

みんなのわ

人生を元気でいたい、楽しみたい、自立していたいを叶える施設 介護老人保健施設Challengeすこやか

今回は、郷六地区に開所した介護老人保健施設「Challengeすこやか」にお伺いしてきました。お話を頂いたのは同施設の理学療法士の片桐寛二さんです。

実は片桐さんとは、みんなのわ9月号で「星陵りはびり塾」の取材の際にもお世話になっており、お伺いした「Challengeすこやか」は「星陵りはびり塾」と同じ法人で運営されています。

介護老人保健施設「Challengeすこやか」には、入所・ショートステイ・通所リハビリの3つのサービスがあります。施設名にもあるように、この施設は「Challenge (チャレンジ)」をテーマに、医師を中心とした専門職がチームを組み、本気で在宅復帰・在宅生活を応援する施設となっています。

特に通所リハビリでは、歩行等に特化した最新のリハビリマシーンが設置され、屋外には大崎八幡宮の砂利道・国見駅の踏切・大学病院前の横断歩道・市営バスの段差・舗装道路の轍など、より実践的なリハビリができるように模擬街が再現されています。屋内でのリハビリマシーンを使ったリハビリと、屋外で実践的にリハビリに取り組める環境があります。

また、リハビリを行う前に姿勢などを撮影し、本人に聞き取りをした情報を元に、理学療法士が分析してリハビリのメニューを作成。身体に合わせたリハビリメニューに取り組むことができます。リハビリを始める前とリハビリに取り組んだ後の姿勢を写真や数値などで比較できるので、リハビリを行った後の身体の結



リハビリの様子



模擬街（国見駅の踏切）

果が、本人や家族にもわかりやすく好評とのことでした。

今後は利用される一人一人の方の目標を叶え、実生活にもつながるリハビリを行っていききたいとのことでした。

屋外の模擬街については、市営バスの営業所に向いたり、坂道なども「うなり坂」の坂の傾斜を計測して再現する等、利用される方に対して「人生を元気でいたい」「楽しみたい」「自立していたい」という思いに「本気」で応えようとする姿勢が随所に表されている、そんな施設でした。

DATA

医療法人星稜会 介護老人保健施設施設Challengeすこやか
〒989-3121

宮城県仙台市青葉区郷六字久保38番地42

TEL: 022-724-7430

FAX: 022-724-7431

謹賀新年

国見地域の皆様、明けましておめでとうございます。良い新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

ひなたぼっこが事業を開始したのは平成21年で、今年で開設11年目を迎えます。ひなたぼっこの理念は、高齢者や障害者、子ども、日常生活で何らかの課題を抱えている人を含め、「だれもが地域で普通に暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指すこと」にあります。これからの社会は少子化と高齢化が一層進み、2025年には65歳以上の高齢者が30%を超える一方で人口は減少してゆく傾向にあると予測されています。福祉の世界で働く人も減少し、増加する福祉需要にどうこたえていくかは大変大きな問題です。

厳しい環境ではありますが、今年も職員一人一人がひなたぼっこの理念を踏まえ、地域の状況をしっかりと把握すると共に、創意工夫、お互いの情報の共有、協力などしっかりと取り組むチームワークのもとで仕事に取り組んでまいります。

最後となりましたが、皆様の今年一年が、穏やかで活力に満ちた年であることを祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。どうぞ今年もよろしくお願ひ申し上げます。

令和二年 元旦
国見千代田のより処
ひなたぼっこ 職員一同



編集委員会
連絡先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

TEL 022-343-1340 FAX 022-301-8821

<http://www.clc-japan.com/hinatabokko/>

* バックナンバーをご希望の方はお問い合わせください。





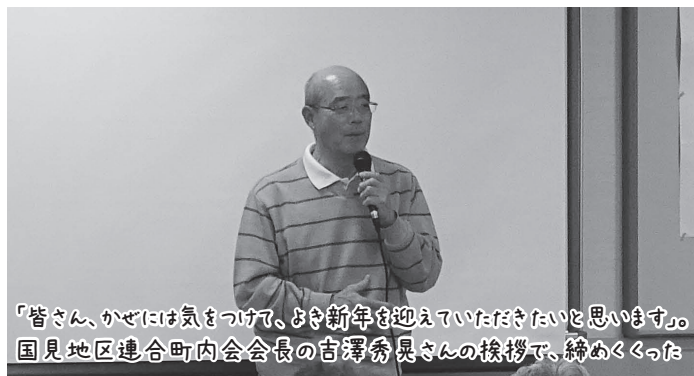
仙台市出身で、2児の母親でもある平野先生



座長を務める千葉クリニックの千葉純治先生(右奥)と



「皆さん、一緒に勉強しましょう」。開会の挨拶に立つ、
仙台市北山市民センター館長の佐藤浩之さん



「皆さん、かせには気をつけて、よき新年を迎えていただきたいと思います」。
国見地区連合町内会会長の吉澤秀晃さんの挨拶で、締めくくった

北山市民医学講座

～よくむせるとかんじたら～ 嚥下障害について 東北大学病院耳鼻咽喉・頭頸部外科 平野愛先生

東北大学病院の若手研究者から最前線の予防と治療を学ぶ「第36回北山市民医学講座」が11月27日、北山市民センターであり、東北大学病院耳鼻咽喉・頭頸部外科の平野愛先生が、嚥下障害の原因や治療、予防について講演しました。その内容の一部をこの紙面上でもご紹介します。

最近、嚥下障害への関心が高まっています。背景には、誤嚥性肺炎の増加があります。

嚥下とは、食べ物や水分を飲み込んで胃に送ること。「ごっくん」と反射的に運動が起こります。食道に入らないといけない食事が、肺につながる喉頭に間違っって入ってしまうのが誤嚥です。

嚥下障害の原因は、口の中やのどの形が変わったり、傷ついたりすることです。麻痺や筋力低下で舌や喉の動きが悪くなることも原因です。薬が飲みにくい、食事中に咳き込む、食後の痰が増えるといった、嚥下障害のサインがあれば、まずはかかりつけの先生に専門病院を受診すべきかどうか相談してください。

自分でできる検査もあります。30秒間に唾を何回「ごっくん」できるかを見ます。2回以下は嚥下障害の疑いと判定します。皆さんもやってみてください。

嚥下障害の対処法は、2つです。リハビリや栄養療法などで「飲み込む力を鍛える方法」と食事の形態や姿勢を調整して「飲み込む力が弱くても生活できるように対処する方法」です。

ここで、食事の形態のクイズです。飲み込みにくいものはどれでしょう？

①冷たい炭酸水、②常温の水、③イカの寿司、④バナナ

正解は、②常温の水です（参加者から「ええー」という声）。水はさらさらして喉に落ちるのが速いので、「ごっくん」の前に入って、誤嚥しやすいんです。そして、冷たいものや熱いものは、「ごっくん」が早く起こりやすいんです。

飲み込みにくいのは、「さらさら」、「ぼろぼろ」、「ばさばさ」、「ぺたぺた」している食べ物です。嚥下障害の人は避けてください。飲み込みやすいのは、「軟らかい」、「まとまりがあって」、「とろみがあって」、「滑りが良い」、「均一な」食べ物です。液体にとろみをつけたり、パンをポターージュに潰けたりと、工夫すれば、飲み込みやすい食事に変わられます。

治療方法はいろいろありますが、歩いて話を聞きに来てくださる皆さんのような方は、まずすぐ嚥下障害にはなりません。よく動いて、話して、食べることで、予防できます。

講演後、参加者の佐藤スズエさんは、「とても良かったです。先生のお話がわかりやすく、勉強になります。毎回参加しています」と感想を話してくれました。ほかの参加者からも、「食事の工夫や食べる時の姿勢について気をつけたいです。毎回、具体的な方法を教えてくださり、ためになります」と好評でした。

DATA

北山市民医学講座

主催：(医)千葉クリニック〈仙台北訪問看護ステーション〉、
仙台市北山市民センター

後援：国見地区連合町内会

協力：社会福祉法人大樹、宅老所さざんか

入場無料、申し込み不要。どなたでも直接会場へお越しください。

問い合わせ：(医)千葉クリニック TEL:022-275-7333

北山市民センター TEL:022-272-1020

開催の案内は、北山市民センターホームページに載せる予定です。

素材の甘さが人気のお菓子屋さん

ミロク

miroku

今回は八幡町にあるお菓子屋さん「miroku」を紹介し
ます。県道21号線沿いの杜の都信用金庫さんの隣にある
おしゃれな外装の建物です。

Mirokuはもともと五橋に本店がありそこでお菓子を販
売していましたが、他の場所でもお店を開きたいと思っ
ていたことと、ご縁があったこともあり八幡でもお店を
開くこととなりました。このお店では、オーガニックや
ヴィーガン、マクロビオティックやグルテンフリー、
ローフード等を取り入れた焼き菓子を取り扱っていま
す。アレルギーがある方や糖質制限、ダイエットをして
いる方に人気で30～40代の方の利用が多いです。人工
甘味料や白砂糖を使わないこと、乳製品や卵不使用のも
のがあるなど、素材の甘さを活かした味が特徴となっ
ています。

今の時期のおすすめはテイクアウトドリンクのホット
チョコレートとシナモンロールです。ホットチョコレート
は数種類のスパイスが入っており、身も心も温まる一
品です。シナモンロールは年間を通して人気の商品で、
ほど良い甘さが人気となっています。最近では「あまか
ろん」という新商品が発売され、グルテンフリー素材で
あるアマランサスという雑穀を使っています。種類は麴
味噌、炭胡桃、塩カカオの3種類です。

まちのお店
たんけん



今年の11月から五橋店がリニューアルオープンしま
した。以前からの店頭販売に加え、店内で食事ができ
るようになりました。グルテンフリーのパンケーキ
や、カレーランチなどこちらも身体に優しいメニュー
となっています。心にも体にも優しいお菓子をぜひ一
度、味わってみてはいかがでしょうか。

DATA

miroku 八幡店
仙台市青葉区八幡町3丁目2-8 サンコート八幡Ⅱ
TEL 022-266-5010
平日 11:00～19:00
日・祝 11:00～18:00
定休日 金曜日、不定休
(店頭やフェイスブック等でお知らせ)
*短縮営業日あり

ひなたのさろん



11月8日(金)

ひなたのさろんは7回目の開催となりました。
今回はお天気に恵まれ、5人の方に参加いただき
ました。

「ゆったり体操」「リズム体操」を行いまし
た。椅子に座りながら行うのですが、思いのほか
全身の筋肉を使う体操でしたので、休み休み無理
のないようにしています。

水を入れたペットボトルをもって「北国の春」
に合わせて体を動かしました。唱歌や歌謡曲など
もみんなで歌い、「のどの運動」もしています。寒
さが増してきて体が縮こまってくるので、ひなた
のさろんで体を動かしたり、歌ったりしてみませ
んか。気軽にご参加ください。

八幡 和 カフェ (認知症カフェ)

認知症状が生じる疾病はどのような疾病？

- 日時** 令和2年1月16(木)13:30～15:00
- 会場** 彌勒院 2階 和室 (青葉区八幡1-4-19)
- 講師** 土橋内科医院 院長 小田倉 弘典さん
- 参加費** 無料 (コーヒー、紅茶、お菓子を用意します) 申し込み、予約は特にいりません。
- お問合せ** 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923

土曜の音楽カフェ

認知症について学ぶカフェ (認知症カフェ)

テーマ「お薬との良い付き合い方、悪い付き合い方」

- 日時** 令和2年2月1日(土)13:30～15:00
- 会場** 東北福祉大前駅 ステーションキャンパス (仙台市青葉区国見1丁目19番1号)
- 参加費** 無料 (コーヒー、紅茶、お菓子を用意します) 申し込み、予約は特にいりません。
- お問合せ** 認知症介護研究・研修仙台センター 022-303-7550 (平日 9:00～17:30) 国見地域包括支援センター TEL: 022-727-8923



葉山オレンジカフェ

口腔ケアの重要性と乾燥チェック

- 日時** 令和2年2月10日(月) 10:00～11:30
- 会場** 仙台薬生園ユニットケア施設群内 喫茶レストラン「茶楽」(仙台市青葉区葉山町8-1)
- 講師** 国見ヶ丘歯科医院 歯科衛生士
- 内容** 血管年齢測定、物忘れ測定体験
- 参加費** 無料 (どなたでも参加できます)
- お問合せ** 葉山地域包括支援センター TEL: 022-273-4910



ひなたぼっこのおせち料理

元旦のお昼はひなたぼっこで手作りおせち料理をどうぞ

- 日時** 令和2年1月1日(水) 12:00～14:00
- 会場** ひなたぼっこ (仙台市青葉区千代田町1-13)
- 費用** おせち料理 お雑煮付き 500円 (限定 10食)
- お問合せ** ひなたぼっこ TEL: 022-343-1340



数に限りがありますのでお早め!

おうちで 簡単手作りコーナー②③

紙でスノードームをつくろう

《用意するもの》

- * 色画用紙
- * 白い紙
- * 色鉛筆
- * ハサミ
- * コップ
- * 透明な袋
- * ラメ、グリッター
- * 両面テープ
- * セロハンテープ
- * のり

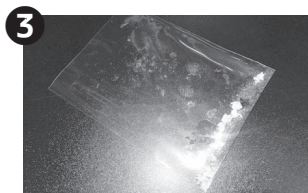
今回は紙で簡単に作れるスノードームの作り方を紹介します。グリーティングカードとして贈るときっと喜ばれますよ!



1 色画用紙を適当な大きさに2枚に切る。片方の紙を紙コップを使い、円を描きその大きさに切る。



2 何も切り取っていない方の紙に白い紙を貼り、絵を描く。



3 透明な袋に好きなラメ、グリッターを入れ飾る。



4 円に切り取った紙と、絵を描いた紙の間に③を挟み両面テープで留める。最後に表面に好きな絵を描いたら完成です!

地域食堂 ひなたの夕ごはん

おとなも子どもも
おじいちゃんもおばあちゃんも
みんなで夕食を食べるとたのしいね。



- * 毎週月曜日～金曜日の 17:00～19:00 (土・日・祝日を除く)
- * 場所 ひなたぼっこホール (予約不要)
- * 1食 子ども(中学生以下)300円 大人500円 TEL 022-343-1340 ひなたぼっこ

ひなたくらぶ

小中学生にひなたぼっこホールを
無料開放しています♪
遊んでても勉強してもいいよ(放課後 18:00まで)
冬休みもやってるよ!

宿題をしてもいいよ!



おやつやお弁当を持ってきたら食べてもいいよ!



お問合せはひなたぼっこまで TEL 022-343-1340