

ナーシングだより

ナーシングプラザ流山 広報誌

第29号

- ◆栄養科からのお知らせ
- ◆外国人技能実習生を紹介します
- ◆新入職員紹介 (R3.8~R4.6)
- ◆永年勤続職員コメント
- ◆通所リハビリ (デイケア)
- ◆3階フロア (ジグソーパズル工房拝見)
- ◆2階フロア
- ◆4階フロア
- ◆リハビリテーション科NEWS (エキセントリックトレーニングをご紹介)



施設の中は夏祭りの雰囲気です！



◆ 栄養科からのお知らせ

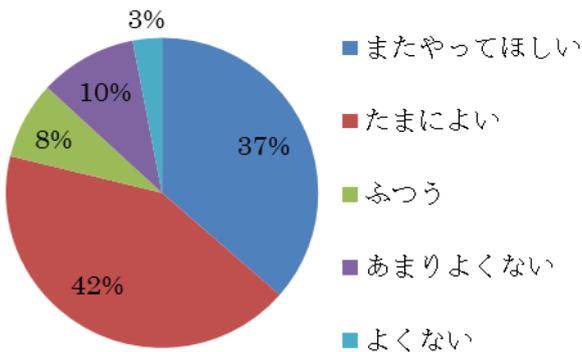
セレクトランチを行いました

十二月二十四日にデイケアのクリスマススイベントとしてセレクトランチを行いました。今回はクリスマスのイベントということで、普段デイケアでは提供しないパンメニューをご提供いたしました。

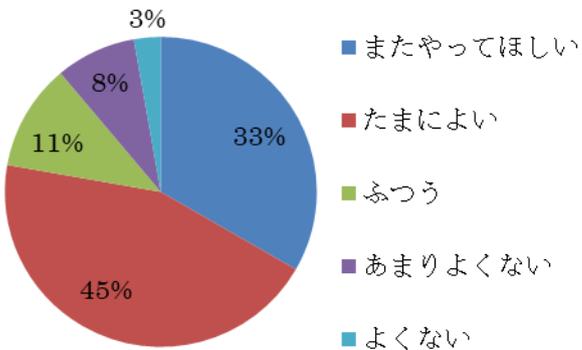
メニューは、小鉢など一部は共通メニューとして、メインのおかずを二種類からセレクトする方式としました。利用者様には事前にメニュー名と写真をご確認いただき、どちらが良いかの希望の聞き取りを行いました。

実施後にはセレクトランチやパンメニューに対するアンケートも行いました。「またやってほしい」「たまに良い」という声が多く、好評でした。今後もいろいろなイベントを企画していきます。

セレクトランチはいかがでしたか？



パンメニューの提供はいかがでしたか？



鶏のトマト煮



鮭のムニエル



☆お肉大好き☆

【共通メニュー】

- 黒糖食パン&キャロット食パン
- ブルーベリージャム
- フレンチサラダ
- コーンポタージュスープ



☆お魚最高☆

外国人技能実習生

を紹介します！

日本の技術を母国の発展に役立ててもらうことを目的とした「外国人技能実習制度」。日本の技術を身につけるため外国から日本に働きに来ている人のことを外国人技能実習生(以下技能実習生)と言います。

日本の介護技術を学ぶべく、ベトナム社会主義共和国の技能実習生をナーシングプラザ流山にて受け入れることとなりました。

本来、令和2年より受入れ予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の流行により延期されておりました。令和4年5月より、2年越しの受入れとなりました。

感染の流行状況にもよりますが、さらに2名の受入れ予定があります。引き続き随時ご紹介してまいります！



ベトナム出国前に集合写真



グエン トウ フオン さん

これからお世話になります。
一生懸命頑張りたいと思っています。
皆さんに手伝ってもらいます。
どうぞよろしくお願いいたします。



ファム ティ ミン フェ さん

日本へ来たばかりなので
分からないことばかりですが、
みなさんこれからお世話になります。
どうぞよろしくお願いいたします

新入職員のご紹介 (2021年8月～2022年6月入職者)



新しく仲間が増えました！



2022/4/4
理学療法士
きくち しおり
菊地 史織

利用者様、スタッフの皆様のお役に立てるよう精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



2022/2/1
看護師
すだ さとみ
須田 里美

入所は久しぶりの担当ですのでご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。



2021/8/1
看護師
おくら ともこ
小倉 智子

有料老人ホームに勤めていました。戸惑うことも多いですが、頑張りますので、よろしくお願いいたします。



2022/4/21
介護士
たけうち よしこ
竹内 佳子

勤めていたデイサービスがコロナで閉鎖してしまい、こちらに入職いたしました。物覚えが悪いので早く仕事を覚えて頑張りたいと思います。



2022/4/1
作業療法士
あおやぎ ゆうじろう
青柳 雄二郎

バスケットボールをやっていたので体力には自信があります！少しでも早く皆さんの力に慣れるよう頑張ります！



2021/8/21
介護福祉士
よしやま まな
吉山 真奈

1日1日成長し早く即戦力に慣れるよう頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。



2022/4/21
介護福祉士
おかもと ちさと
岡本 智里

(ふじなみデイサービスより転入)

ご利用者様に対し真摯に対応する姿に心を引かれ異動してまいりました、丁寧な介護を目標に頑張りたいです。



2022/4/1
理学療法士
たなか はるき
田中 春輝

NP 流山の一員になったからにはセラピストとして一生懸命頑張ります！皆様よろしくお願いいたします！！



2021/8/1
作業療法士
えがわ まなみ
江川 愛美

(三郷ケアセンターより転入)

笑顔をもっとに、1日でも早く仕事を覚え皆様に還元できるよう頑張ります。



2022/6/1
介護福祉士
いちのへ あさこ
一戸 亜紗子

(ケアセンター習志野より転入)

一日でも早く戦力に慣れるよう精進いたします。ご指導ご鞭撻の程何卒よろしくお願いいたします。



2022/4/1
理学療法士
まつもと れな
松本 麗奈

犬の散歩とピアノを弾くことが好きです。中学では吹奏楽部でトランペット、高校生ではソフトテニスに所属していました。様々なことに挑戦していきたいです。



2021/11/10
作業療法士
あらい ゆうすけ
新井 祐介

老健での仕事は初めてとなります。業務を通じて広く貢献していきたいと思っています。

永年勤続職員表彰者

祝10年



栄養科 係長 山浦 愛実 勤続10年を表彰していただき大変うれしく思います。入社当初は管理栄養士の資格を取得したばかりで業務も良く分かっておらず、先輩方にたくさんのご迷惑をおかけしましたが、ご指導頂いたお陰で今日まで勤務を続けることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも利用者様に寄り添った栄養管理を心がけ業務に励んでまいります。

看護介護部 主任 小岩 香織 上の子が小学校に上がるタイミングでナースングプラザ流山に転勤させて頂きました。子供3人いてここまで頑張ってきたのも皆様のお陰です。周りにも同じ様な子育てパパやママがいて非常に働きやすく有難いです。今後も感謝の気持ちを忘れず日々精進していきたいと思えます。



看護介護部 江崎 早苗 皆様を支えて頂いたおかげで頑張ってきました。まだまだ未熟なところばかりですが今後ともよろしくお願ひ致します。



介護看護部 西成田 宏美 皆様のおかげで10年勤務することが出来ました。おれからも宜しくお願ひ致します。



デイケア(通所リハビリ)

12月24日(金) 午後開催
デイケアクリスマス会

感染対策を取りながら開催しましたクリスマス会です🎄
 昼食のメインとなるおかず「鮭のムニエル」「鶏のトマト煮」のどちらかを選べる、セレクトランチでいつもと違う雰囲気味わっていただきました。



～鮭のムニエル～



～鶏のトマト煮～



また、スタッフで用意しましたプレゼントを、木工職人の榎本スタッフ手作り「千本引き」にて楽しんでいただきました。みなさん、ひもを引つ張ると「重いぞー」「大きいけど軽いな」と見えない品物に大興奮されていました。
 「自宅へお帰りの際には、ご家族へ「プレゼントもらったよ」とお話をされていました。



少し遅いのですが、二月に入り書き初めにチャレンジして頂きました。
 どなたも、「学生時代から触ってないから遠慮しておきます」とお断りされる方が多く、6名の方の作品が出来上がりました。
 お手本なく、それぞれの好きな文字を書かれました。



中でもユニークな作品をご紹介します。
 「巨人作ジャビット」これは、83歳女性の作品で、大好きな球団への思いを表したとのこと。今季優勝できるといいですね。



2月といえば節分ですね。赤鬼、青鬼の回りに小鬼がたくさんいます。今回、ご利用者様に小鬼の塗り絵をご協力して頂きました。戦うには可愛すぎる鬼となりました♡。



デイケアご利用の和田様、この3月でなんと100歳！をお迎えになりました。

今も、シルバーカーや、杖で歩行され、食欲ももりの元気さんです。若いころは編み物やお裁縫が得意で、カギ棒でカーデイガンを編んだり、ぬいぐるみを作ってお知り合いプレゼントされていたようです。

手先が器用な和田様、ナーシングプラザではパズルに一生懸命に取り組まれています。これからもお元気で、ご利用いただけるようリハビリ頑張ってください。



**和田様
 100歳おめでとう
 ございます！**

ジグソーパズルの工房拝見
3階フロア

3階の利用者様で毎日ジグソーパズルを組み立てることを楽しみにしている方がいます。毎回違う絵柄をしているので誰が買ってきてきているのだろうと疑問に思い利用者様に確認したところ、デイケアの榎本さんの自宅に工房がありボランティアで作っていることを初めて知りました。

そこで榎本さんにご無理を言って工房の様子を見させていただきました。



榎本さんのジグソーパズルをする利用者様

専用の道具がきちんと整理されてプロの工房そのもの。



電動糸鋸で1ピースずつカットします！
こまかーい！

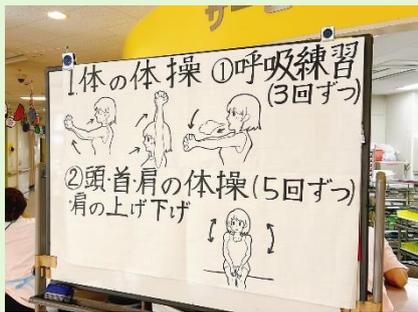


最後に、ジグソーパズルは色の判別・図形の認識・記憶・空間の把握といった様々なものを養うことができます。かつ手を使用し、ピースを回転させたり、はめ込むなどの細かい作業を必要とするため、それらすべてが脳を活性化させ、結果認知症の予防につながるのです。しかしながら途中で諦めてしまう利用者様が多いため今後の課題として、ピースと大きくして数を減らすなどしてより多くの利用者様に楽しんでもらうようにしたいです。

榎本さんありがとうございます。



デイケアの榎本さん



感染対策しながら口腔体操などレクリエーションを少しずつ再開しています。

入所者様による季節の作品



ちぎり絵 寅

ちぎり絵で今年の干支、
トラを作って飾りました！

こいのぼり

鱗一個ずつ千代紙をちぎって作
り、貼り合わせて作りました。お手
伝いして下さった皆様ありがとう
ございました。



百花斉放



旭日昇天

おかあさん、いつもありがとうございます！



カーネーション

外国人技能実習生が入職しました！



ゲン トウ フオン さん
ベトナムから来ました。
頑張っていきますので
よろしくお願いします。

夏の作品に向けて 作成中



【編集者より一言】

今年度の広報委員となりました。

介護スタッフの鈴木です。コロナ禍で感染対策を行いながらになりますが、
刺激のある日常生活を送っていただけるよう頑張っています。

技能実習生のご紹介

みなさまはじめまして。ベトナムから参りましたフエと申します。今まで2ヶ月ほど介護の仕事をしました。初めて海外で生活するのは言語と文化の違い、大変でしたが、みなさまがいつも助けてくれて本当に楽しいです。

また難しいけどみなさまとご利用者様が名前を覚えてくれて嬉しいです。

日本へ来たばかりなので、まだわからない事が沢山あります。みなさまに多くのご迷惑を掛けてしまったと思いますが、仕事でも生活でも色々お世話になって、みなさま優しく教えていただけましたので徐々に慣れてきました。日本ありがとう！私は愛しくて熱心な友達を持ちました。

勉強不足なところもたくさんありますが一日も早く仕事に慣れるよう努力しますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。みなさまの健康を心よりお祈りしております。



ファム ティ ミン フエ さん



4階70ア



生け花



お庭をお散歩



七夕記念撮影



七夕飾り製作中

願い事を書いていただき、笹に飾りました。みなさまの願いが叶いますように・・・
広報 古谷・古井

超効率的な筋トレ！高齢者や運動経験のない方におすすめ！

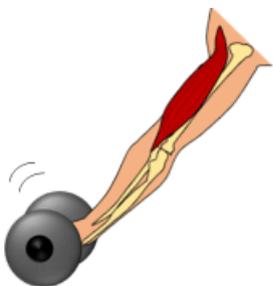
エキセントリックトレーニングをご紹介！！

突然ですが、皆さん『エキセントリックトレーニング』という名前をご存じでしょうか？
エキセントリックとは、英語で「奇妙な」「風変わりな」といった意味をもつ形容詞です。
トレーニング用語としては、「遠心性」または「伸張性」と訳される筋肉の活動タイプになります。
このトレーニングは、**筋肉が耐える力（筋肉を伸ばしながら力を加える）を利用した方法**です。
言葉だけでは難しい方法のように感じますが、実はトレーニングの動作だけではなく、日常生活の中でも無意識に行われています。（椅子に座ったり、高いところから荷物を降ろすなど）
そこで今回は、いま注目されている『エキセントリックトレーニング』のやり方や期待される効果についてご紹介していきます。

筋肉の活動タイプは全部で3種類

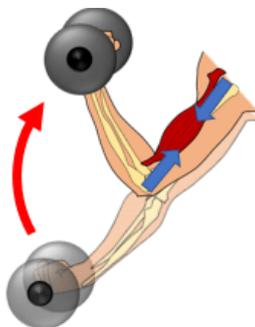
トレーニングをご紹介する前に、はじめに筋肉の活動タイプについてみていきましょう。
活動タイプは、筋肉の働きにより以下の3種類に分けられます。ダンベル運動を例にみていきます。

①アイソメトリック
【等尺性収縮】



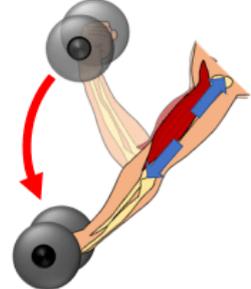
筋肉の長さは変わらない

②コンセントリック
【短縮性収縮】



筋肉が縮む

③エキセントリック
【伸張性収縮】



筋肉が伸びる

エキセントリックトレーニングで期待される効果は？

エキセントリックトレーニングは、継続して行っていくことによって様々な効果が期待されています。
ここでは、その中でも代表的なものについてご紹介します。

1. 少ない負荷量でも筋力や筋肉量がラクに増す

多くの筋肉では、エキセントリックはコンセントリックの**約1.5倍大きな力**を出すことが出来ると言われています。また、運動時に消費する酸素量や心拍数も低く抑えられるという実験結果も出ており、**身体への負担も少なく**なります。そのため、同じ負荷を使った運動は、エキセントリックトレーニングのほうが**筋力増加、筋肥大に有効**かつ**ラク**に行うことが出来ます。

2. バランス能力の強化に繋がる

エキセントリックトレーニングを行ううえでのポイントは、『**ゆっくり行うこと**』です。ゆっくり行う運動は、姿勢が傾いたりグラグラした状態では適切に行えません。しっかり姿勢を保つことで、はじめて大きな力を発揮します。つまり、エキセントリックトレーニングを行うときは、無意識のうちに**体幹部の筋トレを伴う全身運動**となっているのです。

3. サルコペニアになるリスクが軽減できる

「**サルコペニア**」とは、加齢やそのほかの原因による**筋肉量の減少**および**筋力の低下**のことをいいます。サルコペニアになると、日常生活における基本的な動作に影響が生じ、介護が必要となったり転倒しやすくなってしまいます。また、骨がもろくなる、肥満やメタボリックシンドロームのリスクが高まるなど、ケガや病気の危険性が増してしまいます。エキセントリックトレーニングは、これらケガや病気の原因となるサルコペニアになるリスクの軽減が期待されています。

日常生活の中で筋力アップできる！『ながらトレーニング』

①椅子に座る



椅子やトイレの便座など、日常生活の中で何度も行うこの動き。『**ゆっくり**』座る動作を行うたびに、**大腿四頭筋**（太ももの前の筋肉）や**大殿筋**（お尻の筋肉）に効果的。

②階段（段差）を下る



階段や玄関の上がりかまちなど、段差を下る動作も意外と多い。『**ゆっくり**』膝を曲げて階段を下ることで、**大腿四頭筋**（太ももの前の筋肉）や**大殿筋**（お尻の筋肉）、**下腿三頭筋**（ふくらはぎの筋肉）に効果的。

③足踏み運動



『**ゆっくり**』を意識しながら足を上げることで、**股関節から膝関節にかけての筋肉**に効果的。可能であれば、足を胸の近くまで高く上げる。姿勢が不安定な方は、ケガ予防のため椅子に座って行いましょう。

まとめ

『エキセントリックトレーニング』は、ジムで行うような激しい運動ではないため、**運動習慣のない方や筋力に自信のない方におすすめ**の方法となっています。

しかし、この方法は筋肉にかかる負担が強いため、**最初のうちは筋肉痛になりやすくなります**。やり過ぎないように注意しながらも、普段の動作を『ゆっくり』行うことで、無意識のうちに筋トレの効果を発揮します。是非、普段の動作を『ゆっくり』行うように心掛けてみてください。

《広報担当》
鈴木 智仁

参考書籍：

野坂和則、坂詰真二、ラクなのに効率的！筋トレ革命
エキセントリックトレーニングの教科書、新星出版、2020



●交通案内図

■お車

常磐自動車道

流山インターより
20分

■タクシー

JR武蔵野線

南流山駅より 7分

JR千代田線

北小金駅より 5分

■バス

東武バス 柏06系統

●JR柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分

●JR柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「富士見橋」下車 徒歩 7分

東武バス 柏07系統

●JR南柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「免許センター入口」下車 徒歩 5分

東武バス 西柏08系統

●JR南柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分

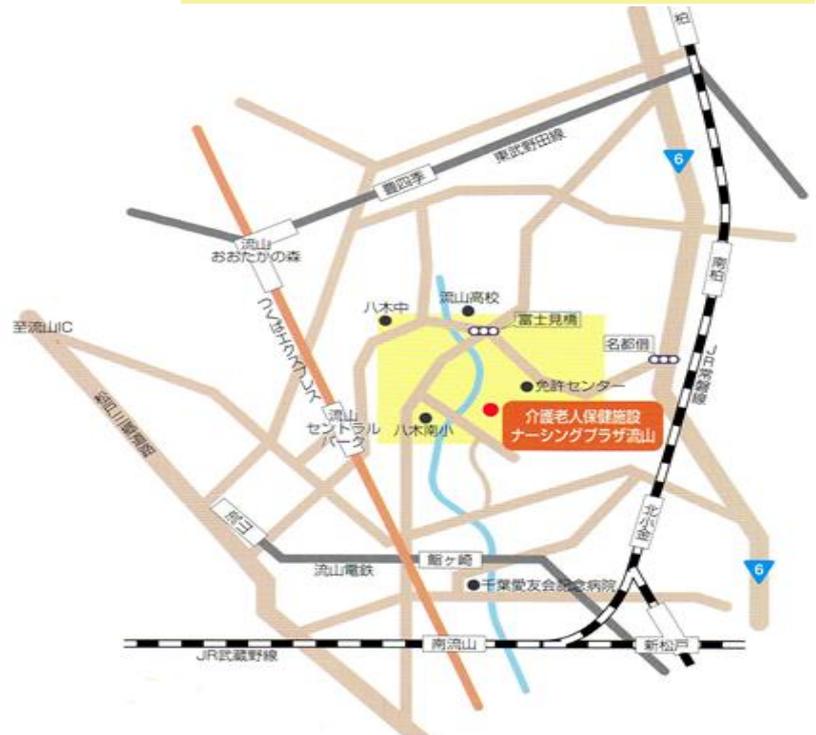
●JR南柏駅西口
(免許センター経由) ⇔ JR南流山駅
「免許センター」下車 徒歩 4分

●JR南流山駅 ⇔ 免許センター南
「免許センター南」下車 徒歩 5分

●近隣案内図



千葉県福祉サービス
第三者評価 受審施設



施設理念

利用者の人間としての尊厳を守りつつ、良質なリハビリテーション・看護・介護サービスを提供し、精神身体機能及びQOLの維持向上を図り、在宅復帰に向けて支援する。

運営方針

1. 地域の要介護高齢者の自立支援、家庭復帰を目指す支援業務の遂行に邁進するとともに、他の関係機関との連携に努め、家庭復帰後の生活も支援します。
2. 利用者の尊厳を守り、良質な医療・看護・介護・リハビリテーションを、計画に基づき提供するよう努力します。
3. 利用者・家族の方々とともに、施設が明るく家庭的雰囲気を持った生活の場となるよう心がけます。
4. 地域に開かれた施設となり、地域のボランティアの方々の積極的参加が得られるよう努力します。



2022年
お正月は
手作り神社
に初詣

ナーシングプラザ流山 広報

発行 医療法人 社団愛友会 介護老人保健施設 ナーシングプラザ流山

制作・監修/齋藤 嘉紀 制作/山浦 愛実・相川 貴匡・鈴木 智仁・小畑 生子・

鈴木 大助・田中 伸尚・古井 貴子・古谷 奈緒美・川北 秀一

〒270-0144 千葉県流山市前ヶ崎 248-1 TEL 04(7145)0111 FAX 04(7145)0109



上尾中央医科グループ