



# ちゃぼひば

〒334-0059 埼玉県川口市大字安行1145 TEL：048-299-0018 FAX：048-299-0041  
ホームページ <http://gv-angyo.jp/> ぜひご覧下さい!!

～広報誌 ちゃぼひばの由来～

グリーンビレッジ安行のシンボルでもあるチャボヒバの木。この木のように、幾多の事にも挑戦して大きく成長していけるよう願いを込めて名付けました。



**今年もふれあい安行祭りを行います！**

**是非ご参加ください♪**

御利用者職員共同製作

**開催日：時間**  
平成26年9月21日（日）  
17：00～19：30

～ 施設方針 ～

“グリーンビレッジ安行”は明るく暖かい雰囲気の中でリラックスできる環境を提供いたします。

## 理念

人間の尊厳  
正義・博愛・献身・科学的思考

- 1.施設を明るく家庭的な雰囲気の中に保ち、利用者が自立した日常生活を営むことができるよう支援します。
- 2.短期入所・通所リハビリテーションの機能を生かし、在宅ケア支援を積極的に行います。
- 3.介護・医療・福祉に係わるすべての方々との連携を密にし、地域の皆様に愛し愛される開かれた施設を目指します。

## Contents

○施設長より	2
○第2回地域連携懇親会	2
○安行写真館	3
○TMG学会ポスターセッション	3
○ドッグセラピー	3
○消防訓練	3
○部署紹介～事務編～	4
○川口市防火安全協会功労賞	4
○接遇研修	4
○リハビリテーション科コラム	4

「ちゃぼひば」VOL.6

平成26年7月発行  
発行責任者：療養部長 小島 明美  
編集・制作：広報委員会  
委員長：堀田 智博  
委員：平野 真子・工藤 修・佃 市子・野平 章浩  
平山 智経・佐藤 優里奈・細川 貴英・深美 夕紀子

## 『認知症予防につながる老化リスクを減らす方法』

最近ではアルツハイマー病（AD）を生活習慣病と捉えるようだ。普段の生活では、意欲やときめきが大切で、それには良い友人をもち、新しいことに挑戦し、忙しくてもリラックスする時間を残したい。睡眠も重要で、眠ると成長ホルモン（高齢では修復ホルモンとしても働く）が分泌されるが、睡眠前の軽い運動でその分泌が増える。成長ホルモン分泌促進はエンドルフィン（快感・意欲に關与する伝達物質）の上昇に繋がり、幸福感が増大し、NK細胞（免疫に關わるリンパ球）も活性化される。食事では、良質蛋白・緑黄色野菜・マメ科植物・ファイトケミカル・ビタミン・ミネラルの摂取に心がけ、脂肪・加工食品・白物（ごはん・パン・麺類・砂糖）を少しひかえ、バターよりオリーブ油を心がけよう。ファイトケミカルとは植物由来の化学物質で、動物組織に働き健康・免疫力を上げる成分で、苦い味が特徴のアブラナ科のルッコラ・クレソン・芽キャベツ・・・などに多い。酵素の点から生野菜も大切だが、ゆで・スープ・シチューなど全体量としてサラダボール一杯の野菜を食べよう。週3回の1時間の適度な運動は大切で、脳の支配領域が広い指・顔・足などの運動が特に良く、ADを誘発する遺伝子関連物質を組み込んだ動物でさえ、運動・精神的に良い刺激でADを予防できる。また全ての遺伝子の無傷化に重要な働きをするテロメラーゼは老化阻止に重要で、瞑想・幸福感・運動・健康的な食事、によって増加する。以上、多くの研究者が指摘する認知症予防に繋がる老化リスクを減らす方法だが、何より重要と思われる点はこれらを「実行する強い心」である。しかし、それもあまりストレスにならない程度とし、何事もバランスが肝要と指摘しておこう。



施設長 内野 善生

## 『第2回地域連携懇親会』開催しました

支援相談室 高橋 真衣

地域の医療機関や介護施設、居宅介護支援事業所とのさらなる連携を目的に、6月18日（水）に第2回地域連携報告会・懇親会を開催しました。昨年を上回る28機関・42名の方にお越しいただき、事務長からの今年度施設方針と計画のご報告、施設長からの「認知症の一考察」についての講演、懇親会、施設見学会を通して交流を深めました。報告や講演においては熱心に耳を傾けていただき、軽食を食べながらの懇親会は和やかな雰囲気でも盛り上がりました。終了後のアンケートでは、「ご利用者の表情が穏やか」「スタッフの対応に好感がもてた」「案内がわかりやすく参考になった」などの感想に加え、「情報交換をしていきたい」「利用の間口を広げてほしい」「医療依存度の高い方へのケアや、在宅復帰された方について知りたい」などのご意見もいただきました。改めて地域の皆様のご協力に感謝すると共に、今後も地域に開かれた施設として、必要とされる施設として努めていきたいと思ひます。

### 第2回地域連携懇親会 次第

- 1.開会の辞
- 2.平成25年度施設状況並び  
平成26年度施設方針と計画
- 3.施設長挨拶・講演  
「認知症の一考察」
- 4.意見交換・懇親会
- 5.閉会の辞  
終了後 施設見学



安行写真館

《4月行事》

天候にも恵まれ、気持ちの良い陽気の中で各フロアともに、お花見が開催されました。甘酒やお菓子を味わいながら桜を愛でるひと時を楽しみました。



《5月行事》

端午の節句にちなんだフロア行事を行いました。フロアごとに、柏餅に見立てたおやつを作ったり、鯉のぼり風のたい焼きを作るなど大変好評でたくさんの笑顔や笑い声に包まれました。



《6月行事》

チョコフォンデュ作りを行いました。ご利用者が絞ったチョコホイップに、マシュマロやバナナ、クッキーなどをつけて召し上がっていただきました。あっという間にチョコホイップはなくなり、ご利用者の笑顔だけが残りしました。



TMG学会ポスターセッションに参加して

2F介護福祉士 浅田 麻由美

大宮ソニックシティに於いて「第52回TMG学会」が5月11日（日）に開催され、TMG（戸田中央医科グループ）の病院や施設の研究発表が行われました。私は「排便コントロール困難者に対する自然排便への取り組み」と題し、便秘に対し薬だけに頼らず、排便周期の把握、多職種と連携を図りながら温罨法を実施し、効果を検証した内容を発表しました。看護師、薬剤師、栄養士など、他の専門職とのディスカッションでは、多くの学びがあり、とても有意義な一日でした。



ドッグセラピー

当施設では3度目になります5匹の犬とふれあう『ドッグセラピー』が4月23日（水）に開催されました。施設内では動物に触れ合う機会が少ないため、会場にはご利用者の笑顔が満ち溢れ、スタッフも大変嬉しい気持ちになりました。これからもう一人でも多くのご利用者に笑顔になって頂けるよう、色々な行事を企画していきたいと思っております。



消防訓練を行いました

今年度1回目の消防訓練を去る5月14日（水）に行いました。今回は「夜間、1階厨房からの出火」を想定し、職員による初期消火・通報・避難誘導の訓練を行いました。実際に各フロアご利用者数名にご協力をお願いし、施設駐車場に避難して頂きました。訓練終了後には、消防署の方から消火器や散水栓の使い方の指導をして頂きました。実際にあってはならないことですが、万が一に備えて日々訓練していきます。次回は9月に震災訓練を予定しております。



部署紹介!! ～事務課編♪～



事務部は総務課、医事課、経理課で構成されています。施設をご利用いただく皆様方が、安心して快適な生活が送れるよう、施設内の環境整備・施設の情報発信・ご案内・受付・会計などの業務を行っています。  
ご利用者が「輝ける人生」を送っていただけるよう事務部スタッフもあらゆる面でお手伝いさせていただきます。

内野施設長が【川口市防火安全協会】  
功労賞を受賞!

内野施設長が川口市防火安全協会より、功労賞の表彰を受けました。これもご利用者やご家族をはじめ、地域の皆様のご協力いただいた賜物です。心より御礼申し上げます。これからもより一層、施設及び地域の防火安全に努めて参ります。



接遇研修

講師の方（TMG本部箕輪様）をお招きし、6月8日と28日の両日、全職員を対象とした接遇研修を行いました。敬語の使い方をはじめ、ご利用者の立場にたった接遇を学びました。これからも職員一同、利用して下さる皆様と気持ちの通った関係作りを心掛けて参ります。



リハビリ科コラム ～脱水症の話～

《脱水症とは?》

今年も暑い季節が近づいてきました。この時期“脱水症”という言葉をよく耳にします。脱水症とは身体の水分の排出量と摂取量のバランスが崩れて、水分が必要量以下になった状態を指します。身体の水分が減少することで血圧が下降し血流が悪くなります。このため、栄養素の循環や老廃物の排出が滞ります。また、体温調整機能の低下、神経や筋肉、各臓器の働きが妨げられます。症状が重度になると、最悪命に関わることとなります。

《脱水症の症状》

脱水症の初期症状はカゼの症状に似ています。なんとなく元気がなくなる・疲れやすい・脱力感・食欲低下・意欲低下・微熱が出る・皮膚の乾燥（脇の下など）・唾液の分泌量が減少し、口の中が乾くなどの症状が診られます。症状が悪化すると、傾眠状態からうわごとや幻覚などが診られます。

《脱水症を予防するためには》

脱水症の予防には適度に水分を補給することが必要です。1日約1.5ℓ以上の水分量を目安に、こまめな摂取が必要です。また、のどが渇いた感じが無くても、意識的に水分摂取を心掛ける事が必要です。しかし、ジュース類やスポーツドリンクの摂り過ぎには注意しましょう。また、トイレを気にする余り、水分を制限することは危険です。ただし、主治医から水分摂取に関して指示を受けている方は、その指示に従って摂取してください。

体調管理に注意して、暑い季節を乗りきりましょう。

リハビリテーション科 一戸 昭伸



アクセス方法



《施設送迎バス》  
東川口駅 発～GV安行 行

東川口駅	戸塚安行駅	GV安行
10:45	10:55	11:00
15:30	15:40	15:50

《東川口駅停留位置》  
南口出口  
《戸塚安行駅停留位置》  
出入口3番



ご意見・ご感想をお寄せ下さい!

本誌に関するご意見・ご感想をお待ちしております。頂戴したご意見等は、今後の誌面に役立たせて頂きます。皆様の声を広報局のメールアドレス [g\\_angyo18@tmg.or.jp](mailto:g_angyo18@tmg.or.jp) までお届けください!