



月に2回の移動図書館

東山・彩りの郷のちいさなできごと

介護付有料老人ホームレリーサポブラの駐車場に2週ごとの金曜日に「移動図書館」がやってきます。その名も「さつき号」100冊以上の本を積んで市内15カ所の各ステーションを回られるそうです。ポブラにも来てくれるなんてうれしいですね！「これはこの間読んだわ」「これにしよう」ある方はスタッフと相談しながら。ある方はご自身の手に取って吟味して…選ぶ楽しさがあります。気分転換に表に出るだけでもいい…東山の皆様、お散歩ついでにぜひお立ち寄りください！

〈今後の予定⇒11/30・12/14・1/11 時間：14:15～15:00〉

2018.10.24 特養ポプラGo to

ポプラの特別養護老人ホームにお住まいの6名様と「神戸どうぶつ王国」に行ってきました！

緑あふれるレストラン♪まずはランチでしょ



今回の外出レクの発起人 エットリーダー・武田一穂

介護のポプラ・フォレストクラブ通信 いろいろとりどり

vol.1 2018年 11月号

介護の入口 「居宅介護支援事業所」ってどんなところ？

居宅部門統括課長 水谷紀子 ケアマネジャーに伺いました！

ケアプランセンターには、介護保険制度の専門家《ケアマネジャー》がおり、ご自宅でお住まいの高齢者の方の様々なお困りごとをお聞きし、介護保険・保険外サービスの紹介、各制度の案内をしております。できる限り住み慣れた地域で、その人らしい自立した生活が送れるように、お話を聞きながらケアプランを作成し、サービス提供事業所や関係機関との連絡や調整をおこなっている事業所です。どうしてもご自宅での生活が難しくなった方には、介護施設の案内もさせていただきます。ポブラには6ヶ所のケアプランセンターがあり、それぞれ経験豊富なケアマネジャー達が、皆様のご相談に迅速に対応しております。ご相談・ケアプラン作成にあたっては、ご利用者負担はございませんので、どうぞお気軽にお立ち寄りください！



ケアプランセンターポプラ池田 営業時間：平日 8:45～17:45 〒563-0048 大阪府池田市呉服町1-1-113 サンシティ1階 TEL:072-754-0340



さあ 動物たちに会いに行きましょう！



…微動だにしないカピバラさんとご対面近っ！



不思議などうぶつ「アルマジロ」にさわらせてもらったり、

ガラス越しにオオカミや巨大なヘビと対面したり。短くも刺激的な非日常を、皆さま楽しんでおられるご様子でした。行きの車中で「疲れた…」とぼやいておられた生活者様からも、帰りには職員の声掛けに、「楽しかった～！」と元気のいいお返事が♪重田施設長からの、「安全は大前提ですが、あまり神経質にならず、のびのびと過ごしていただきたい！」との言葉に納得の1日でした。



ウォキツネザルは足元を駆け回り水鳥たちもすぐそこに！



「No」より「Yes」！支える医療 医療法人秋澤会 秋澤クリニック・巽先生インタビュー

今回、ポプラの施設では普段から医療面で大変お世話になっている、秋澤クリニックの巽先生に、大変お忙しい中時間を割いていただき、お話を聞くことができました。

やさしい笑顔でゆっくりとお話しされる様子から、高齢者の方と接される普段のお姿が想像できます。

● 聞いてみたかった「高齢者施設における訪問医療」とは…

「病院は、検査し、病気を見つけ、治療し、そして退院させる。このことに注力するけど、訪問医療はその後、ご本人がご自宅（施設）に戻ってからの生活を支えるためにあるからね。

高齢者が日常困っていることを助け、生活しやすいよう、介護士がケアしやすいように《支えていく》医療なんだ。当然退院すればその方の「生活」がある。ダメなことばかりじゃ「暮らし」にならないよね。

糖尿なのに菓子パン大好きな人に「絶対ダメ！」と禁止するより、3個食べてる人にその病気を理解していただいた上で「1個にしてみようか～」というほうがいい。

《NO》より《YES》がいいね。

施設を「自宅」により近づけるためにも、できないことよりもできることに注目して支えていきたいいつも考えているんだ。少々熱があっても、血圧が高くて、今日おいしくご飯がたべられるようにすること。お風呂に入ってさっぱりしてもらえるようにすること。

ただでさえ病歴・病名をたくさん持っている高齢者をどう支えるか、生活する上でのハンデをどうおだやかにするか。次におこりうる症状を見極め、判断し、いかに防いでいくかが大切なんだ。

以前伺ったときより元気になっているなら言うことはないけど、「そういえばちょっと元気がないなあ」「食事が減ったな」のような小さな変化に気づけるかどうかが重要なんだよね。

以前より良くなっているか、悪くなっているか。検査結果のような数値的な情報は裏付けだけ、ふだんの様子が必要な鍵になるからね。日常を共にしている施設の介護士さんから、小さいことでも情報をもらえると、ものすごく助かるよ！」

一巽先生のあたたかい想いが伝わってくるたくさんのお話を聞きました。ありがとうございました！

● 番外編 ミーハーな質問にも応じていただきました♪

趣味？う～ん。思いつかないな～ あ、カルテ見るの、好き。

「カルテ??」

デスクにカルテがたくさん積まれているのが。

「…では趣味は「仕事」ってことでしょうか??」

そうなっちゃうのかなあ(笑) 不思議と落ち着くんだよね。やることいっぱいあるな～って気合が入る。

「お休みの日は何を??」

休みかあ… あまりないんだけど(笑)、街へ行くかな。

「街…都会ってことですか?」

そうそう。最近「ウラなんば」にはまってる！暴飲暴食しないけど、安～い立ち飲みなんかハシゴして、新しい店に挑戦したり。ハズレもあるけどね。楽しいよ。

「…先生、趣味ありましたね！「食べ歩き」(一同・笑)」

一ちなみに、同伴はもちろん奥様とのこと♡ 「先生は愛妻家！」と聞いてましたが事実でありました♪



秋澤クリニック

〒563-0012 大阪府池田市東山町546 TEL:072-753-6010

■診療時間 9:30～12:00 ■休診日 土曜・日曜・祝日



院長 巽陽一先生

介護のポプラ お客様相談窓口

ご相談・見学のご予約、資料請求の問い合わせは…

0120-914-810

編集責任者：大橋 薫

発行所：社会福祉法人 池田さつき会

〒563-0012 大阪府池田市東山町555-1 (代) TEL:072-754-0705

デイサービスセンターポプラ東山  
デイサービスセンターポプラ神田  
デイサービスセンターポプラ神田南  
デイサービスセンターポプラ豊中南  
デイサービスセンターポプラ鉢塚  
デイサービスセンターポプラ箕面半町  
デイサービスセンターポプラ夫婦池  
デイサービスセンターポプラ刀根山

シニアスクールポプラ服部天神  
シニアカレッジポプラ箕面船場  
デイサービスセンターポプラ光風台  
ケアプランセンターポプラ池田  
ケアプランセンターポプラ北摂  
ケアプランセンターポプラ箕面  
ケアプランセンターポプラ刀根山  
ケアプランセンターポプラ豊中

ケアプランセンターポプラ豊中庄内  
訪問介護ステーションポプラ池田  
ショートステイポプラ東山  
グループホームポプラ東山  
グループホームポプラ神田  
グループホームポプラ豊中南  
シュールメゾンポプラ東山  
シュールメゾンポプラ東ときわ台

シュールメゾンポプラ鉢塚  
シュールメゾンポプラ神田  
シュールメゾンポプラ北豊島  
レリーサポプラ箕面船場  
レリーサポプラ春日  
シュールメゾンポプラ千里園  
シュールメゾンポプラ三和町  
介護付有料老人ホームレリーサポプラ  
特別養護老人ホームポプラ

社会福祉法人池田さつき会 (株)ポプラコーポレーション 医療法人 秋澤会 ポプラ訪問看護ステーション(株) フォレストクラブ

●フォレストクラブはポプラグループの理念に賛同する有志の皆様によって支えられています



ポップラの秋  
2018 秋

<http://www.satsuki-kai.com/event/s-event-1808>  
詳細をぜひHPで →  
お楽しみください!

大衆演劇  
「夫婦池の玉三郎」ズ

施設管理者 馬来マキ  
「わたしは 飛脚管理馬来マキ」

実は動物ニガタな  
企画者・ワリガ-深江則蔵  
笑顔で腰引けてます  
(笑)

神田南の  
スーパーご長寿!  
102歳 長野様

バーゲン会場??  
いえ、動物園です!

介護の現場  
腰痛のななし

## 介護職の疾病の中で6割以上を占める といわれる《腰痛》



### ● 家庭・職場“介護現場”での腰痛予防のお話です!

腰痛予防でまず大切なのは、負担のかかりにくい動作を理解する事です。  
安易な姿勢での作業は腰痛になってあたりまえ!です。《体幹主導、四肢従属》という言葉があるのですが、各動作時でしっかり**体幹**を使い、大きな筋を使う事で腰部(腰椎)にかかる負担を軽減できます。介護の現場においては、必要以上の介助によりその方の自立支援を妨げてしまい、おまけに自分の身体にも負担をかけ腰痛などを誘発する、という悪循環を無くしていくためにも、**適切な介護技術**を習得する必要があります。

また日々**ストレッチ**をすることも大切なことですが、どんなストレッチをするかより、どのように行うかが重要です。「呼吸を止めず」「ゆっくりと」「どこをストレッチしているのか意識しながら」する。それから屈伸動作はもとより体の回旋運動が足りてない人が多いと感じます。身体の表面を伸ばすより、**深部(背椎)を動かすイメージ**を持っておこなう事が大事です。柔軟性だけでなく《体幹》を鍛えることも必要です。**太極拳・ピラティス**などは非常に有効な手段だと思います。家で簡単にできるトレーニングとしては、**スクワットとプッシュアップ**はおすすめですね。

今やコルセットをしながら介護する人も少なくなく、予防や悪化防止としては有効ではありますが、「ずっと」コルセットが外せない!という状態にだけはならないよう、ぜひ日頃から心掛けて改善していきましょう!



ポップラ特養 機能訓練指導員  
【鍼灸師】【柔道整復師】  
加藤信広

### フォレストクラブ協賛 活動報告

## 地域交流『ポップラふれあい食事会』

地域のお年寄りにいつまでも元気で長生きしていただきたい!という考えのもと、ポップラグループでは近隣のお年寄りをお招きしての食事会を、2016年より開催しております。今年度は箕面エリアで4月・7月に開催。各回100名近い方にご参加いただきました。当日まずはポップラのフィットネススタッフと一緒に、体と脳のエクササイズ。それから、一流シェフ監修の中華や洋食のお料理を召し上がっていただきました。お食事の後、ピアノとギターとの生伴奏で歌ったり、景品をかけてゲームにチャレンジしたりと、皆さまで楽しい時間を過ごしていただきました。これからも地域の方々との交流や地域の方向士の交流を一層進めてまいります。



●フォレストクラブはポップラグループの理念に賛同する有志の皆様によって支えられています