地域へと広がる、医療・介護の情報誌

笑顔のあしあと

winter

kasei kai

発行元／医療法人　嘉誠会　ヴァンサンク　大阪市東住吉区湯里2丁目5番11号　TEL.06-6704-2982
社会福祉法人　嘉誠会　ヴァンサンク　大阪市東住吉区湯里2丁目5番8号　TEL.06-6704-2971
URL.http://www.kaseikai.or.jp

もくじ

嘉誠会NEWS …… P2
サービス付き高齢者向け住宅“ヴァンサンクフルール”

クローズ・アップ嘉誠会 …… P3
ヴァンサンクポルテ

笑顔のあしあとトピックス …… P4
鷹合デイサービス

ご利用者様の声 …… P5
ヴァンサンクポルテ平野ご利用者様

ほのぼの体操 ……P6／P7
膝の痛みについて

お知らせ ……P6／P7
山本医院リハビリテーションセンターよりお知らせ

笑顔のあしあと
2015年/冬号
2015年12月発行・配布
（6ヶ月に1回発行）2004年1月創刊
発行元／嘉誠会
編　集／（株）シー・レップ福祉事業部 広報戦略室
印　刷／（株）ホーナンドー
〒541-0054 大阪市中央区南本町1丁目8-14 堺筋本町ビル5F
TEL.06-6262-0999 FAX.06-6262-0998

ヴァンサンク 各施設のご案内

障がい者支援施設　ヴァンサンクの郷
TEL 06-6609-4510
〒546-0024 大阪市東住吉区公園南矢田3-13-22

山本医院／リハビリテーションセンター
TEL 06-6704-2982
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-11

有料老人ホーム パステル針中野
TEL 06-6709-6123
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-13パステル針中野603

介護老人保健施設 ヴァンサンク
TEL 06-6704-3511
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目12-26

嘉誠会 ヴァンサンク
居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター
TEL 06-6704-2971
デイサービスセンター
TEL 06-4302-3151（直通）
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-8

嘉誠会 訪問看護ステーション
TEL 06-6704-2980
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目18番3号

有料老人ホーム パステル湯里
TEL 06-6702-3115
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目11-2パステル湯里103

ヘルパーステーション ヴァンサンク
TEL 06-6769-5662
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里5丁目15-4

有料老人ホーム ひまわりの家
TEL 06-6790-0100
〒546-0012 大阪市東住吉区中野4丁目16番18号

ヘルパーステーション ヴァンサンク中野
TEL 06-6706-7332
〒546-0011 大阪市東住吉区針中野4丁目12番34号

ケアプランセンター ヴァンサンク湯里
TEL 06-6709-8040
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目20番26号

ヴァンサンク鷹合デイサービス
TEL 06-4700-7010
〒546-0014 大阪市東住吉区鷹合2丁目9番26号

ケアプランセンターヴァンサンク鷹合
TEL06-4700-7300
〒546-0014 大阪市東住吉区鷹合2丁目7番20号

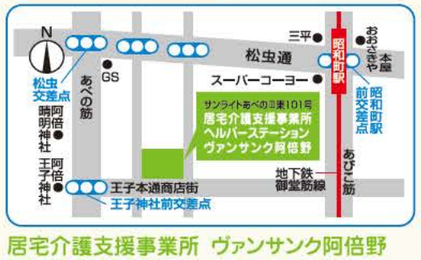
特別養護老人ホーム ヴァンサンク東住吉
TEL 06-6760-7011
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里5丁目13番5号

ヴァンサンク ポルテ
TEL 06-6760-5671
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里6丁目3番27号

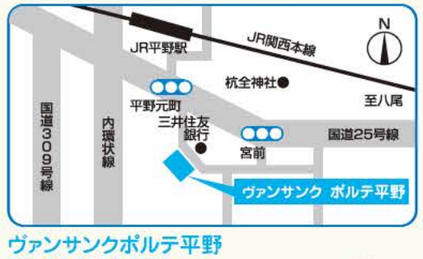
ヴァンサンクLila
TEL 06-6760-6030
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目6番5号

サービス付き高齢者向け住宅　ヴァンサンクフルール
TEL 06-6777-7444
〒546-0013　大阪市東住吉区湯里2丁目11番1号

ケアプランセンター平野 TEL 06-6760-1156
ヘルパーステーション ヴァンサンク平野 TEL 06-6760-1146
〒547-0025 大阪市平野区瓜破西1丁目6-16 阪東ハイツ1階A号室



居宅介護支援事業所 ヴァンサンク阿倍野
TEL 06-6625-5611
ヘルパーステーション ヴァンサンク阿倍野
TEL 06-6625-5856
〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町2丁目16-8 サンライトあべの3東101号



ヴァンサンクポルテ平野
TEL 06-6711-0832
〒547-0045 大阪市平野区平野上町2-6-8

ホームページ http://www.kaseikai.or.jp

クローズ・アップ嘉誠会

第23回

ーヴァンサンクポルテー

Porte

ヴァンサンクポルテでは、人と人とのつながりを大切に過ごして頂いています。
顔なじみから次第に仲間となり、時には『女子会』が開催されたり、
とても賑やかで和やかな時間を過ごされています。
また、リハビリフロアーでは平成27年4月より、少しずつ新たな試みを開始しています。
同じ目的を持つ方々と『介護予防トレーニング』や『社交ダンス』、
『歌唱クラブ』、『作品作りの会』等、様々なグループ活動をおこなっています。
『家で』『ひとりで』ではなかなかできなくても、『集まる仲間』・『環境』・『時間』がそろえば、
活動が継続できるのではないでしょうか。
参加されている皆様は、とてもイキイキ楽しそうにされています。
また10月には第1回外出訓練として、阿倍野ハルカスに行ってきました。
これからも、利用者様のニーズにお応えしながら、
様々な活動に取り組んでいきたいと思っております。

嘉誠会NEWS

サービス付き高齢者向け住宅
“ヴァンサンク フルール”オープン!!

嘉誠会にまた新しくサービス付き高齢者向け住宅
ヴァンサンクフルールが12月にオープンしました。
名前のフルールはフランス語で「花」の意味です。

9床と少人数制で、各居室25㎡以上、完全バリアフリー、トイレはもちろん、浴室・キッチン・収納も各居室に備わっております。施設とは違い、自宅として医療・介護・各種サービスを利用しながらいつまでも安心して住み続けることができます。また少人数制ならではのきめの細かい目の行き届いたサービスを提供できるようスタッフ一同努力してまいります。

スタッフ紹介

管理者:
手島　誠

嘉誠会に今までにない新しいタイプの入居施設ということで、皆様の声をどんどん取り入れ、『日々成長するフルール』となるように、頑張っていきたいと考えております。

スタッフ紹介

介護主任:
茂山　明美

フルール＝花名に負けないような施設を作っていけるよう頑張りたいと思います!

笑顔のあしあと トピックス

～鷹合デイサービス～

鷹合デイサービスでは、毎月2回地域のボランティアさんにお越し頂き、
利用者様に楽しい時間を過ごして頂いています。
歌や楽器を中心に、1時間程のショーをして頂いています。
生演奏でキーボードやフルートやクラリネット、ハーモニカやバラライカなど、
なかなか日頃聴くことが難しい楽器の音色も聴けて、利用者様も喜ばれています!
演奏だけではなく、漫談やマジック・南京玉すだれをしてくださる方もおり、
楽しいひとときを毎月楽しみにされています!
是非、皆さんもお気軽にお越しください(^O^)

ボランティア

9月には敬老祭を行いました!
毎年恒例の、利用者様手作りの
くす玉を割り、
記念撮影を行いました。
今年も敬老の日を迎え、
ご長寿おめでとうございます!
来年も皆さんでくす玉を割りましょう!

敬老祭

毎月、利用者様と一緒に食事を作り、
できたてホヤホヤの食事を食べています!
この日はオシャレにロコモコ丼を作りました!
ハンバーグをこねてもらい、形を整えて頂き焼いてもらいました。
私たちが利用者様に教えてもらう事が多く、
まるでお母さん達に教えて頂いているみたいでした。
また、別の日は、大阪と言えば「たこやき」という事で、
たこやきとおにぎりを作りました!形もきれいに整えて下さり、
おいしいおにぎりと熱々のたこやきをみんなでおいしく頂きました!

食事レクリエーション

ご利用者様の声 ～ヴァンサンクポルテ平野～

ヴァンサンクポルテ平野

ヴァンサンクポルテ平野では半日型デイサービスとして、入浴・リハビリのサービスを提供させて頂いております。入浴では4種類の浴室をご用意し、安心安全に入浴して頂けるようまごころこもったサービスを提供させて頂いております。
リハビリでは生活行為の向上に努め、マットを使った運動やレッドコードを使った運動を取り入れております。今回は入浴サービスをご利用しているご利用者様よりコメントを頂きました。

村上 直子様

ご利用者様の声

ポルテにお世話になり、12月で2年の月日が過ぎました。驚いたことはいろいろ体の不自由な方が多いのに驚きました。その方々と笑顔でお世話になさっているスタッフの方々には頭が下がります。私の楽しみは大年仏寺の大屋根よりのぼる朝日をベランダから眺めるのと、ポルテ平野の大きなお風呂に入れて頂くのが何よりの楽しみです。よく温まり、足腰の痛みが帰りには軽くなりデイサービスが待ち遠しいです。これからも心豊かな人生を送りたいと心がけて居ります。

随時見学受付中

ご家庭から高齢者施設まで。
高齢者のお食事ならお任せ下さい!

クックチルシステムによる食事提供で幅広いニーズに対応しています。

- 高齢者食のプロフェッショナルとしてのノウハウの提案
- 特色あるお食事内容
- こだわりぬいた高品質の食材
- 在宅高齢者の皆様へ手作り介護食セットのお届け

手作り介護食セット「ほほえみ」

1食パックのお料理が15品

委託給食
株式会社 ナリコマ エンタープライズ

本 社 / 〒567-0005 大阪府茨木市五日市1丁目7-27
TEL 072-627-0145　FAX 072-627-0307

ほのぼの体操

第22回

膝について

膝について

膝関節（ひざかんせつ）は下肢を動かす機能（可動性）と体重を支える機能（支持性）の2つの大切な機能を果たしており、下肢の関節の中心的な役割を担っています。
支持性に関してひざ関節には大きな負担がかかっています。平地歩行時には体重の約1.5～2倍、階段昇降時では約2～3倍、走ったりする時には5倍以上もの力がかかる場合もあります。

膝のチェックリスト

□膝の動きに異常がある

- 膝がこわばって動かしにくい。
- 膝がある範囲以上曲がりにくい。
- 膝を動かした時違和感がある。
- 膝に何かが挟まった感じがする。

□膝の不安定感がある

- 膝がぐらつく。
- 膝がズレる、外れる。
- 膝に力が入らない。
- 歩行中に突然、膝がガクッとなる。

□膝が常に痛む

- 膝に急激に痛みがある。
- 膝を動かさない時でも痛む。
- 膝以外の関節も痛む。

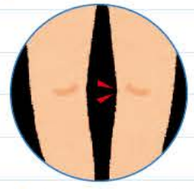
□膝に水がたまる。

- 膝がだるい。
- 膝を押すとへこむ。
- 膝が重い感じがする。

□膝から音がする

- 膝を動かした時「コキッ」と音がする。
- 膝がきしむような、すれるような感じがする。
- 膝を強く打ったり、ねじった時に強い痛みがある。

□膝の周辺にコブができる。



- 膝に骨のようなコブができる。
- 膝に腫れとは言えないほどの大きなコブができる。

膝の体操

注意点

- 体操前後にストレッチを行うとより効果的です。
- 出来るだけ両足均等に行いましょう。
- 激しい痛みがある時は中止しましょう。

座位　リハビリの待ち時間でもやってみましょう!

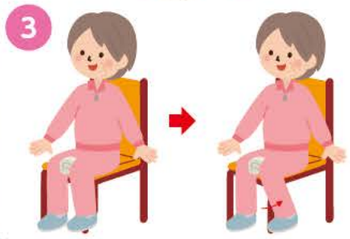
1

①椅子に腰掛け、こぶし2つ分くらいに丸めたタオルを左右の膝の間に挟みます。
②タオルを押すように内側に向けて膝に力を入れ、片足の膝を伸ばします。
③②の動作を左右10回行います。

2

①①の膝を伸ばした状態で足首を手前に曲げます。
②①の動作を左右10回行います。

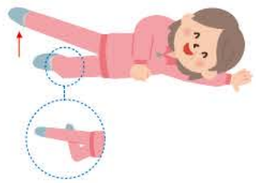
3



①椅子に腰掛けた状態から
②膝の位置はそのままで、片足の足の裏を滑らせ、後ろに引きます。
③②の動作を左右10回行います。

臥位　就寝前にやってみましょう!

4



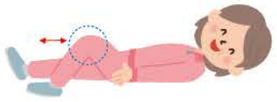
①横向きに寝て、下側の膝を曲げます。
②上側の脚を上に上げます。
③左右10回行います。

5

①安定できる壁にもたれます。
②膝の曲げ伸ばしをします。
③10回程繰り返します。

6

①仰向けに寝ます。
②片膝を床にすべらすように曲げ、伸ばします。
③左右10回行います。



体操を行っても、膝の痛みが改善しない方、一度山本医院を受診してみてください。
必要に応じて、リハビリを受けることができます。

山本医院リハビリテーションセンターからのお知らせ

平成27年11月より山本医院にて訪問リハビリテーションを開設致しました。
訪問リハビリでは日常生活の自立を促し、自宅内だけでなく社会参加活動へとつなげていくことを目的としています。
ケアマネだけでなくヘルパーなどの関連職種と積極的に連携を図りながら、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の国家資格を有した専門職種がご自宅に伺いリハビリを実施します。

<内容>

- 移動手段（歩行や車椅子など）の検討や練習
- 入浴や更衣など身の周りの動作や家事動作の練習
- 散歩や趣味などの余暇活動の検討
- 言葉が話しにくい方やうまく食事が食べられない方に、どのような工夫が必要であるかの検討
- 必要な福祉用具や住宅改修についての検討（手すり、車椅子、食具、コミュニケーション機器等）
- ご自宅で行える運動や動作の指導（ご本人様、ご家族様、また必要に応じ介護サービスの担当者への指導）

<対象>

- 後遺症があり料理や掃除が上手く行えない。
- 趣味や生活を楽しみたい。
- 道具の工夫や住宅の工夫がしたい。
- 自宅での運動方法が分からない。
- 買い物や散歩に歩いて行きたいけど不安がある。
- 食事の時にむせるようになってきた。
- 言葉がはっきりせず会話に困っている。

ご利用を検討、希望される方は、一度担当のケアマネージャーにご相談ください。
またご質問などありましたら、山本医院の介護事務が対応させて頂きます。お気軽にお問い合わせください。

山本医院（訪問リハビリ）06-6704-2982