

各世帯1部ずつお取りください!!

ONO KUME だより

～いつかあなたのお役に立ちます～



▲HPはこちら

第10号

令和4年6月発行

介護保険情報

社会福祉法人愛寿会
デイケア(通所リハビリ)

\\ あいじゅ //



高齢者総合福祉施設愛寿荘。特別養護老人ホームや老人保健施設、グループホームなど入所系の施設のイメージが定着していますが、実は通いの在宅サービスもかなり充実していることを皆さんはご存知でしょうか？

今回はその中でも「デイケア(通所リハビリ)」についてご紹介します。

デイケアは大きな施設の1階部分の中央辺りにあります。

取材に応じて下さったのはデイケアあいじゅの管理者で理学療法士の中井さんです。

一番のおススメを伺うと、ズバリ「リハビリです!!」とのこと。案内してもらったリハビリルームは明るく広々としており、今はコロナ感染拡大予防のためにデイケア専用にしておりお昼までなど短時間利用もできるそうです。

また、スポーツジムにあるようなトレーニング器具は、デジタルで負荷を調整するようになっており、重りなどを扱うことがなく、安全への配慮がなされています。

その他にも低周波治療器やホットパック(メドマー)を利用できたり、理学療法士による個別リハビリを約20分受けることができます。

いくつになっても『自分の身体の可能性を捨てずにリハビリに取り組んでみたい!』という方はぜひご利用を検討してみてください。昼食代も390円とお安くなってます!!要支援、要介護認定を受けている方が利用できますよ!



お問い合わせ先

089-948-8223 管理者 中井 (理学療法士)

医療情報

小野地区に高齢者施設がオープン!

ナーシングホームみちくさⅡ

場所は伊予銀小野支店のある県道を挟んだ向かい側。出迎えてくれたのは施設長の石田さんです。

ナーシングホームとは聞き慣れない言葉ですが、「医療や看護、リハビリを中心に支援する住宅型有料老人ホームです」とのこと。「医療ニーズの高い高齢者が、安心して過ごせる施設が少ないと感じていました。それで4年前に衣山で1号館を始めたところ反響が大きく、この度ご縁



があり、2号館をこの1月にオープンすることができました」と石田さん。なんでもその前は、病院や訪問看護で45年のキャリアをもつベテランの看護師だったとか。そんなみちくさⅡさんの一番の特徴は、やはりその手厚い医療体制。24時間看護師が常駐し、看取りはもちろん、在宅酸素や経管栄養、尿管管理など、一般的な高齢者施設ではなかなか受け入れが難しい患者さんでも、安心して過ごすことができます。入所しても今までと同じ病院に通院することも可能。言語聴覚士も巡回しており、必要なら口腔リハも受けられます。入所条件は「まず医療ニーズが高い方。そして要介護3以上ですが、そこは応相談で」と石田さん。現在は既に満床ですが、受付は常時してくれるそうです。

個室の様子



興味のある方は一度見学に行ってみてはいかがでしょうか。

施設長の石田さん



お問い合わせ先 >>

在宅ケアサポートみちくさ(石田) ◆Tel. 089-989-5306



耳より情報

フィットネススクール ロコモK.O

身体を動かしたい人
注目!!

今回は、去年5月に南久米にオープンしたロコモk.oに行ってきました。何と言ってもその使いやすさが目を引きます。月額3850円〜で365日24時間使い放題!!さらに理学療法士や作業療法士といった国家資格を持った身体のスペシャリストに相談やアドバイスを受けられるので、初心者でも安心です。



最初に体組成の測定。筋肉量や水分量だけでなく骨量も測定してくれるので、自分の身体に今必要な運動を理解しながらトレーニングを行えます。実際に説明を受けながらトレーニングを行い、座る姿勢や身体の角度一つで、効果が全然違うという事に驚きました。自分ではできていると思っても違う効果になっていたりするのです。ジム経験者ほど新たな発見があるようです。

個人的に気になった機械はパワープレート。振動を身体に与えながら運動するのですが、ストレッチやマッサージにも使える優れたもの。利いてる部分にダイレクトに振動が来るのが楽しかったです。



最後に、トレーナーの山本さんからの一言。

「運動が苦手な人程来て、運動する楽しさを味わって欲しいです。若い方だけでなく60代〜80代の高齢の方も、いろんなコースがありますので、見学や体験利用からお気軽にどうぞ」との事でした。

お問い合わせ先 >> 089-993-5706



私だけのこだわりレシピ



3年間は美味しく食べられる♪

特製“若山らっきょう”

材料

- ・らっきょう …… 3kg ※地物◎
- ・氷砂糖 …… 1kg
- ・塩 …… 240g
- ・米酢 …… 1,400ml
- ・赤唐辛子 …… 1〜2本 ※好み
- ・焼酎ホワイトリカー35度… 適量

準備物 <目安3kg容量>

- ・ビン (フタ※プラスチック製)
- ・ボール …… ざる
- ・計量カップ …… 使い捨て手袋
- ・キッチンペーパー …… ホーロー鍋

作り方

- ① らっきょうをさっと洗い、ボールへ。
- ② 塩を入れて、手で満遍なく混ぜて、一晩おく。
- ③ 朝、らっきょうをざるにあげる。 ※絶対、水で流さない。
- ④ キッチンペーパーで、らっきょうの水気を拭き取る。
- ⑤ 鍋の中に米酢を入れ、沸騰しない程度に沸かし、火を止め氷砂糖を入れる。
- ⑥ 氷砂糖が溶けたら、らっきょうを入れ、人肌程度に冷めるまで待つ。
- ⑦ ビン(フタ付き)を消毒する。 ※焼酎 ホワイトリカー35度 使用
- ⑧ 冷めたらっきょうを消毒したビンの容器へ入れる。
※虫除けに赤唐辛子1〜2本入れる。



インタビュー

- Q「若山らっきょう」作り始めたのは?
A 50年ほど前。お姑さんからの教え、言い伝えです。
- Q「若山らっきょう」を作るのに、最もいい時期は?
A らっきょう出始めの6月頃なんよ。
- Q「若山らっきょう」の後継者は?
A 娘、近所の団地の人、デイの職員さんや利用者さん、50人ぐらい?



南梅本町
若山照子さん



3月
14日

OKネット開催

最近の包括
小野・久米



OKネットでは、小野・久米地区の介護、福祉、医療の関係者が、勉強会や交流会を定期的に行っています。

今回は「お金ちゃんの秘密」という勉強会に参加したので少し紹介します。

講師は、株式会社ドリーム・サポート代表取締役、畠山忠さんです。

『所得だけではなく、自分の将来を見据えてお金をどのように運用していくか誰しもが、関心のあるお話でした。お金に困らない人生になるためには、稼ぐ力、貯める力、増やす力、守る力、使う力を養いバランスの良い暮らしができるよう心掛けることが必要です』

具体的に、ふるさと納税、ニーサやネットバンキング、経済生活圏の見直し、資金形成をするために必要なことは、等興味深いお話を聞きました。

老後や今の生活を楽しく続けるための、必要なお金を増やすコツを知るのは大事なことです。今回は日頃聞けない分野のお話だったので面白かったです。

このように、OKネットでは福祉や医療にかかわらず色々な情報交換をしています。



OKもっと
情報発信部



OKネット
事業者同士の
つながり部

OKリンク
地域と事業者の
つながり部



ケアネットぷらす

ケアネットぷらすとは!?

小野久米地区には地域包括支援センター小野久米が事務局の二つのネットワークがありました。「ケアネット小野・久米」と「小野久米地区 地域連携を考える会」です。令和4年度からこの二つのネットワークが一つになりました!!それが『ケアネットぷらす』です。引き続きよろしくお願いいたします!!

令和4年6月発行

取材・編集

ケアネットぷらす 情報発信部 OKもっと

柿坂 健介・余田 英樹・稲荷 衆一・仲村 竜哉・渡部 保子
青木 正樹・荒田 真紀・新名 勝美・林 麻未・松山絵理香

発行者

ケアネットプラス 情報発信部 OKもっと

事務局

松山市地域包括支援センター小野・久米 松山市鷹子町740 (鷹子ふれあい館2階)
TEL 089-970-3761

印刷

明朗社