春バテ 春の気温差は要注意！

だんだんと暖かくなる春、実は意外と体調を崩しやすい季節です。春は日中の気温差が 10℃以上の日も多くの高齢者は年齢や生活習慣病の問題もあり、5℃くらいの温度差でも体調を崩してしまう場合が多いのです。また春先には病状が悪化しやすので注意が必要です。

こんな症状 春バテかも

1.体がダルい
2.朝起きるのがツラい
3.イライラして落ち着かない・
4.寝付きが悪く眠りが浅い
5.やる気が出ない・食欲があまりない

春バテを予防！

1 食事はしっかりと

特に朝食。下がった体温が上がり身体が目を覚まし血流が良くなります！

2 湯船に浸かる

リラックス作用をもたらします。市販の炭酸入浴剤も自律神経を整えるのに効果的です。

3 適度な運動

体を動かすことで、血液の循環がよくなり体のバランスが良くなります。

4 良質な睡眠

体内での代謝活動が促進され自律神経の働きが整うため、調子が良くなります。

脳トレ 漢字パズル

熟語が完成するように
それぞれ漢字をあてはめて下さい。

	角	
鮮	①	量
	胸	

	女	
歴	②	跡
	実	

③
漢字を組み合わせて二字熟語を作ってください。

木 角 牛
木 示 刀

④
中誌面の老健特集の中に、単色のはなぶさマークがあります。何個あるでしょうか？

正解者の中から抽選で 5 名様に
はなぶさ苑オリジナルポロシャツをプレゼント!!

答え・希望サイズ（M･L）・住所・氏名・年齢・本誌への感想をお書きの上、下記までご応募下さい。

応募〆切　2023.5 月末日まで

※当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
〒360-0853　熊谷市玉井 336-1
社会福祉法人 熊谷福祉会　サービス推進　地域連携課　宛

※89号脳トレ答え ： ①料･②育･③要･④7 個

代表電話　☎533-0003　社会福祉法人 熊谷福祉会（はなぶさ苑）

入所施設

特別養護老人ホーム	☎533-2700
介護老人保健施設	☎532-6611
ﾘﾊﾋﾞﾘｼｮｰﾄｽﾃｲ	☎533-0003
ケアハウスはなぶさ苑	☎533-1010
温泉ショートステイ	☎533-2510

通所施設

温泉通所ﾘﾊﾋﾞﾘｾﾝﾀｰ	☎530-5300
温泉ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	☎533-2510
東部ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	☎521-9731
荒川ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	☎523-2111
中央ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	☎522-1717
妻沼ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	☎588-7001

訪問事業所

訪問介護事業所	☎533-0003
訪問ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ事業所	☎533-0003

居宅介護支援事業所

玉井介護相談センター	☎533-0015
東部介護相談センター	☎594-9691
温泉介護相談センター	☎598-3225
荒川介護相談センター	☎522-1600
中央介護相談センター	☎522-2020
妻沼介護相談センター	☎588-8803

大里広域地域包括支援センター

はなぶさ苑	☎533-8833
はなぶさ苑荒川	☎522-1577

お客様相談室（入所相談） ☎533-8337

交流施設

天然温泉足湯処仲町	☎527-8723
地域交流センター	☎533-2510
中央地域交流サロン	☎522-2626
妻沼地域交流サロン	☎588-0005

多様な働き方改革企業
プラチナ認定
さいたま輝き
荻野吟子賞受賞法人

はなぶさ苑 ブログ公開中

介護や介護予防、日常生活の様子を紹介しています。

ホームページからご覧いただけます。

発行者　熊谷福祉会
第 90 号
発行日
2023 年 4 月 1 日

いつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らしていくために･･･

いきいきネットワーク はなぶさ苑

― 介護老人保健施設「はなぶさ」について ―

厳しい寒さが過ぎ、春の訪れを感じていましたが、その代表である桜の花も終わろうとしております。月日がたつのは早いもので、私達はその早さに遅れてしまいそうになります。

さて今回の特集は、当法人の中心的役割を担っております、介護老人保健施設「はなぶさ」について、ご紹介をさせていただきます。

介護老人保健施設「はなぶさ」は、1999 年（平成 11 年）4 月 1 日に定員 100 名の施設として開設しました。この介護老人保健施設は、医療機関としての扱いになりますので医師が常駐しております。

また、施設の役割としては、病院から家庭に帰る際に、家庭での生活を送ることに不安がある方に入所していただき、一定期間の集中的なリハビリテーションを行うことで在宅復帰を可能にしていくという施設であります。

これからの高齢社会に於いては、身体的に在宅での生活が不安な多くの高齢者が生まれてまいります。そのような背景に対応すべく、当施設では付属事業所として通所リハビリテーション事業所を併設し在宅生活を少しでも長く続けられるよう支援してまいります。

地域高齢者の在宅生活を強力に支援すべき施設として、我々の介護老人保健施設「はなぶさ」と通所リハビリテーション事業所をぜひご利用下さい。お待ちしております。

理事長　持田　英昭

35 周年記念棟新築工事が始まりました！

11 月 24 日（木）　地鎮祭

1 月 24 日（火）　掘削開始

2 月 27 日（月）　基礎工事開始

着工

2024 年春竣工予定！

介護老人保健施設 はなぶさ

老健ってなに？

介護を必要とする高齢者の自立を支援するため、医師による医学的管理の下、看護・介護・リハビリを行います。移動や排泄といった日常動作の訓練を行いながら、自宅で安心して生活ができるよう支援し、自宅への復帰を目指すための施設が老健です。

リハビリ

理学療法 PT

ストレッチング

可動域訓練

歩行訓練

基本的動作能力の回復をはかるスペシャリスト！
ストレッチや歩行訓練など、身体の一部や全体を動かすことによって、日常生活に必要な動作機能の回復を図ります。

言語聴覚療法 ST

嚥下練習

認知リハビリ

「話す・聞く・食べる」のスペシャリスト！
話すことや食べること、聞くことなどのケアを行います。発声の仕方や食べ物の飲み込み方を指導・訓練すること、補聴器の調整などが主な仕事内容です。

作業療法 OT

巧緻動作練習

日常生活の作業全般を支援するスペシャリスト！
手芸や園芸などの趣味で手先を使う動作機能を維持したり、記憶力・認知力が衰えるのを予防したりし、日常生活に必要な動作訓練を行うのが作業療法です。

家事動作練習

口腔ケア

歯科衛生士

歯科受診

口腔衛生

歯科衛生士による口腔ケアを実施しています。高齢者の死因疾患で第4位にあげられる「肺炎」を計画的に予防！
認知症についても口腔ケアでしっかり予防します。

3つの取組み！

リハビリ・口腔・栄養

「リハビリ」を行う体力をつけるためには「栄養」を摂る必要があります。そして「栄養」を摂るためには「口腔」の状態を良好に保たなければ、肝心のご飯が食べられません。また「口腔ケア」を怠って肺炎を発症したら「リハビリ」を行うことも出来なくなります。「リハビリ」「口腔」「栄養」はどれが欠けても成り立ちません。なので三位一体で取り組むべきものなのです。

医療ケア

小沼施設長（Dr）

常勤の医師がいるので、手厚い医療ケアが受けられます。日常的な体調管理はもちろんですが、夜間も含め24時間看護師が常駐しているので、たん吸引や点滴、経管栄養などの医療的処置も可能で安心して過ごすことが出来るのも老健の特徴です。

栄養指導

食事形態確認

摂取量確認

ケアカンファレンス

管理栄養士

リハビリを行う体力をつけるために、まず栄養！
管理栄養士、言語聴覚士、看護師などの多職種で摂食状況を確認。気になる方がいれば、どうすれば栄養をきちんと摂れるかなどのアイディアを話し合います！

退所後は、デイサービスやデイケアでリハビリ！

老健施設でのリハビリが終わり、在宅復帰（自宅へ戻る）、それで終わりではありません。自宅に戻っても安心して生活できるように、訪問リハビリや通所リハビリ（デイケア）やショートステイ（お泊り）などの在宅サービスをご提案し、自宅に戻った後も、サポートを継続していきます！！

入所相談

お気軽にお問い合わせ下さい。

入所相談員

相談窓口！
施設の入退所や利用の手続き、ご利用者やご家族の相談・アドバイス、その他専門的な知識を活かして現在や今後の不安の解消等のサポートに当たっています。