



バナナ園  
グループ

2018年12月号

Monthly

December

# BANANANEWS

EAST

ホームページにも情報満載!

バナナ園



「バナナ園横浜山手」訪問マッサージ/機能訓練指導をお願いしている

## 訪問マッサージと簡単リハビリ

自然堂<じねんどう>あん摩マッサージ指圧師の伊藤さんに伺いました



加齢とともに筋肉が減り、歩く速さが遅くなり次第に身体の活動水準も低下する。高齢者の衰弱はそのまま介護に向かうものと考えられてきましたが、昨今は運動や加療、食事など積極的な対策によって予防とともに回復も可能と見直されるようになってきています。今回は横浜市中区のグループホーム「バナナ園横浜山手」の入居者様のマッサージと機能訓練指導を担当していただいている自然堂の「あん摩マッサージ指圧師」伊藤正義さんにお話を伺いました。

Q: マッサージと言うとどうしても「リラクゼーション」や「もみほぐし」などを思い浮かべてしまいますが伊藤さんの「訪問マッサージ」とは、どのようなものなのでしょうか?

伊藤: 勿論リラクゼーション効果もありますが、訪問マッサージは、国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」が医師の同意のもと患者様の自宅等に訪問して行う医療上必要とされるマッサージのことを言います。さまざまな手技を組み合わせた施術を行い、拘縮(関節が伸び縮みできない)した部位や筋肉をほぐしたり、血液やリンパ液の流れを改善して症状を緩和する療法です。

Q: 施設スタッフの報告によると、伊藤さんの施術と指導で目覚ましい効果が上がっているとのことでした。

伊藤: 施設のスタッフの方と連携して数名の患者様が寝たきりから歩行が出来るようになっていました。

Q: 魔法のような話です(笑) どのような方法なのでしょう?

伊藤: 基本的に私の施術は、マッサージと簡単な機能訓練です。マッサージで動かしたい筋肉の緊張の緩和、拘縮の改善を図り、更に血液やリンパ液などの循環を改善して症状を緩和していきます。併せて可動域訓練(関節や筋肉を気持ちよく伸ばす)を行い、必要に応じて様々な機能訓練を行います。更にその人に合った簡単な体操・介助を施設スタッフをお願いしています。経験則として、30分程の施術を週に2~3回程度行えると成果に繋がります。

Q: 施術により全ての方が歩けるようになる?

伊藤: それはありません(笑)。患者様・ご家族様とのヒアリングから「寝たきり」の方は「座れる」ように、「座れる」方は「立てる」ように、「立てる」方は「歩ける」ように。小さな目標を一つ一つクリアしていきます。勿論ご本人のやる気や意欲も重要で、「座って食事がしたい」「一人でお風呂に入りたい」等、具体的な目標があると効果も上がりやすいです。しかしゴールとしては出来れば歩けるようになっていただくことが一番だと思っています。人間の体は立って二足歩行をすることによって体調を保ち続けています。立って歩くことによって一見歩行とは関係の無いような「嚥下が良くなる」「痰が切れやすくなる」「声が出るようになる」等々の効果が出たり、更に立ち上がって「視点が上がる」ことによって「見る」事が増えるため、自然と認識が増えて注意力が上がる等、良いことの連鎖が起こります。

訪問鍼灸マッサージ「自然堂<じねんどう>」の伊藤正義さん<国家資格「あん摩マッサージ指圧師」>。健康保険適応の「訪問マッサージ」に対応。お問い合わせは: 070-6410-9534 まで。ですから高齢者に「危ないので座っててください」というお声かけは、リスクマネジメントもありますが、機能訓練指導の立場から見ると疑問の場合もあります。近年の研究では高齢者でもトレーニングをすることにより筋肉量は増えると言われてしています。また、予防の意味でも積極的に立って歩くことを習慣に取り入れることが大切だと思っています。

Q: 高齢者にとってはこれからの季節、外に出るのが寒くてつい家の中にももりがちとなり、運動不足に陥りやすくなりますね?

伊藤: 外に出なくても室内で出来る簡単な体操を「バナナ園横浜山手」の入居者のみなさんにご紹介してあります。この体操でほぼ全身運動が出来ますので皆さんも是非どうぞ!!



拘縮した筋肉を見つけマッサージ。これも継続しないと効果が現れない。



簡単な片足立ちのトレーニング。この患者様は半年で、寝たきりから自立歩行へと復活!!



毎回少しずつ膝の可動域を拡げていきます。この方も歩行がハッキリ網みです!

### LET'S TRY かんたんリハビリ体操



①深呼吸<5回>: 鼻から吸って口からはききます。胸を張り背筋を伸ばしゆっくりと行いましょう。



②足踏み運動<30回>: 出来る人は立ちながら、つかまり立ちでもOKです。



③膝上げ運動<1分~1分半>。理想は肘を床と並行にし膝に肘をタッチします、できなければ肘を下げてタッチでもOKです。



④体幹をひねる<ねじる>運動<左右各15回>: 背筋を伸ばして左右に回転、顔も一緒に動かしてください。



⑤胸筋の運動<15回>: 肘を水平に上げ、背筋を伸ばしながら顎を引き「イー」と言います。⑥最後に「深呼吸」を5回。

## 川崎市中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」より 施設のお庭でさつまいもほり!

11月6日川崎市中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」では地域の保育園児を招待して施設の庭の畑で栽培している「さつまいも」の収穫くもほり会を開催しました。「バナナ園武蔵小杉」では庭に畑を作り、普段から地域の農家さんやご入居者様、ご家族様からアドバイスやご協力頂き家庭菜園で野菜作りをしています。入居者様の中には、長年農作業をされていた方もいらっしゃり「土を触って生活していたものはそれが当たり前になると。触ると体がスツと良くなる。」「今は畑仕事を知らん人が多いい、やっとなと役に立つよ。」と、暇を見ては若手職員に「技術の継承」もしてくださいます。当日の朝、「おはようございます!」玄関の前で園児たちが大きな声でご挨拶。畑担当のご入居者様と職員がマルチをはがし、みんな軍手をはめるといもほりの準備完了です。「はいどうぞ、ほってください。お願いします。」おばあちゃんの一言に、みんな夢中で土から蔓を引っ張ります。「おきいのとれたー!」「これは僕のだぞー!」「こっちの方にもあるかなあ?」元気な声が庭中に響き渡ります。園児たちの声を聞いて室内にいたご入居者様もお庭に集合!!途中がや土の中の幼虫等様々な生き物とも触れ合いながら園児たちは収穫を行います。30分ほどですべての芋を掘り切ることが出来ました。残った時間では、芋ほりの後に畑を耕そうと農具を準備していたおばあちゃんたちの周りに園児たちが集まってきました。「おばあちゃんそれなに?」「重たいの?」「何に使うの?」初めて見る道具に皆目を輝かせます。「ばあさん、どうするかね?」「やらせてみたらええ。」入居者様が嬉しそうに提案し、園長先生に許可を頂いた後で、「やってみよう!」興味津々の園児たちのために急遽農機具体験を実施しました。「おもた〜い。」「ぼくできるよ!」と鍬で土を耕していきます。みんな泥まみれになりながら、楽しく体験をしました。30分ほど順番で体験したのち、保育園に戻る時間になりました。最後に写真を取り、自分で掘った芋を袋に詰めて持って帰ります。「おばあちゃんまたね〜!」元気にいっばいに楽しんでもらえたようです。最後に前日に切った蔓で、ご入居者様とクリスマスリースの下地を作り保育園にもプレゼントしました。これは先生方からも好評で、たくさんの方に喜んでいただくことが出来ました。ここの畑では、夏場には保育園児によるじゃがいもほりの実施、そしてミトマやナスの収穫、そして秋にはさつまいも掘り、今の時期は柿やサニックスなどを作っていますが、広いお庭で一緒にのんびり畑仕事しませんか?見学、お手伝いも大歓迎です。



掘ったお芋はダンボール箱に放ってつけ!並んで急遽実施の農機具体験。

この日収穫したさつまいもは「紅あずま」という品種、は関東で人気の品種で繊維質が少なく「粉め」と「ねっとり」の中間タイプ。お料理にしても、スイーツにしても調理をすると濃い黄色になり、見た目は勿論食べても甘みがあってとてもおいしいです。

## 横浜市中区のグループホーム「バナナ園横浜山手」より グループホームで「なりきり」秋祭り!!

横浜市中区のグループホーム「バナナ園横浜山手」では毎月その季節に合わせたイベント・行事を入居者の皆様と考え楽しむことにしています。ようやく涼しくなり始めた10月は、遠い昔に町内の神社やお寺で開催された「秋祭り」を施設で再現することにしました。庭のキンモクセイの香りが漂う10月20日、縁日風の飾りつけと音楽を流し1階フロアはお祭りムードを演出。皆で会場の準備をしていると1人の入居者様がそわそわ落ち着きません。自室とリビングルームを行ったり来たり、しばらくするとお芋を2枚持ってきて「ここ、友人が来るから」とおっしゃりながら2箇所の椅子にお芋を置いていました。場所取りをするために落ち着かなかったのです(笑)。フロアに子供用のボールを持ち込み特設の「ヨーヨー釣り」に「金魚すくい」。「さあ〜いらっしゃいいらっしゃい♪今日はお祭りだよ〜♪」ねじりはちまきのスタッフの威勢のいい声にいやでも盛り上がります!!入居者の皆さんは童心に戻り戻ったふり?>で夢中のご様子。金魚すくいでは、少々紙が破れても皆諦めず最後までくっていました。ヨーヨー釣りを見ていると意外や意外に皆さんお上手なのでスタッフもビックリ!!昔の遊びはやはりお得意のようです。クイックスは射的的です。片目をつぶり、体を乗り出して狙いを定める姿は子供のよう。コルクの玉が的に当たる度に大きな声援があがります。そして「秋祭り」最後に数名の女性達がゆかたを着て記念撮影。数種類のゆかたと帯を用意したところ、「私はこれがいいわ」とご自分で選ばれている姿は、目が輝き乙女そのもの。施設で行うささやかな「秋祭り」でしたが入居者の皆さんも、すっかり「子供」になりきって>いただき喜んでいただいたようです。沢山の笑顔と一生懸命「子供」になりきった、入居者様の優しさに触れた、秋の1日になりました。



↑皆さん昔の遊びは意外と上手い!熟練の技(笑)。一番ウタのは射的的です、射撃選手にナリキ(右上)ナリキ乙女4人衆。少し臺が立ってますがココはオトメです(右)



## バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか? 介護スタッフ募集中

★介護はア行 17~未経験だからこそそのア行 17が必要です!

### ■募集要項

★職種:ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与:① 月給:193,000円~<夜勤5日含む>

② 時給1120~1170円<介護福祉士>夜勤1回15,000~16,000円

※ 別途処遇改善加算交付金あり

★時間:9:00~17:00 17:00~翌9:00

★待遇:社保・有休・交通費規定内支給:月額50,000円迄

★勤務場所:当社各施設10箇所の中から通勤し易い場所を選べます。

●問合せ:(株)アイ・ディ・エス 採用担当まで

☎044-455-6117

2019年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



マイナビ2019

マイナビ2019



## バナナ園グループ

【グループホーム】

- 川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386 ●第2バナナ園 ☎044-587-1773
- バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101 ●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361
- のんびりーす等々力 ☎044-750-9203 ●のんびりーす ☎044-422-2295
- バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599 ●バナナ園生田の社 ☎044-789-5691/5692
- バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693 ●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634



## グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)  
通算第168号 編集:株式会社アイ・ディ・エス  
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119  
<HP> <http://www.bananaen.com/>