

高齢者サポートネットフリーペーパー



おひさま LIFE

Vol. 51

2024

4-5 月号

ご自由にお取りください。



- ・知っておきたい気になる介護の事〈訪問看護って?〉
- ・暮らしのあれこれ〈らくらく汁椀〉
- ・生活習慣の小さな心がけ〈朝食を食べる〉
- ・若さを保つ健康料理〈手まき寿司〉
- ・気を付けて!見逃さない病気のサイン〈慢性腎不全〉
- ・クロスワード

- ・なんでもやってみたい事!体験ちゃんねる〈eスポーツ〉
- ・シニアの旅特集〈関西イチオシ桜の名所〉
- ・コラム〈春バテ〉
- ・シニア住宅情報〈おひさまの家 北神岡場〉
- ・座ってできる足の体操

将来の不安に備える 知っておきたい 気になる介護の事



訪問看護って？

病気や体調に不安がある方でも、住み慣れた家で暮らしたいと考える方も多くいらっしゃいます。訪問看護は、利用者様のご自宅へ看護師が訪問し、主治医の指示のもと体調管理や栄養管理、服薬管理などの医療措置を含めた療養支援するサービスです。

訪問看護の主なサービス内容

日常生活の看護

- ・検温、服薬管理
- ・整容（洗髪、入浴介助）
- ・食事介助
- ・排せつ介助

リハビリテーション

- ・寝たきり予防の運動
- ・嚥下機能訓練
- ・呼吸器訓練



特別な処置・医療機器管理

- ・ストーマ（人工肛門）の管理
- ・人工呼吸器の管理
- ・カテーテルの管理
- ・床ずれ予防
- ・床ずれ手当

終末期の看護（ターミナルケア）

- ・疼痛管理
- ・栄養管理
- ・ご家族の支援
- ・精神的ケア
- ・精神看護

精神看護

- ・コミュニケーション
- ・精神的支援
- ・服薬管理
- ・傾聴



以上のようなサービスを訪問看護では受けることが可能です。一口に訪



問看護といっても上記のように日常生活での看護からターミナルケアまで多岐にわたります。利用者様やご家族様の希望を聞き取り、医療的な視点から処置やアドバイスをを行うと同時に心のケアを行うっていくことが大切なサービスです。

訪問介護との違い

よく似た名前のサービスとして訪問介護サービスがあります。訪問介護と訪問看護の大きな違いは医療行為ができるかどうかにあります。訪問看護は主治医の指示に基づき医療行為が可能です。具体

的には血圧・体温などのチェックや在宅酸素の管理や精神的支援など、訪問介護では対応が難しい部分も支援可能です。



訪問看護の利用の流れ

では実際に訪問看護を利用してみたい場合には、どのような流れが良いのでしょうか？

希望の訪問看護ステーションが決まっていれば、直接相談してみれば、ご自身の望むようなサービスが可能か相談してみましよう。どこがいいのかわからない、という場合には担当のケアマネジャーへ相談するのが良いでしょう。利用したい訪問看護ステーションが決まれば、かかりつけ医やケアマネジャーに相談し、訪問看護利用に関する手続きをすすめます。その後訪問看護の契約を結び、かかりつけ医から訪問看護指示書が届き次第、訪問看護サービスが開始となります。

医療保険と介護保険

訪問看護サービスを受けるには、訪問看護指示書というかかりつけ医が必要で、訪問看護は介護保険、医療保険両方の保険からサービスを利用できるものになっており、サービスの内容に応じて介護保険、医療保険から利用されるものとなっています。

介護保険の場合はケアプランに組み込む必要があります。そのため、ケアマネジャーと相談しておく必要があります。医療保険と介護保険では料金や利用回数などが異なります。どちらを利用するかは状況に合わせて使えるもの、使いやすいほうを選択することになります。



今回は訪問看護サービスについてご紹介しました。訪問介護サービスとよく組み合わせることも可能なので、状況にあわせて取り入れてみるのも良いでしょう。

加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



当社が窓口の管理物件多数ございます。

インターネットでお部屋探し

賃貸情報館ルーメスト

で検索



不動産の事なら当社におまかせ

株式会社 ルーメスト Tel 079-453-6050

〒675-0101 加古川市平岡町新在家2丁目 264-20

毎週水曜日定休日

からだ、こころ、くらしの豊かさを届け続ける

介護に休みはありません
だから“ヤマシタは365日対応”



介護用品のレンタル・販売なら
ヤマシタへご連絡ください

お客様満足度94%の質の高いサービスをご提供いたします

福祉用具レンタルのリーディングカンパニー

株式会社ヤマシタ

神戸営業所 ☎078-578-5959

姫路営業所 ☎079-231-0019



ご相談・お問合せはこちら

若さを保つ健康料理

第51回

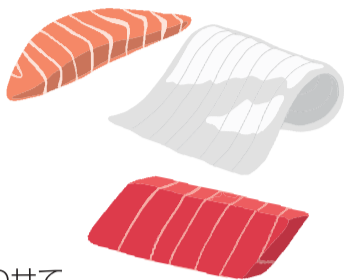
調理時間 約15分以内
約211kcal (1人前)

■「手まり寿司」

カラフルな見た目で食卓が華やぐ料理を、ラップで簡単に。つまみやすく、様々な具が楽しめるので、おもてなしにも。

●作り方

- ① 酢飯を作ります。温かいご飯にAを加え、切るように混ぜて粗熱をとります。さらに1人あたり3等分にします。
- ② 広げたラップに刺身をのせ、1のご飯をのせてラップごと丸くにぎります。
- ③ 青じそを器に敷き、寿司をのせます。たいにはゆずの皮（あれば）、まぐろにはわさびをのせ、しょうゆを添えて完成です。



《材料》(2人分)

- 鯛(刺身用) …20g
- まぐろ(刺身用) …20g
- スモークサーモン…20g
- ご飯 …200g
- A酢 …大さじ2 (30g)
- A砂糖…小さじ1/2 (2g)
- A塩…0.6g
- 青じそ…1g
- ゆずの皮(干切り) …2g
- 練りわさび…0.6g
- しょうゆ…小さじ1 (6g)

朝食を食べる

最近、「朝ごはんが大切」という言葉を耳にする機会もあるでしょう。しかし、具体的にどのようなメリットがあるかご存じですか？ここでは、世間の朝食の摂取状況や世代別に見る朝ごはんのメリットを紹介していきます。

メタボ、糖尿病予防

朝食を摂って体内時計を正常に保ち筋肉を維持することが太りにくい体質を作りメタボを予防します。さらに、筋肉の低下によってインスリンが効きにくくなるため糖尿病予防にも効果があります。

メンタルヘルプ安定

朝食習慣がある人の方がストレスを感じにくく、睡眠の質が良いと言われています。

フレイル予防

朝食を抜くことで筋力低下を引き起こし、それによって高齢者は糖尿病やフレイル、要介護リスクを高める原因になりかねないそうです。筋肉の減少は高齢者にとって深刻な問題です。なぜなら、筋肉が減少することで身体機能が落ちてフレイル状態となり、それが悪化すると要介護状態になりかねないから。朝食を抜くことが要介護状態を招くことになるかもしれません。朝食を取ることで、身体機能が低下するフレイルの予防にもつながります。

もし「朝は食事の準備をするのが面倒」という場合は、手軽に食べられるものを選んでおく方が良いのではないでしょうか。例えば、「ごはんと納豆」「パンと目玉焼き」といった筋肉の材料となるタンパク質が含まれた食事にする、よりフレイル予防につながるでしょう。年を重ねると若い世代よりも筋肉の維持が大切になるため、少しずつフレイル予防をしていきましょう。

小さな生活習慣の心がけ



慢性腎不全とは、腎臓の機能が低下し、老廃物を取り除く機能が徐々に低下して、数ヶ月から数年をかけて徐々に低下してしまつた状態のことです。腎機能が低下すると、血液の酸性度が高くなり、貧血が起き、神経が傷つき、骨の組織が劣化し、動脈硬化のリスクが高くなります。

原因は、慢性腎不全に至る原因として、さまざまな腎臓疾患があり、糖尿病が原因の糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症などが多いです。

症状は、夜間の排尿、疲労、倦怠感、貧血などの症状が現れます。腎機能の低下が進むと、吐き気や食欲不振、むくみ、かゆみ、皮膚の色が沈着、呼吸困難、高血圧など尿毒症と呼ばれる症状が現れ、けいれん、感覚の喪失、手足のしびれなどの神経障害のほかに、心不全、肺水腫など致命的な合併症も懸念されます。また、骨がもろくなるため、骨折なども起こしやすくなります。

治療は、一度低下した腎臓の機能を元に戻すことはできないため、腎機能のさらなる低下を防ぐため、腎機能の合併症を予防し、透析療法への移行を遅らせる。

予防は、慢性腎不全は自覚症状がないため、尿検査や血液検査で医師に相談することも重要です。糖尿病や高血圧が重要で、医師に相談することも重要です。

が改善すること、予防に繋がります。

慢性腎不全とは、腎臓の機能が低下し、老廃物を取り除く機能が徐々に低下して、数ヶ月から数年をかけて徐々に低下してしまつた状態のことです。腎機能が低下すると、血液の酸性度が高くなり、貧血が起き、神経が傷つき、骨の組織が劣化し、動脈硬化のリスクが高くなります。

原因は、慢性腎不全に至る原因として、さまざまな腎臓疾患があり、糖尿病が原因の糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症などが多いです。

症状は、夜間の排尿、疲労、倦怠感、貧血などの症状が現れます。腎機能の低下が進むと、吐き気や食欲不振、むくみ、かゆみ、皮膚の色が沈着、呼吸困難、高血圧など尿毒症と呼ばれる症状が現れ、けいれん、感覚の喪失、手足のしびれなどの神経障害のほかに、心不全、肺水腫など致命的な合併症も懸念されます。また、骨がもろくなるため、骨折なども起こしやすくなります。

治療は、一度低下した腎臓の機能を元に戻すことはできないため、腎機能のさらなる低下を防ぐため、腎機能の合併症を予防し、透析療法への移行を遅らせる。

予防は、慢性腎不全は自覚症状がないため、尿検査や血液検査で医師に相談することも重要です。糖尿病や高血圧が重要で、医師に相談することも重要です。

が改善すること、予防に繋がります。

気を付けて！見逃さない病気のサイン

第51回

スタッフ募集

訪問介護パート職員 業務拡大につき、14事業所全てパート大募集！

居宅介護支援相談員

訪問介護パート職員 (施設内でのお仕事です) (資格・2級ヘルパー以上)	日勤：a.7:30～13:00 b.13:00～18:00 (それぞれ休憩30分) a.bのシフト制 ※週2～3回OK 夜勤：17:30～翌9:30 ※仮眠休憩有り 23:30～6:00 (実働8時間、8時間休憩)	時給 1,000円 ※a又はbの一方の場合、時給 960円 日給 10,000円 週1回からOK 仮眠休憩中の訪問サービス 手当別途支給有り
居宅介護支援相談員 (資格・介護支援専門員・普通運転免許)	日勤：9:30～15:30 (休憩60分)	時給 1,200円

就業場所

- 神戸市 垂水区・西区・北区・須磨区
- 姫路市 上手野・香寺町

- 三木市 志染町
- 加古川市 宝殿・尾上・土山

レオの高齢者住宅
レオ・ソリューションズ株式会社

お問合わせ：078-964-5202
居宅事業所 神戸市西区池上2丁目20-1 (本社)
<http://www.leo-good.com>

厨房スタッフ募集

経験不問 経験者優遇

あなたの時間活用してみませんか **年齢不問**

高齢者賃貸住宅内での調理のお仕事です。60代の方も活躍中！！

勤務地 おひさまの家内「えびす」(神戸から姫路まで各店舗)

調理スタッフ	(勤務) 10:00～18:00 (休憩1h・実働7h) 週3日程度(シフト制) (時給) 960円～
調理補助	(勤務) 15:30～18:30 週3日程度 (時給) 960円～

待遇 制服貸与、車通勤可、交通費規定支給

応募 まずはお電話ください。

高齢者のお食事なら 株式会社エス・エム・ケイ食品 給食サービス 神戸市西区池上2丁目20-1 (本社)

電話 078-945-5056 担当(月本)

暮らしのあれこれ

暮らしに便利なグッズや情報を徹底解剖！
今月のグッズは星いくつ？



片手で持てる 取っ手付きらくらく汁椀 「らくらく汁椀」

<仕様>
サイズ：105×H70mm
重量：110g
容量：350ml
耐熱温度：-20℃から140℃
食洗機、乾燥OK、レンジ対応
参考価格：¥660(税込)～



一昔前は、握力が弱かった人や手に障害がある人でも使える自動具の汁椀がなかった。また、ある程度自由な人の食事は味気ないものでも動いた。また、ある程度自由な汁椀を飲むという行為が行えないと感じる方もおられました。しかし、近年は自動具の食器の種類が少しずつ増えてきていますので手の不自由な方でもその個人にあった食器でその人の好みやスタイルにあわせ食事が行えるようになってきています。はとも喜ばしいことです。シンプルでデザインも、模様が付いているおしゃれなデザインから選べる楽しさもあつた。多様な商品になりました。

その人のために片手でも握力が弱い人でも楽に使える持ち手付きらくらく汁椀の紹介をします。

持ち手が付いているので持ちやすく、温かい食べ物も安心！持ち手内側には指あたりよい凹凸があるので、指から滑らずに口まで運びやすくもなっています。置いた時に持ち手がテーブルに接地する安定仕様。

普通の汁椀の使用は困難野方は、是非らくらく汁椀を試してみてください！

供花とは

供花とは、通夜や葬儀の会場に供える盛花のことです。故人に捧げるものであり、冥福を祈り、別れを告げる意味と祭壇を飾る意味を持っています。

供花の由来は、仏堂や仏像などを飾ったりする供華（くげ）にあると言われていて、死者への祈りをこめて花を飾ったり捧げたりすることは、宗教や民族を越えて行われており、何度でも再生する花や草木が生命力の象徴とされ、死者の新生を願うために供えられるという考え方や、花の華やかさから参列する家族や友人の心を癒す効果があると言われていて、

花浄院では、供花の本来の意味から造花は使用せず、すべて生花を使用しています。またお供えいただいた生花の中で、残ったお花についても、ご遺族様にお渡しさせていただくサービスがございますので、ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

↓ご相談・お問い合わせはコチラ↓

お葬式も、その後もずっと。

神戸市北区・西区・加古川市・高砂市周辺での葬儀・葬式・家族葬は花浄院

花浄院 0120-37-1059

かしよういん 検索 詳しい内容はWEBへ

春バテ

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。その中でも気をつけたいのが「春バテ」の症状です。

特に高齢者は体の機能が若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうことも。

高齢者の春バテで特に気をつけたい症状があります。それは「めまい」です。めまいは自律神経による血流調節がうまくできずに起こる症状のひとつで、立ちくらみなどが挙げられます。

高齢者が立ちくらみを起こした際に転倒し、骨折するケースも少なくありません。「食欲不振」も高齢者の春バテで気をつけたい症状の一つです。食事からは栄養だけでなく水分も摂取しているので、食欲がなく満足に食事できなかった場合、水分不足から脱水症状を引き起こすかもしれません。脱水症状は命の危険に関わるため、食欲不振が見られた場合はすぐにかかりつけ医に相談するのがベストです。

春バテの予防・対策

ここでは予防・対策する方法を4つお伝えします。

- ・バランスのよい3食しっかりとる
- ・入浴する
- ・質のよい睡眠をとる
- ・冷え対策に取り組む



自律神経は加齢とともにうまくバランスがとれなくなってきます。寒暖差によりさらにバランスがとれなくなってしまいうため、高齢者は特に春バテを起こしやすくなります。

季節の変わり目である春先にしっかり予防や対策することで、春バテに負けない体を作って健康な日々を過ごしましょう。

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします

- ◆ 手や足の「痛み」「マヒ」
- ◆ 身体が思うように動かせない
- ◆ 腰痛や神経痛
- ◆ 手足の冷え など…

訪問

マッサージ リハビリ

無料体験
実施中！

- ・1回500円程度
- ・「健康保険」を使った医療マッサージ
- ・「介護保険」には影響しません

施設、訪問介護、デイサービス 事業者様へご利用者様へのケアサービスにいかがですか？業務提携させて下さい。

訪問マッサージ **0120-114-034**
姫路市延末 453-3 イオンタウン 1F

介護用品販売店



オレンジ

地域の福祉をサポート

介護相談
承ります



福祉機器・福祉用品の販売およびレンタル / 住宅改修

■加西店
〒675-2353 加西市吉野町 137-2
TEL(0790)42-4228
FAX(0790)42-4305
介護保険事業所番号 2872600305

■上郡支店
〒678-1232 赤穂郡上郡町竹万 2303
TEL(0791)57-2533
FAX(0791)57-2555
介護保険事業所番号 2873900134

有限会社トータル・アシスタンス・サービス

http://total-orange.com

なんでも やってみたい事! 体験ちゃんねる eスポーツ



eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ (Electronic Sports)」の略で、明確な定義はまだ定まっていません。一般的には、ビデオゲームやモバイルゲームなど電子機器を用いて行う対戦を、スポーツ競技として楽しむ時に用いられる名称です。そんなeスポーツは今、シニア世代にも人気を集めており、定年退職後の生きがいや、子どもや孫との共通の趣味として楽しむ方が増えています。また、高齢者の介護予防や認知症予防・健康維持にも繋がるとして、介護施設や自治体でも健康教室として導入されているところもあり、利用者からも喜びの声が上がっています。今後の成長によっては「高齢者に合わせた e スポーツデバイス」市場が生まれたり、「孫世代と一緒に出場する大会」がスタートしたりと、更に市場が拡大するしていくことも考えられます。

eスポーツのメリット

○健康のため・認知症予防

高齢者にとってTVゲームが脳の活性化や認知機能低下の予防になると、数多くの研究結果が発表され、介護施設や自治体で活用され始めています。視覚や聴覚から得られる情報をもとに、自身で考えコントローラーを巧みに操る必要のある TV ゲームは、脳への刺激が高く高齢者の認知症予防に繋がります。また、誰かと一緒にプレイすることで人や社会との繋がりを持つことができ、それが健康維持にも繋がると考えられています。



○コミュニケーションの場

eスポーツでは、同じ画面を共有し、仲間と一緒にプレイすることも多く、コミュニケーションをとる機会が増し、交流促進に繋がっています。シニア世代が若いころに流行ったゲームや、高齢者でも気軽に参加できるゲームイベントを開催して、地域住民の交流の場を設けている自治体も増えています。

○世代を超えて楽しむ

TV ゲームは幅広い世代に親しまれているため、子どもや孫世代とも一緒に楽しむことができるのも魅力のひとつです。世代を超えて楽しむ e スポーツは、地域交流を増やし、地域の活性化にも繋がることでしょう。

日本初、シニア専用 eスポーツ施設が神戸に

○パソコン・ゲーム初めての方も大歓迎!

60歳以上限定の eスポーツ施設「ISR e-Sports」が神戸にあります。パソコン・ゲームが初めての方も大歓迎で、初心者でも簡単に操作ができるゲームから本格的 eスポーツタイトルまで幅広くプレイ可能とのこと。ほとんどの方は最初の20~30分ですっかり慣れるそうです。最初はクリックのやり方も分からないと言っていた方も次第に一人で出来るようになり、次の予約を入れて帰られる方も多いそうで楽しんでおられるのだと思います。eスポーツの入り口に、こういった施設を利用できるのは嬉しいですね。



●ISR e-Sports

JR「神戸駅」、阪急電鉄・阪神電車・山陽電車「高速神戸駅」、各駅徒歩5分圏内
<https://isr-group.co.jp/isr-parsonel/e-sports/>

レオの高齢者住宅 おひさまの家 ゆめさき台

キャンペーン実施中!
入居金 0円

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!



低予算で大切なご家族を
手厚く介護致します。



■入居費用 月額 103,800円~ 食事(税別)、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地/姫路市上手野 393-1 ●交通/神姫バス「東夢前」バス停 徒歩約3分 ●建物概要/木造2階建 ●居室戸数/33戸(11.25㎡) ●居室設備/クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備/食堂、リビング、浴室、エレベーター ●その他/自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理/レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所/レオ・ケアステーション(2870802820)

レオ・トラストパートナーズ株式会社 ☎0120-809-500 携帯・PHS 対応
神戸市西区池上 2-20-1 <http://www.leo-good.com> 受付時間: 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)

レオの高齢者住宅

マイホーム垂水

24時間スタッフ常駐!
要介護・認知症の方も、
安心して暮らせる住まい。

入居者募集中!

見学&入居 相談随時受付!

入会金割引
キャンペーン中!



低予算で大切なご家族を
手厚く介護致します。



■入居費用 月額 103,900円~ 食事込み(税別)

■概要 ●所在地/神戸市垂水区本多間6丁目 22-1 ●交通/「垂水駅」より48.171系統、「学園都市駅」より48.51.171系統、「舞子駅」より51系統で、「本多間6丁目」バス停下車すぐ ●建物概要/木造2階建 ●居室戸数/32戸(10.32㎡) ●居室設備/クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備/食堂、リビング、浴室 ●その他/自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理/レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所/レオ・ケアステーション(2870802820)

レオ・トラストパートナーズ株式会社 ☎0120-809-500 携帯・PHS 対応
神戸市西区池上 2-20-1 <http://www.leo-good.com> 受付時間: 10:00~17:30 (月曜日~土曜日)



シニア住宅情報

「おひさまの家 北神岡場」のご案内

今回紹介させていただく施設は「おひさまの家北神岡場」です。
2階建て45室の居室数を備えた高齢者住宅となります。
月額費用108,780円～ご入居頂けます。

おひさまの家北神岡場は、入居者様が安心安全に過ごせるよう、施設内の環境を整えています。歩行の方も車椅子の方も過ごしやすいバリアフリー構造。一人で外出が難しい認知症の方の安全を配慮できる、テンキー型の自動ドア開閉システムを搭載し、セキュリティも万全です。その他に施設では、毎月「歌の会」といった催しを行うなど、皆さんに楽しんで生活を送っていただけるようにイベントを開催しております。

明るく元気なスタッフが皆さんをお待ちしております、見学・相談は随時お受付しております。ご興味のある方はぜひご連絡ください。



●まだ空室もございますので見学等ご希望の方は下記に記載しておりますフリーダイヤルにおかけください。

「おひさまの家 北神岡場」のご案内

【住所】神戸市北区有野町有野 2838

【アクセス】神戸電鉄三田線「岡場駅」「田尾寺駅」より徒歩20分

0120-809-500 携帯・PHS対応

皆様からのお電話をお待ちしております!

クロスワード

「クロスワード」は、観察力や集中力を使い、見つけた瞬間の喜びも脳の刺激になるレクリエーションです。年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しめます。



【タテのカギ】

- ①頭部の前面。目・鼻・口などがある部分。
- ③現地・現場に行き、その実際のようすを見極めること。
- ④人団体を代表し、担当事務を処理する特定の役職。
- ⑥夜間に勤務すること。
- ⑨自分の置かれている位置・状態、また、自分の価値・能力などをはっきり知ること。
- ⑩夜が明けて間もない時。
- ⑪注射や点滴の先についている。

【ヨコのカギ】

- ②仕方ないとはいえ、見せるのは恥ずかしい。
- ⑤子を生んだ人、または、他人の子を自分の子として養育する人。
- ⑦液体・粉末などをすくい取る道具。
- ⑧あることを行うと、前もって特定されている日。
- ⑩値段の安いこと。
- ⑫心身に、特殊な効果や一定の影響を与えるもの。

1.		2.	3.	4.
5.	6.		7.	
	8.	9.		
10.				11.
		12.		

提供元：クロスワード.jp

① 目 ② 顔 ③ 現場 ④ 代表 ⑤ 親 ⑥ 夜間 ⑦ 液体 ⑧ 液体 ⑨ 針 ⑩ 安い ⑪ 注射 ⑫ 心身

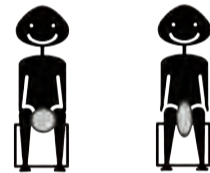
座ってできる足の体操

かかと・つま先上げ



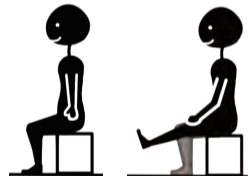
- ①イスに座り背筋を伸ばす
- ②つま先を床に付けたままかかとを上げて、キープする
- ③かかとを床に着けたままつま先を上げて、キープする

膝でボールをつぶす運動



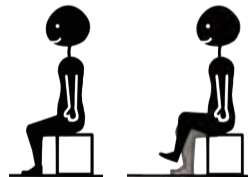
- ①椅子に座り膝にボールを挟む
- ②ボールを膝で押しつぶしそのままキープする
- ③ゆっくり力を抜き元に戻す

膝伸ばし



- ①イスに座り背筋を伸ばし、背もたれから背中を離す
- ②ゆっくり片方の膝を伸ばしキープする
- ③ゆっくりと足を下ろす

太もも上げ



- ①椅子に座り背筋を伸ばす
- ②片方の膝を持ち上げてキープする
- ③ゆっくり脚を下ろす

機能訓練を取入れた介護保険適用施設

デイサービス

ご家族様・ケアマネージャー様必見!

認知症は、予防と早期発見が重要です。軽度の方でも進行を遅らせる方法が開発されています。



身体を動かして 認知症の予防・改善しませんか?

認知症の予防・改善に特化

医師、大学、理学療法士との連携

要支援、要介護の方対象(介護保険適用施設)

プログラム内容

■機能運動 ■レクリエーション ■脳活(脳バランス使用)

- 生活動作を維持! 下肢特化運動
- 脳の活性を促す有酸素運動
- 専門スタッフによる症状改善効果に努めるマッサージ



お気軽にお問い合わせください。

ひだまりの家 須磨妙法寺

☎078-754-6703

営業時間
8:30~17:30

〒654-0114 神戸市須磨区桜の杜1丁目6-1(ぬくもりの家 須磨妙法寺内)

シニアの旅特集

51

関西イチオシ桜の名所

桜前線が南から北へと日本列島を桃色に染めながら駆けぬけていきます。わずか一週間ほどではかなく散っていく桜…今しかできないお花見を満喫したいですね。今回は、電車でも訪れやすい、関西の桜の名所を特集します。

〈京都〉 淀川河川公園 背割堤



木津川と宇治川の合流地点となる背割堤は、春になると咲き誇る桜でピンク色に包まれます。自然の大パノラマが広がる川沿いに、約250本の満開のソメイヨシノが約1.4kmにわたってつくる桜のトンネルは圧巻です。桜と菜の花の競演も見られます。すぐ近くの岩清水八幡宮の境内にも桜が咲くので、あわせて寄ってみるのもおすすめです。

【電車】京阪電気鉄道石清水八幡宮駅から徒歩約10分

〈京都〉 円山公園 祇園枝垂桜

円山公園の「祇園しだれ桜」、別名「祇園の夜桜」。八坂神社の裏手、周囲を柵で囲われた小高い場所にそびえ立つ、大きなシダレザクラです。昼は、大きく伸ばした枝を薄紅色の花が彩り、趣深いたたずまい。それが、夜にライトアップされると、咲き誇る桜の花が夜空を背景に浮かび上がり、あでやかで荘厳な光景となります。

【電車】阪急電車河原町駅より東へ徒歩約20分
京阪電車祇園四条駅より東へ徒歩約15分



〈京都〉 醍醐寺

平安時代から「花の醍醐」と呼ばれる桜の名所で、しだれ桜、ソメイヨシノ、山桜、八重桜など約700本に及ぶ桜が咲き誇ります。豊臣秀吉が晩年、贅を尽くした「醍醐の花見」を行ったことでも知られ、毎年4月第2日曜には、「醍醐の花見」の故事にちなみ「豊太閤花見行列」が催されます。

【電車】京都市営地下鉄醍醐駅から徒歩約10分



〈兵庫〉 おの桜つつみ回廊

約4km・650本の美しい桜並木は西日本最大級の規模を誇っています。この規模だからこそ見る事の出来る花の雲が、幻想的な春の景色を演出してくれます。江戸彼岸、大島桜、染井吉野、八重紅枝垂、思川。5種類の桜が上流から下流へ、開花順に植樹され、桜の見頃は3月下旬から4月上旬まで、長期間にわたって桜が楽しめるように工夫を凝らしてあります。堤防沿



いの一角には、田んぼに水が張られ水面に桜が映りこむ逆さ桜が近年では映えスポットとしても話題になっています。

【電車】JR河合西駅から徒歩約10分

〈兵庫〉 姫路城



「日本さくら名所100選」の一つでもある、世界文化遺産・国宝姫路城の桜は、美しくなった白壁に鮮やかに映える。城周辺には約1000本のソメイヨシノが植えられているが、城を背景にした三の丸広場の桜並木や西の丸庭園のしだれ桜なども必見です。

【電車】JR山陽新幹線姫路駅から徒歩約20分

〈大阪〉 大阪城



1270本の梅が咲き競う梅林と、約200本の桃がふくよかな花をつける桃園はともに市内有数の規模を誇ります。また4月にはソメイヨシノを中心とした約4000本の桜が園内をピンクに染め上げ、天守閣を背景に咲く花景色が見事です。

〈大阪〉 花博記念公園 鶴見緑地



園への約3kmのゴールデンルート(大手門〜ミライザ大阪城〜大阪城天守閣〜青屋門〜ジョー・テラス・オオサカ)がおすすです。

【電車】JR大阪城公園駅または森ノ宮駅、地下鉄谷町四丁目駅から徒歩すぐ

広大な園地にバラ園やアーモンドの森など、様々な種類の植物が植えられた広域公園。桜も2月下旬から見頃を迎える河津桜をはじめ、オカメ、陽光、ソメイヨシノと季節ごとに園内を彩る桜が変化し、長い期間花を楽しむことができます。特にソメイヨシノは園内に植えられた桜、約1100本の過半数以上を占め、大池の西側・北東側や緑地橋口など、多くの本数がまとまって植わっている場所もあれば、数本でポイントと点在しているような場所もあり、お気に入りな桜を見つけてみてはいかがでしょうか。

【電車】Osaka Metro 鶴見緑地駅から徒歩すぐ

大阪城を中心に広がる緑豊かな公園で、駅から近い都会のオアシス。重要文化財に囲まれた西の丸庭園は、ソメイヨシノを中心に約300本の桜の名所として知られています。桜を眺めながら大阪城を知るには、谷町四丁目駅から徒歩約10分

レオの高齢者住宅 **おひさまの家** ☎0120-809-500 有効期限：2024.5.31

レオグループ **クーポン券 10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 **おひさまの家** ☎0120-809-500 有効期限：2024.5.31

レオグループ **クーポン券 10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 **おひさまの家** ☎0120-809-500 有効期限：2024.5.31

レオグループ **クーポン券 10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

困った時の駆け込み寺 **協賛クーポン**

自分らしい暮らしのお手伝い

訪問介護ステーション

レオケアステーション 湊川



歩行が困難な方



食事、入浴、着替えが困難な方

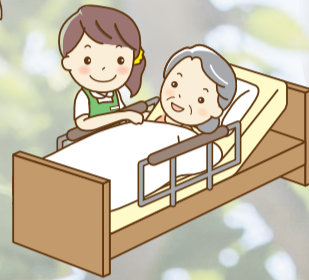
外出にお手伝いが必要な方



家事や掃除が困難な方



寝たきりの方



訪問介護で受けられるサービス

身体介護

利用者の身体に直接接触して行うサービス

食事介助	食事中の介助や見守りなどのサポート
入浴介助	入浴の際の介助や洗髪、洗浄のサポート
排泄介助	トイレまでの介助やおむつ交換など
移乗・移動介助	車いすからベッド等移乗や移動のサポート
体位変換	床ずれ予防や防止の体位を変えるサポート
更衣介助	衣類着脱の際の介助
服薬介助	服薬の介助や薬の確認などのサポート
見守り介助	自立支援を行うための見守りや声掛けなど

生活援助

利用者にかわって行う日常生活支援サービス

一般的な調理	調理や配膳、片付けなど、食事前後のサポート
掃除	室内の掃除やゴミ出しなどのサポート
洗濯	利用者の衣類の洗濯（干す、たたむ）など
買物や薬の受取	生活必需品の買物や薬の受取の代行

自費サービス

介護認定が降りなかったなど、介護保険適用外のサービスのご利用を、希望される方はご相談ください

●サービスのご利用には条件がございますので、お気軽にお電話ください。

☎ **078-945-8873**
FAX: 078-945-8874

ホームページ <http://leo-good.com>

営業時間 月～金曜日 9:00～18:00
(祝祭日・年末年始を除きます)

休日 土日・年末年始(12/30～1/3)

訪問範囲:【神戸市】兵庫区全域・中央区一部・長田区一部
*詳しくはお電話でご確認ください



神戸市兵庫区松本通3丁目1-3 ハイツ藤川1階

レオの高齢者住宅
おひさまの家 香寺

入会金(礼金)0円
キャンペーン実施中!

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!

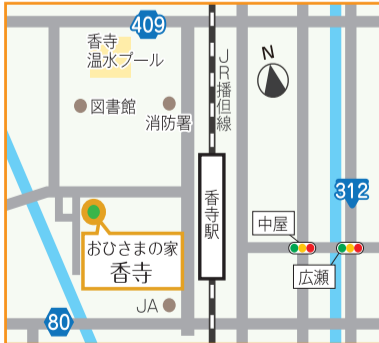


■入居費用 **月額 79,400円**~

食事別、家賃・管理費・共益費込み

所在地 / 姫路市香寺町香呂 227-1
交通 / JR 播但線「香呂駅」より
西へ徒歩約3分

要介護・認知症の方も、
安心して暮らせる。



■概要 ●建物概要 / 木造2階建 ●居室戸数 / 42戸(11.25~16.87㎡) ●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター ●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所 / レオ・ケアステーション(2870802820)

サービス付き高齢者向け住宅
ぬくもりの家 須磨妙法寺

24時間緊急対応

ヘルパー2級以上の専門職スタッフ常駐

入居者募集中! 見学&入居 相談随時受付!

敷金半額
キャンペーン中!

医療介護が充実!!

月額 **119,600円**~(税別)
3食込

要介護・認知症の方も安心して暮らせる「住まい」です。

■概要 ●所在地 / 兵庫県神戸市須磨区桜の杜1丁目6-1 ●建物概要 / 木造3階建 ●居室戸数 / 58戸 ●居住専用面積 / 18.16㎡~25.56㎡ ●居室設備 / ナースコール、クーラー、トイレ、洗面完備 ●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター ●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備 ●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社 ●提携・協力介護事業所 / レオ・ケアステーション(2870802820)



アクセス ●神戸市営地下鉄西神山手線「妙法寺」駅から徒歩10分 ●神戸市バス「妙法寺駅前」乗車「広畑橋」下車徒歩5分

お問合わせ窓口
10:00~17:30(月~土)

0120-809-500
FAX:078-964-5203

携帯・PHS
対応

運営会社:レオ・トラストパートナーズ株式会社
〒651-2111 兵庫県神戸市西区池上2丁目20-1

レオの高齢者住宅 検索 <http://www.leo-good.com>

店舗数
県下No.1