

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.76  
2022.2



# 「海」NEWS

リハビリデイサロン「海」2店舗の情報を毎月発信します。



おしゃれなキッチンカーが並ぶ根岸店駐車場（オーバーライス&絶品炒飯）

## 「海」に来ているキッチンカーのご紹介

<p><b>キーマカレー</b> yokosuka babe</p> <p>とっても美味しいキーマカレー 日替わりで他のカレーも！ 合い盛りも可能です♪</p>	<p><b>海軍カレー</b> Bierdie&amp;Rush</p> <p>どこかなつかしい味のカレー 海軍では金曜日にカレーを 食べる習慣があるのだとか</p>	<p><b>オリジナルカレー</b> season</p> <p>バターチキンカレーが人気 欲張りなあなたにはビーフと 合い盛り全部のせ♪</p>
<p><b>炒飯</b> RH.Kitchen</p> <p>炒飯のみの珍しいキッチンカー 注文を受けてからその場で調理 絶品と言われるだけの事ある～</p>	<p><b>バブルワッフル</b> 880Kitchen</p> <p>インスタ映え確実のおしゃれで 味も抜群のバブルワッフル♪ 若い女性二人で頑張ってます</p>	<p><b>クレープ</b> クレープ職人</p> <p>ボリューム満点のクレープ！ デザートだけでなく惣菜系の メニューも多数あり</p>
<p><b>オーバーライス・タコス</b> South denim kitchen</p> <p>今流行りのオーバーライス！ そしてタコスも美味しい～ お洒落なトラックです</p>	<p><b>ローストポーク丼・ステーキ丼</b> High Five</p> <p>お肉と野菜たっぷりのロースト ポーク丼とステーキ丼が最高～ 提供までに少し時間がかかります</p>	<p><b>窯焼きピザ</b> 293Kitchen</p> <p>車にピザ窯が乗ってるの？ 信じられますか！？ 焼きたてピザは最高～</p>

### 世界の介護事情～日本と比べてどうなの？～

**ドイツ**  
高齢化率が2割を超えているドイツは、少子化の進行もあり、日本と似たような厳しい状況下に置かれています。そのため世界で初めて社会保険の仕組みを作り出し、介護保険を導入した国でもあります。ドイツの介護制度は「在宅介護優先」の方針がとられており、日本で転換を目指している「地域包括ケアシステム」の手本とも言われています。

**イギリス**  
イギリスは公的年金の支給額が低いため、それを是正するための年金の繰下げ制度が設けられています。国民ひとりひとりが元気に働くことを支援し、老後のための経済的な基盤づくりをサポートしています。ここでもやはり在宅ケアを重視する対策が進んでおり、民間会社が地方自治体から委託されてサービスを提供することによって、ホームヘルプやデイセンター、ソーシャルワーク、配食サービス、福祉用具の提供、移送サービス、リフォームなどといった多様なサービスの質を高めています。

**デンマーク**  
寝たきり患者がほとんどいないとされる北欧の小国デンマーク。すでに高齢化率が15%を超えていますが、高齢者福祉は非常に発達しており、高齢化対策のモデル国として話題に挙がっています。デンマークでは特別養護老人ホームのような『プライエム』が多数存在していましたが、現在はこれらの新規建設を禁止し、在宅介護を重視する方向に転換しています。デンマークでは、訪問介護スタッフが必要ときにいつでも無料で訪問します。高齢者の自己決定や今ある能力を活性化することを重要視しており、また、市や病院が責任をもって適切な住居・治療を提供する義務が課されています。

**アメリカ**  
アメリカは、高齢者の割合は10%を超える程度に留まっています。しかし、ベビーブーム世代の高齢化が始まり、高齢化対策に関心が集まっています。アメリカには日本の介護保険制度のような公的制度がないので、民間の保険に加入している人など、一部の人が施設を利用している状況です。また、低年収の人を対象に、食事や身体ケア、ハウスキューピングが受けられる「サポート付き住居」があります。高齢者の多くが自宅に住み続けることを希望しているため、高齢者が住みやすい住宅の整備に向けて動き始めています。

### 日本の画期的な取り組み例とアイデア募集

- 日本のデイサービスも負けてはいませんよ！
- パン作りに特化したデイサービス
  - 買い物に特化し大型ショッピングモール内にテナントを構えるデイサービス
  - 動物の飼育に特化したデイサービス
  - バリアフリーではなくバリアアリー（段差有り）のデイサービス
  - 実際に利用者様が一緒に働く？デイサービス
  - 入浴に特化し温泉やスパ体験も味わえるデイサービス
  - 全てのプログラムを自己管理・自己選択する自立支援型デイサービス
  - カジノが出来るデイサービス
  - 男性のみが利用できるデイサービス「5」の付く日はワインも飲める？
  - 利用中は常に裸足で生活するデイサービス

他にも面白い取り組みをしているデイサービスは全国各地にあります。「利用者様が喜ぶ」という観点で常に新たな取り組みを調査しています。介護予防・自立支援、医療費抑制につながるようなこと、「海」に通う事で社会生活になるような活動。「楽しい」と思えるようなサービス等、明るく元気なスタッフと一緒に考えてみませんか？アイデアは無敵大です！突拍子もない事でも意外とうまくいく事も！？管理者・相談員までお声がけ下さい！

**YouTube 更新情報**

①頭ナデてもらってイイですか？クリスマスイベント&ドコモ体験会

チャンネル登録お願いします！

リハビリデイサロン 海 MIHARU Rehabilitation

YouTube

リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町1-13-7111

00  
44  
66  
11  
88  
47  
56  
11  
67  
13  
11  
11



# リハビリデイサロン「海」 根岸店 最新情報

## 2022年スローガン「U（運動）M（みんなで）I（一歩前進）」

### 新人スタッフ紹介

去年の10月より、リハビリ助手5名、送迎ドライバー2名が続々と仲間入りをしているのでここで簡単に紹介していきたいと思っております！  
今後まだまだ新たなスタッフが加入予定となっておりますのでご期待ください！

- 小堀 成秋（ドライバー）  
趣味：山歩き、ハイキング、写真  
特技：写真撮影
- 鈴木 智（ドライバー）  
趣味：ドライブ  
特技：誰とでも話ができる
- 高橋 良子（リハビリ助手）  
趣味：ダイエット  
特技：身体が柔らかい
- 保科 美和（リハビリ助手）  
趣味：手芸  
特技：孫や動物と遊ぶ事
- 村上 京子（リハビリ助手）  
趣味：音楽を聴くこと  
特技：笑顔
- 市川 周子（リハビリ助手）  
趣味：食べ歩き  
特技：大食い
- 山田 瞳（リハビリ助手）  
趣味：読書  
特技：ピサ生地を作れる
- チーム「海」へようこそ！  
最高の仲間達と一緒に最高のデイサービスを作りましょう！
- 管理者 高橋



### 「DIYイベント」

1月24日（月）  
1月28日（金）に「DIYイベント」を開催しました！  
キットを使用してオリジナルの木製小物ケースを製作していただきました！  
今回はドライバーやかなづち等の工具を使用して製作するイベントで男性のご利用者様が多く参加されました！奥様やご家族にプレゼントし喜ばれたようです！  
また男性向けも企画していきますね！

「ブック型ボックスケース作り」  
簡単だけど本格的☆  
かなづちやドライバーを使って小物ケースを作りましょう！  
DIY イベント 2/24  
開催日：1/24（月）～1/28（金） 午前・午後  
人数：先着50名  
費用：1,500円  
場所：1F カフェコーナーにて

接種済

### 「ワクチン3回目接種のご案内」

1月19日より横須賀市では3回目のコロナワクチンの接種が開始されています。  
「海」に通所されている方は、大多数の方が2回目のワクチンを接種されています。  
今回、3回目のワクチン接種することで感染リスクを改めて軽減し、今後も皆さまに安心して「海」に通所していただければと思っています。  
前回までと同様に予約の方法が分からない方は代行を行いますので、「接種券が届いたが予約がつかずできない方」はスタッフまでご相談ください。  
その際にはご家族やケアマネジャー様へ予約代行させていただく旨を報告させていただきますので予めご了承ください。  
積極的なワクチン接種にご協力いただけるようお願い申し上げます。



### 「雪の日に関して」

今年も、新年早々大雪に見舞われ、1月6日（木）の午後は近隣在住で送迎が安全に行える立地環境の方のみの通所とさせていただきます。その後、降雪が本格化したため途中でサービス提供を中止し、道路状況の安全が保たれているうちに来所された方たちをお送りさせていただきます。また、1月7日（金）午前の営業は積雪や路面凍結している場所も多く、万が一の事故を起こさないため営業中止とさせていただきます。  
お断りの連絡を来所予定だった方にした際には、残念に思ってください方も多くあり、苦渋の決断となりました。  
雪に慣れない横須賀なので、今後も大雪が降った際には同様の対応を取らざるを得ません。「海」は今後も来所されるご利用者様の安全を第一に運営していきますので、その時は何卒ご理解いただけますと嬉しく思います。  
管理者 高橋

# リハビリデイサロン「海」 MIHARU 最新情報

## 2022年スローガン「笑顔溢れる居場所となり、外出する楽しみを！」



### 「脳トレーニングあの頃みんな若かった！（男性編）」

数名の男性利用者様に50年前の写真を持参して頂き、現在の写真と昔の写真をクイズ形式で展示してみました。  
クイズよりも昔の写真を見た瞬間「かっこいい！」「正解がわかる」と「今と全然違う」「笑」と大盛り上がり！  
女性利用者様からは、「このカッコいい方はどなたですか？」など質問がありました。  
やはり女性は、2枚目の方が好きなんだなぁと、普段あまり話さない利用者様が楽しそうに笑っている姿をみて、運動も大切ですが、人との交流もとても大切だと改めて感じました。  
写真の裏には、思い出の場所が記載されていたり、ポーズが写っていたり、奥様との写真も多くありました。写真を通して青春時代の思い出話に花が咲きました。  
さまざまなお話やコミュニケーションを行うことで脳にたくさん刺激を与え、認知症を予防することができます。たくさん考え・話して・笑って、脳トレーニングを継続していきましょう！  
今後、女性利用者様にも写真を持参して頂き開催する予定です。お楽しみに！  
女性利用者様には、脳トレーニングを兼ねてお気に入りのレシピの写真とエピソードをお聞きしようと考えています！  
我が家の自慢のレシピをご披露下さい！  
（イベントに対して皆様の大切な写真を持参して頂き、感謝申し上げます。また、皆様の写真は丁寧に取り扱いさせていただきます。宜しくお願い致します。）

### 「機能訓練小話」

腸腰筋の筋力増強や、骨盤と脊柱（腰の背骨）の可動域を保つために、骨盤の前傾運動を行なっています。骨盤のアライメントが崩れる事によって、腰痛の原因になることもあります。  
運動を行う際に背中を丸めてしまうと、骨盤が後傾したままになってしまい、腸腰筋は働かせません。その為、ご自身で骨盤を触って確認して頂きながら、運動を行なっています。また、立ち上がり動作につなげる為に、前傾する際に「体重が膝の内側から親指にかかるように」とお声かけを行っています。さらに、骨盤が前傾する際、股関節の運動が大きな部分を占めます。ガニ股の状態では運動をすることで、目的とする運動が得られにくいので、注意が必要ですよ。  
三春店機能訓練指導員 同

### 「導入機器のご紹介」

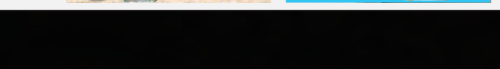
三春店に新たな設備が増えました！  
まずは、ウォータースタンドのご紹介です。  
運動中には脱水や熱中症を予防するためにこまめな水分補給が必要とされています。喉の渇きを感じなくても定期的に水分をとることが安全に運動するためには必要です。  
「家のお水よりなんだか美味しいわ」「柔らかいお水ね」水の違いがわかる利用者様もいらっしや嬉しく思っております！これからは美味しいお水を飲んで元気に運動しましょう！  
2つ目は、フットマッサージャーを2Fフロアに導入！足の裏からふくらはぎまで揉みほぐしてくれます。  
「足が浮腫んで辛いわ」「夕方足が重くて」「そんな方には最適です！疲労回復、血行改善、筋肉の疲れをとる、筋肉のこりをほぐす、神経痛・筋肉痛の痛みの緩解に効果があると言われております。実際使われた利用者様からはとても好評です。力強くもみほぐしを行う「パワーモード」が搭載されています。ぜひ、一度お試し下さい！

### 「2月イベント」

2月のイベントをご紹介します。  
「貝殻を使ったかわいい「亀」の置物、ホヌと一緒に作ろう！」を2月9日（水）午後開催します。リハビリの益田は、貝殻を使用したアート活動をしており、デザインの勉強をして奄美地方に貝殻を取りに行ったりします！今回は、益田を中心にイベントの対応をします！  
「高血圧って？」を2月25日（金）午後1階フロアで開催します。  
看護師の高根沢が血圧をテーマに利用者様にお話しさせていただきます。血圧についてお悩みがある方はぜひご参加下さい！

「高血圧って？」  
高根沢看護師が血圧の疑問にお答えします。  
2/25(金) 13:45-16:15  
1階フロア MIHARU 1F 207

「ホヌと一緒に作ろう！」  
2/9(水) 13:45-16:15  
1階フロア MIHARU 1F 207



### 「新人職員紹介」

新年、1月から三春店に新しい仲間が2名加わりましたのでご紹介いたします。  
写真左側が、渡部さやか（わたべ さやか）さん  
写真右側が、井達千春（いだけち はる）さんです。  
2人に三春店に働くにあたっての意気込みを聞いてみました。  
渡部さん  
仕事を早く覚えたいです！  
井達さん  
笑顔で楽しく頑張ります！  
続いては、2人の趣味を聞いてみました。  
渡部さん  
晩酌をすること  
井達さん  
カラオケをすること  
2人共、笑顔の絶えない明るい方です。  
更に三春店が楽しく明るい雰囲気になっていくと思えます。  
宜しくお願い致します

