



バナナ園
グループ

2018年12月号

Monthly

December

BANANANEWS

WEST

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的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にお願いしています。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がやすくこれを最低3ヶ月~半年程、地道に繰り返します。

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・ご家族様とのアライメントから「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「嚙下が良くなる」「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いました。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こもりがちとなり、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。この方も歩行がバツグンです!

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膝に肘を打ちます、できなければ肘を下げて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。

川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の杜」より 行楽の秋！自然豊かな深大寺めぐり

川崎市宮前区のグループホーム『バナナ園生田の杜』では、10月19日と20日、ご入居者様に2班に分かれて頂き、東京都調布市の深大寺へ出掛けました。車での長距離移動となるため、道中はいつも以上に会話が弾みます。そして現地への到着は12時。まず昼食ですが、深大寺といえばもちろん蕎麦屋さん。お店の席に着き、蕎麦、天ぷら、味噌田楽でテブルが埋まっていくと、入居者様の顔からは思わず笑みがこぼれます。蕎麦作りの過程は”こねる→茹でる→晒す”ということで、水がとても重要になります。深大寺は名水『不動の滝』でも知られており、蕎麦の風味や歯ごたえにも、その恵みが感じられます。滑らかな蕎麦と竹々の天ぷらに舌鼓を打ち、全員が完食されました。お腹が満たされた所で、いよいよ散策開始。緑豊かな参道のたずまいは、人々を神聖な場所に招き入れているかのようです。まず目に付いたのが『鬼太郎茶屋』。『ゲゲゲの鬼太郎』の原作者として知られる水木しげる先生は、調布市で約50年過ごされました。氏の生み出した妖怪たちの姿が、寺の風景と妙に調和しています。鬼太郎とねずみ男の像の傍に並び、にっこりと記念撮影。その後、本堂でお参りをするため境内へ足を踏み入れました。入居者様は大変信心深く、手水舎では清めの作法についてお手本を見せて下さり、若手の職員が見慣れない香炉の煙について尋ねると、「身体の悪い所に当てるといい」と教えて下さいました。こうした知識の豊富さにも感服します。散策を続けていると、池で泳ぐ鯉の姿も見られました。やはり水が綺麗なためか、鯉たちも良く育て活き活きとしています。深大寺の創建は733年(天平5年)であり、都内屈指の古刹です。今日に至るまで、無数の人々が、清涼な水や木々の囁きに癒されてきたことなのでしょう。入居者様も、長大な歴史の気配に触れることができたようで、満足げに施設へ戻られました。この日のおやつは、参道のお店で購入した蕎麦饅頭を提供。熱いお茶と一緒に召し上がりながら、「いい思い出になった」と話して下さいました。世の中はすっかり便利になりましたが、かけがえのない自然の風景はたくさん残っています。次はどんな自然と触れ合えるか、楽しみです！



「鬼太郎茶屋」は人気キャラクター・スゴット鬼太郎ファンならずとも一度は訪れたい(上)。蕎麦を食べずして深大寺を語るなれ!!(右) 常香炉の煙を浴びると無病息災や、患部に煙をあてると病気が治るといふ(左)



川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の泉」より 津軽三味線ミニ・コンサート!!

皆さん津軽三味線をご存知ですか？津軽地方(現在の青森県西部)の三味線音楽でももとはその地方の民謡伴奏でしたが、昨今は特に独奏を指して「津軽三味線」と呼ぶ場合が多くなりました。撥(ばち)を叩きつけるように弾く情熱的な演奏法が特徴ですね。10月20日、歌手の細川たかしさんや長山洋子さんとの共演でNHK紅白歌合戦にも出演したプロの澤田勝紀(さわだかつのり)さん率いる「澤田勝紀会」の有志メンバーによる「津軽三味線ミニライブ」が川崎市宮前区のグループホーム「バナナ園生田の泉」の707で開催されました。事前に入居者様にこの会についてお伝えすると「津軽三味線、凄い迫力なのよね～、此处で聴けるの？」また、民謡の師匠をやられていた方からは「伴奏で民謡を歌わせてよ！」と、上々の反応。昼食も終わってよいよライブの開始です。同じ建物の中にあるグループホーム「バナナ園生田の杜」の入居者様やスタッフ、面会に来られたご家族様も707に集合。揃いの青い法被に着替えたメンバーが三味線を持って現れると大きな拍手。激しく、力強く叩きつけるような、そしてかき鳴らすような演奏が、バツミクでとても印象的です。アドリブはジャズやブルースのように聴く者の心を揺さぶります。まるで青森の冬の厳しい寒さを跳ね返すような、魂のこもった演奏に心を揺さぶられます。そして「民謡タイム」になると事前に手配をした歌詞カードを見ることがなくどこからともなく皆さんの歌声が聞こえて来ます。女性演者の演奏に頷くように歌われる方、民謡の師匠をされていた方は目を閉じながらご自分の膝を叩きながらリズムをしっかりとキープしながら歌われています。終了後のお茶の会では皆さん「喉が潤いたからお水を…」と言いながらも「もう1曲歌いたいなア」・・・、いつものリビングが熱気あふれるライブ会場になりアコンを付けた程です。この日はバナナ園生田の泉のフィリピン人スタッフ、ケビンさん、レイスさんの二人も参加、初めて聴く津軽三味線に「こんな小さな楽器からこんな迫力のある音が出るなんて本当にビックリ。日本の文化に触れられて感激!!」と語ってくれました。演奏家の皆さんも「日頃の練習の成果を人前で披露する良い機会になりました。」と嬉しそう。約50分の演奏時間でしたが演奏者と聴衆の心が一つになる素敵な時間になりました。



津軽三味線の演奏楽曲は、主として津軽三大民謡「津軽じょんから節」「津軽よされ節」「津軽小原節」に「津軽あいや節」「津軽三下がり」が加わる。



三味線は太棹を用い「津軽三味線」として独立した楽器と見なされている。積極的にエレキ三味線が開発されているのも特徴



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7交代・夜～未経験だからこそその7交代が必要！

■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やすい場所を選べます。

●問合せ:㈱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→



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 ●バナナ園生田の杜 ☎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/>