



ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

いまどきの
介護事情
Vol.1

介護情報はネットで検索!



ワムネット

<http://www.wam.go.jp/>

全国の介護施設を紹介。医療福祉や法律改正など幅広く掲載するサイト



遊楽

<http://www.u-raku.co.jp/>

ニーズを重視した検索ができます。痴ほうチェックなどの項目もあり。



<http://www.best-care.jp/>

今回紹介するのは、そういう不満を解消してくれるオスメサイト。中でも膨大な数の介護施設を、写真入りで紹介する「メディアサイト」は、アクセス数、月間一万ビューの人気サイトです。運営をされている石崎隆志社長にネット情報についてお聞きしました。

設立サイトとは

利用者の方が何に重点を置くかで、施設選びも違います。リハビリ・食事・レクリエーション・ネット上で各施設の特徴を調べたり、雰囲気を感じ取ったり、管理者の顔写真を掲載したのも、こんな人がお世話してくれるのかという安心感を得て頂く

「2クリック以内」で知りたい事だとして、ネットでの情報収集は簡単ですか? メディアサイトでは、

「ネットを駆使してケアサービスを探している人」が増えています。現在、一〇〇施設ほど取材しており、すぐにご自分で合う施設を見つけて下さい。ありがとうございます。

介護施設を見比べて選ぶには、各施設のHPを回るより検索できるサイトにアクセスする方が便利。その時、どのくらいの数の施設が紹介されているかが重要で、全国版の中には、やっとな愛媛にたどりついた。数件の情報というところ。また、事業所の住所と電話番号の羅列だけではイメージがつかめません。

「介護情報はどう使えばいいですか?」利用者の方が何に重点を置くかで、施設選びも違います。リハビリ・食事・レクリエーション・ネット上で各施設の特徴を調べたり、雰囲気を感じ取ったり、管理者の顔写真を掲載したのも、こんな人がお世話してくれるのかという安心感を得て頂く



「今後ネット利用は進みますか?」愛媛は介護施設が多い県なので、施設側もPRが必要になってくるでしょう。各施設の介護に対する想いをお伝えすると共に、直接取材に基づいた情報を、利用者側の目線でお伝えしたいと思っています。シニア層にまでネット人口は拡大していき、ブログや特集記事など、常に新しい情報も発信している。により生活に密着した利用をして頂けると思います。ケアマネさんやスタッフの方にも、利用してもらいたいですね。

「どんな施設? どんなサービス? チェック」
ご家族に介護が必要になった時デイサービスや訪問介護の業者をどうやって決めていきますか? 1日体験をする前に、雰囲気が分かると安心です。そんな時役に立つのが、インターネットによる情報です。今回は施設選びにオスメのサイトをご紹介します。



「目指すは月間10万ビュー」
「今後ネット利用は進みますか?」愛媛は介護施設が多い県なので、施設側もPRが必要になってくるでしょう。各施設の介護に対する想いをお伝えすると共に、直接取材に基づいた情報を、利用者側の目線でお伝えしたいと思っています。シニア層にまでネット人口は拡大していき、ブログや特集記事など、常に新しい情報も発信している。により生活に密着した利用をして頂けると思います。ケアマネさんやスタッフの方にも、利用してもらいたいですね。

中村
ショート併設!
ニーズにあわせて

ショートステイ・デイサービス

住所/松山市中村2丁目7-33
TEL/089-998-3060
FAX/089-998-3090
Email/nakamura-d@best-care.jp

北条
最速の訪問介護
全面バックアップ

ホームヘルパー

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp

山越
笑顔と元気を
お持ち帰り下さい

デイサービス・ホームヘルパー

住所/松山市山越5丁目9-6
TEL/089-911-0101
TEL/089-911-0102(ダイヤル)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp

石井
「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

デイサービス

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishi@best-care.jp

松前
光あふれる
広々とした憩いの場

デイサービス

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-961-6364
Email/masaki@best-care.jp

ベストケア・デイサービスセンター
1日無料体験募集

目指すのは「心を大切にする介護」
ベストケアグループ
HPアドレス <http://www.bestcare.jp/> E-mail info@bestcare.jp

日常動作をスムーズに

ベストケアのリハビリ

あなたが介護施設に求めるものは、何ですか？ ベストケアは設立当初から「リハビリテーション重視」をモットーに、独自の体操やシステムを作ってきました。ぜひ、毎日の健康づくりにお役立て下さい、スタッフがお手伝いさせていただきます。



ベストケアでは、利用者様、ご家族様を含めた周囲の方々との生活がより良いものとなるようリハビリテーションを提供したいと考えています。

ベストケア中村では、1階にデイサービスセンター、2・3階にショートステイの施設があり、リハビリテーションを主体としたケアを行なっています。身体機能や日常生活動作の向上を促すことにより介護負担の軽減に結びついたり、また他者との交流や癒しを求め、様々な目的をもった利用者様がご利用されています。

特に、新設のショートステイでは、病院からの退院直後に、入所され、在宅復帰のためのリハビリを目標にご利用していただく方もおられます。

施設ご利用の流れとしては、デイサービスの体験、ショートステイへの入所前に事前訪問を行い、身体・精神面の状態や、日常生活動作能力、その方を取り囲む



環境を把握し、利用者様・ご家族様の希望やケアマネージャーさんからの情報をもとに、リハビリテーションの計画を立案し実施しています。

リハビリは、個別リハビリと自主訓練プログラムがあり、個別リハビリに関しては、一人15〜20分を目安にマンツーマンで行っています。内容は、その方

に合わせて作成した計画書をもとに目標を決め、痛みに対するアプローチで筋力のマッサージ・ストレッチ・機能訓練（関節可動域訓練・筋力増強訓練）や、歩行訓練（平行棒内歩行・杖介助歩行・段差昇降訓練）により、機能状態の維持、向上を図っています。また、家事動作等の日常生活動作に即した訓練も行っています。

また、自主訓練プログラムとして、介護スタッフと一緒に、生活リハビリや自立支援プログラムを行い、自宅へ帰ってもできる自主訓練体操の指導も行っています。

ベストケアに来て本当に良かったと思えるようリハビリテーションを提供していきたいと思っています。

ヘルプーさんのレシピ

カルシウムたっぷりひじきご飯



しじきは食物繊維が豊富。梅とシソの香味で食欲増進!!
◎パテ解凍よ!!

材料 (4~5人分)

- 干しひじき 大さじ2
- 梅干し 3個
- 乾燥ちりめん 40g
- 青じそ 10枚
- 米 3合
- ごま 適量

作り方

- 1 お米をとく。
- 2 米・ひじき・梅干し(そのまま)を入れて、水加減は3合のライン(線)で普通に炊飯器でたく。
- 3 炊きあがったら、梅干しをつぶしながら混ぜ、種を取り出す。
- 4 青じそを千切りにし、乾燥ちりめんと一緒に3に混ぜ込む。
- 5 お茶碗に盛って、ごまを少々振りかけて出来上がり。



べすと健康相談室

理学療法士 平富聖樹

「梅干しは健康にいいってウソ?ホント?」

梅干しは日本で古くから食べられてきた食品の一つであり、健康にいい食べ物としてよく聞かれます。

日本人の好きなおにぎりの具は梅干しが定番です。なぜなら梅干しには殺菌作用があるため、保存がきくからです。また、すっぱい事で唾液の分泌を促し、食欲の増進を促します。

しかし、梅干しは塩分を多く含んでいるので食べすぎはかえって健康によくありません。特に高血圧の人は注意して下さい。

普通の大きさの梅干し一個には約2グラムの塩分が含ま

わっています。高血圧の人の一日の食塩の摂取量は7グラム以下が望ましいとされています。おいしいからと梅干しを二〜三個食べてしまうとすぐこの量を超過してしまいます。

健康な人でも塩分の取りすぎには気をつけなくてはなりません。梅干しを食べる時はくれぐれも食べすぎに注意して下さい。

おいしく適量を食べてみましょう。

梅干しで食欲増進レシピ2

- 梅納豆そうめん (そうめん2束・納豆1パック・梅干し1個・青じそ2枚)
- ・そうめんは好みの固さにゆで、水でしめる。
 - ・梅干しの種をとり、包丁で軽く叩く。
 - ・青じそは千切り。(あればみょうがやわぎも)
 - ・納豆と付属のタレと、梅・菜味をまぜて、そうめんにのせて出来上がり。
- ※パスタにもうどんに合いますよ。



ご家族の、そとに、おまかせ!!
おまかせ!!
おまかせ!!

仙波さんちの サンディちゃん

8年前、生後6ヶ月の時に静岡からたった一人で行き乗って松山に来たの。とても大切に育てられた私。

お家から出るのは、月に1回、お母さんの甥子さんやっている動物病院にシャンプーに行く時だけなのよ。

今から四〇年前、脊椎損傷により、突然下半身麻痺の生活となる。五年間入院を余儀なくされた後、入院先の医師に、だいたい安定してきたので、車椅子のスポーツをやってみないかと勧められた。



1983年10月 表彰式

現在「愛媛県障害者アーチェリークラブ」の名誉会長。いろいろあったが、今でも射場を使用した選手が海外の大会に参加することもあり、「作って良かった、名誉会長は名前だけよ」と照れくさそうに笑う。

それから毎日夜遅くまで練習をした。県障害者協会を知り合った人たちが「愛媛アーチェリークラブ」を結成し、愛媛県代表として、昭和五八年、〇月に、群馬県で開催の「愛のあかぎ大会」の団体に障害者区分で参加し、優勝。それから、いろいろな大会に参加する。

それが毎日夜遅くまで練習をした。県障害者協会を知り合った人たちが「愛媛アーチェリークラブ」を結成し、愛媛県代表として、昭和五八年、〇月に、群馬県で開催の「愛のあかぎ大会」の団体に障害者区分で参加し、優勝。それから、いろいろな大会に参加する。

想いの宝箱

アーチェリーは第2の人生 乾原 慶次郎さん (75)

いろいろなスポーツがあったが、アーチェリーに決めた。愛媛県の障害者協会に入り、技術等を教えてもらい、知り合いもたくさん出来る。アーチェリーは、障害者ではあまりされていない競技だった。そこで、自宅の近くの自分の畑にアーチェリーの射場を作ることになった。初めは妻と二人で作っていたが、次第に大変になってきて、協会で知り合った人たちがボランティアの方で助けられ、無事完成できた。(現在は愛媛県障害者協会に貸している)