

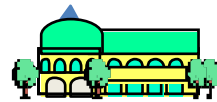
図つと情報①

事業団地域交流事業

# 第3回あっけらカーニバル

地域交流事業として施設とその敷地を開放し、昼は親子でのイベントをはじめ、屋内でのフリーマーケットやのど自慢大会を開催します。屋外では模擬店、夜には恒例の盆踊りで締めくくります。親子で楽しいひと時をお過ごしください。皆様のお越しを心よりお待ちしております!!

日時:7月29日(日)13:30~20:00 場所:ケアハイツいたみ



イベント内容

模擬店(たこ焼き・焼きそば・フランクフルト等)も出店!

13:30~ オープニングセレモニー「楽鼓(らっこ)」さんによる 和太鼓演



14:00~  
卓也さんとメカムシづくり  
(当日受付OK!8組・無料)

13:30~16:00  
フリーマーケット開催

14:00~  
火起こし体験  
(当日受付OK10名)

14:00~  
親子でバルーンアート

14:00~  
おもてなし喫茶 開店



17:00~20:00  
納涼盆踊り大会



お問い合わせ先: ケアハイツいたみ(伊丹市中野西1丁目141番地) TEL072(773)2286

図つと情報②

## 健康体操教室 ~無理なく・楽しく・リフレッシュ!~

体力、筋力、反射神経は動かさなければ、ますます動きにくくなります。今からでも決して遅くありません!いきいきとした毎日を目指して、介護予防に取り組んでみませんか?楽しくからだを動かし、気持ちをリフレッシュしましょう!!

- 日時 8月24日(金)  
14:00~15:30
- 会場 荻野センター
- 参加費 無料



- 定員 20名
- 対象 市内在住の65歳以上の方  
(医師から運動制限を受けている方は除く)



◆お申し込み: 荒牧介護支援センターTEL072-777-7005(担当 <sup>ユヤマ</sup> 柚山) までお電話ください。

◆◆◆計画停電実施時の対応についてのお知らせ◆◆◆

平素は当事業団の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、今夏関西電力管内におきまして、万が一計画停電が実施されましても、**当事業団の事業は原則として実施いたします。**

この場合、サービス内容や送迎時間の変更等により、何かとご不便をおかけすることもあるかと存じますが、ご利用いただく皆様方には、快適に、安心してサービスをご利用いただけるように万全の体制で対応してまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 伊丹市社会福祉事業団

~事業団だより~

# ほっとメール

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団  
〒664-0014 伊丹市広畑3-1  
いたみいきいきプラザ3階  
電話 072-784-9987  
ホームページアドレス  
<http://jigyouda-n-itami-hyogo.jp/>

事業団めぐり	「ご好評いただいております 新サービス『短時間リハビリテーション』」	… P2~3
ほっとひといき	夏を乗り切ろう!脱水症対策	… P3
ほっと情報①	事業団地域交流事業「第3回あっけらカーニバル」	
ほっと情報②	健康体操教室~無理なく・楽しく・リフレッシュ!~	P4



図つとな1枚

【常に備えるために】

事業団全職員を対象に行われた応急手当普通救命講習の様子です。職員一人ひとりが人形を使って心肺蘇生法やAEDの取り扱いを訓練しました。講師職員のアドバイスを参考に、真剣な表情で取り組む姿が印象的でした。



特集 事業めぐり

# ご好評いただいております 新サービス「短時間リハビリテーション」

ケアハイツいたみ通所リハビリテーションで新たに開始いたしました「短時間通所リハビリテーション」は、ご自宅まで送迎し、理学療法士もしくは作業療法士が個別指導する形で、お一人20分のリハビリテーションを受けていただく介護保険サービスです。平成24年4月の開始以来、「リハビリ重視」、「食事や入浴は必要ないけどリハビリだけをしたい」といった利用者様に大変ご好評をいただいております。

今号では、この「短時間通所リハビリテーション」サービスをお使いの利用者様に密着取材しました。営業時間は月～土曜日の9時～12時です。ご利用については、担当ケアマネジャーにご相談ください。

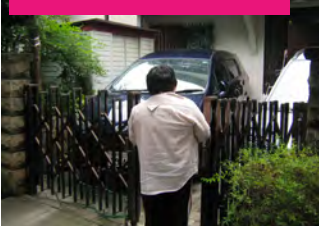



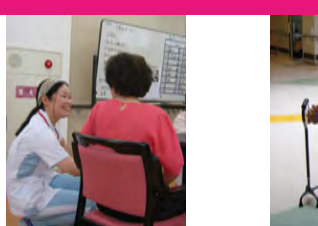




A様(76歳、女性)

今回取材させていただいたA様は、昨年12月に脳血管障害のためご入院。6カ月の入院生活後、6月に退院されました。介護度は要介護3、右側に麻痺があるため、外出時は車いすを利用されています。

退院と同時に「ケアハイツいたみ短時間通所リハビリテーション」を利用開始され、現在は週3回ご利用いただいております。



<p>8:40AM</p> <p><b>ご自宅までお迎え</b></p>  <p>ご自宅のチャイムを鳴らすと、ご家族様とともにA様が出てこられました。安全運転でいってきます！</p>	<p>8:50AM</p> <p><b>ケアハイツ到着</b></p>  <p>安全に乗り降りしていただけるよう、添乗の介護職員が細心の注意を払い、介助します。</p>	<p>8:55AM</p> <p><b>バイタルチェック</b></p>  <p>お茶をどうぞ。続いて看護師が体温、血圧を測定します。</p>	<p>9:20AM</p> <p><b>個別リハビリ開始</b></p>  <p>リハビリ開始時間まで、他の利用者様とのリハビリ談義に花が咲きます。</p>	<p>9:20AM</p> <p><b>個別リハビリ開始</b></p>  <p>今日のリハビリは理学療法士が担当します。「調子はいかがですか」</p>	 <p>麻痺のある右手をのばします。ご自宅でのリハビリの様子もうかがえます。</p>	 <p>立ち上がりの訓練。歩行の訓練。1階フロアを使って約100メートル歩きます。「きれいに歩かれていますよ」</p>
--	---	---	---	---	---	--

<p>9:40AM</p> <p><b>個別リハビリ終了</b></p>  <p>20分集中して訓練されたせいか、終了後、思わず「暑い～！」の声。「よく集中されましたね。お疲れさまです」</p>	<p><b>ボードゲーム</b></p>  <p>リハビリの後は、ボードゲームをしたり、他の利用者様とお話したりして過ごされます。</p>	<p>10:30AM</p> <p><b>ご自宅へお送り</b></p>  <p>送迎車に向かう途中、中庭に珍しい花を発見。</p>	<p>10:55AM</p> <p><b>ご自宅へお送り</b></p>  <p>ご自宅へ到着。ご家族様が笑顔でお出迎え下さいました。お疲れさまでした。</p>
--	--	--	---

## 夏を乗り切ろう！脱水症対策

今年も暑い夏がやってきました。夏に気をつけなくてはならないのが「脱水症」です。ヒートアイランド現象に節電問題が加わり、今夏は例年にも増して「脱水症」に注意が必要です。今回は脱水症予防についてご紹介しましょう。

伊丹市訪問看護ステーション 看護師 新屋 かおり

**脱水症って何？**

からだにとって大切な水分と電解質（塩分など）が不足した状態です。高齢者は体温を調節する機能が低下し、脱水状態から熱中症を起こすこともあります。

- 何となく元気がない
- 皮膚の乾燥。特に脇の下が乾いている
- 微熱が続いている

このような症状には注意が必要です。

**脱水症を予防するには？**

- 無理をしないで十分な休息をとりましょう。
- のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。就寝前や起床時、入浴の前後にも水分をとる習慣をつけると効果的です。
- 気温だけではなく、湿度にも注意しましょう。家の中でも脱水症は起こります。クーラーや扇風機を上手に活用しましょう。

**目標は杖なしで歩くこと A様**

退院して始めのうちは、何にもない所でもつまづいていました。リハビリの目標は、杖なしで外出できるようになることです。家の中だとあちこち持ってしまい、持つのを我慢して練習するのが難しいんです。この先生はみな優しいですよ。ケアハイツに行く日は楽しみです。

**楽しんで行ってます ご家族様(夫)**

たまに「行くの嫌や」という時もあるけど、本心は違うはず。楽しんで行ってます。その間のちょっとした時間に用事ができるのも、助かります。

**利用者様の生活にあったリハビリを提供させていただきます 理学療法士**

A様の場合、下肢筋力の強化や立ち上がり動作の改善、歩行の耐久性向上などを目的としたリハビリを行っていただいています。

リハビリを開始する前に、理学療法士がご自宅にうかがって、実際の動作や住環境を見せていただき、訓練計画を立てています。そのため、利用者様お一人おひとりの生活にあったリハビリを提供させていただくことができます。

