立支援のお手伝いをします。  
2016年度も探求心を持ち、スタッフ一同、日々取り組みます！

4月に新入職員が入職しましたのでご紹介します。

## 新入職員入職



**松本 亮**  
【所属】リハビリ科  
理学療法士  
【血液型】B型  
【出身地】神奈川県  
【趣味】ゲーム・旅行・読書 歴史・海外ドラマ鑑賞



**池田 佳子**  
【所属】相談室  
【血液型】B型  
【出身地】東京都  
【趣味】ハワイアンキルト

【この仕事を選んだ理由はなんですか？】

前職退職後、理学療法士の業務を目にする機会があり、その後直接お話を伺うことで、理学療法士の仕事内容に感銘を受け、多くの方々の助けになりたいと感じた為。

【3年後の自分はどうなりたいですか？】

常に考えることを止めず、自ら実践するPTでありたいと考えています。  
その為、様々な経験を重ね吸収すると共に、ご利用者に必要となるADLやQOLを理解、把握する力を養いたいと思っています。

【この仕事を選んだ理由はなんですか？】

前職5年満期を目前にし、就職活動中訪れた「福祉のおしごと」フェアのYMGのブースで事務長の説明を伺い、異業種ですがトライしたいと思ったことが選んだ理由です。

【3年後の自分はどうなりたいですか？】

相談員として仕事を続けていきたい。  
母校で行っている「社会福祉士カフェ」を継続させたい。  
娘2人が精神的に自立して、もっと自由の身になりたい(笑)

### 交通のご案内



- 徒歩でお越しになる場合  
東急田園都市線 たまプラーザ駅下車徒歩10分〜15分
- 車でお越しになる場合  
東名川崎インター、菅生・潮見台方面「犬蔵」交差点を左折 車で3分
- 電車・バスでお越しになる場合  
東急田園都市線 たまプラーザ駅下車  
②番乗り場 東急バス「たまプラーザ駅→美しいの森循環」  
「くすのき公園」下車  
東急田園都市線 宮前平駅下車 ①④番乗り場  
聖マリアンナ医科大学 菅生車庫 生田駅 鷺ヶ峰営業所行  
「犬蔵公民館」下車 徒歩5分

### 編集後記

平成12年5月1日に第1号を発行した施設だよりは、17年目を迎えます。  
今年度もレストア川崎での様子を皆様にお届けできるよう、充実した紙面作りを心掛け、広報編集委員一同取り組んでいきます！  
レストア川崎 広報委員

### レストア川崎の春

#### お花見ドライブ

桜の季節になり、周辺の桜スポットへお花見ドライブに行き、春を感じて頂きました。  
車中では春の歌を合唱し、楽しい雰囲気の中、お花見に出掛けました。  
美しく咲き誇る桜をご覧になられたご利用者は、「また一つ美しい思い出を刻むことができ、お花見ドライブに参加して良かった」とお話をされ、喜んで頂くことが出来ました。  
また来年の桜も楽しみです！

#### 節分

各フロアで節分のイベントを行い、鬼に扮したスタッフに豆撒きをして邪気や災厄を祓いました。  
豆の代わりのお手玉で「鬼は外！福は内！」と鬼を退治し、皆様楽しそうに豆撒きをされ、今年一年の無病息災を祈りました。最後は鬼と一緒に記念撮影をされ、盛況な節分イベントとなりました。  
立春を迎えたレストア川崎にも春が訪れました。



# 口腔ケアについて



池田 悦子

新しい歯科衛生士が入職しました

平成27年12月1日より勤務している歯科衛生士の池田悦子です。8020運動はご存知ですか？8020運動は、80歳までに20本歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。運動開始当初(平成元年)は達成率7%、平成23年は38.3%と保有率が伸びてきています。口腔ケアが不十分だと、虫歯や歯周病で歯を失うことになりま

と飛びまわり、迫力満点です。普段はあまり積極的レクや体操に参加されたいご利用者も、風船バレーでは意欲的に打ち返しています。

職員手作りのボールとレーン、そしてピンをフロアに設置し、倒したピンの数を競います。ご利用者はストライクの嬉しさや、倒しきれなかった時の悔しさを共有しています。立位が安定しない方も椅子に座りながら参加でき、チーム対抗戦はホール全体に歓声が響き渡るほど白熱しています。

12月より、口腔体操を2〜4階のフロアの皆様、通所の皆様と一緒にを行っています。「大きな声で、数を数えましょう」の掛け声にも反応が良くて嬉しい限りです。健康で長生きをするには、お口からしっかりと栄養を摂ること、適宜に運動、お口を綺麗にすることが大切です。これからも、口腔体操、口腔ケアを職員と協力して、誤嚥性肺炎予防、美味しくものを食べられる口の支援を行っていききたいと思います。

栄養科より  
口腔ケアとともに、大切な栄養面でのサポートも強化しています。2014年より開始した通所リハビリご利用者への栄養改善の取り組みはマスコミにも取り上げられました。在宅復帰後、口腔環境や食事内容の悪化から誤嚥性肺炎等で再入所されるケースがあり、退所後のケアの必要性を感じていました。通所リハビリで栄養改善の取り組みをはじめたことで、軽度の場合には短期間で栄養状態や口腔環境に改善がみられるようになりました。入所のご利用者にも、嚥下評価を正しく行うことで、誤嚥性肺炎のリスクがかなり軽減されてきています。今後も、さらに踏み込んだケアを提供していき



ます。嚥下・栄養・口腔ケア。食を通してのケアをますます充実させてまいります。

# レストア川崎のレクリエーション

レクリエーションは、ご利用者が楽しみながら運動することによって心身の健康の維持・向上を目指して行われます。ご利用者がレクリエーションを楽しみ、笑顔が増え、職員も一緒に楽しみながら行っています。レストア川崎で行われているレクリエーションは多数ありますが、今回はその中でも人気の高いものを一部ご紹介します。

風船バレー

2チームに分かれてイスや車イスに座ったまま行うバレーボールです。リハビリ用のバルーンを使用し、大きさ、重さも適度であり、皆さん両手で打っています。大きなバルーンがフワフワ

と飛びまわり、迫力満点です。普段はあまり積極的レクや体操に参加されたいご利用者も、風船バレーでは意欲的に打ち返しています。



ボウリング

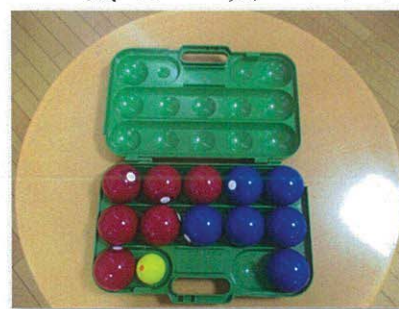
職員手作りのボールとレーン、そしてピンをフロアに設置し、倒したピンの数を競います。ご利用者はストライクの嬉しさや、倒しきれなかった時の悔しさを共有しています。立位が安定しない方も椅子に座りながら参加でき、チーム対抗戦はホール全体に歓声が響き渡るほど白熱しています。



します。

ペタンク

ペタンクは2チームに分かれて行います。床に目標となる球を置き、離れたところから各チームが交互に球を投げ、最後に目標の球から一番近くに球があつたチームを勝ちとする、カーリングのような球技です。発祥地フランスでは愛好家が600万人を超える、非常にポピュラーなスポーツです。球の弾け方によっては一発逆転も大いにあり、終わってみるまで分からないスリルが人気です。



レストア川崎では新しいレクリエーションの企画、既存のレクリエーションの改良をし、ご利用者により楽しい生活を送って頂けるようにしています。「こんなものがやってみたい」等のご希望がありましたら、施設職員にお声掛けください。