

よりよいこれからの生き方をお考えの方に

ゆかり通信

Vol.109

陽春号

2021年4月15日

この冊子はエデンの園ゆかり会
会員の方に年4回お届けしています。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 高齢者公益事業部 **エデンの園**「ゆかり会」情報誌

特集 宝塚エデンの園

宝塚エデンの園 入居者

人 interview 坂地真貴子さん・橋本京子さん

住 エデンの暮らし 疾病予防運動センタードルフィン
食 エデンの食卓 お隣さんと笑顔で食事を



ゆかり会員様 先行案内企画

・宝塚 エデンの園 (P6)

・浜名湖 エデンの園 (P10)

詳しくは誌面をご覧ください。

園長…本来は何でも自由にできる施設ですが、皆さんには「不便をお掛けしています。まずは安心・安全が一番。その上で、いかに楽しんでいただけるかを考えています。ドルフィン閉鎖期間中は、屋上で青空の下、体操もしました。買い物に行けない

**安心・安全を第一に
コロナ禍でも楽しんでもらいたい**

園長…お二人とも本場に活動的ですよね。**坂地さん**…私は筋トレが好き。トレーニングを頑張っていると元気が出るんですよ。ドルフィンのマシンで貯筋(ちよぎん)のための運動をしています。ほとんど毎日、お金でなく筋肉を貯めています。

園長…毎日楽しいです。



坂地さん…週5回、営業している日は毎日休みなく行っています。今は人数制限がありますが、1週間前に予約すれば利用できない日はほぼありません。**橋本さん**…ドルフィンには私も時々行っています。以前は毎日のように出歩いていましたが、今は外出を控えているので、園内をずっと歩いています。広いので充分です。不自由なのは旅行に行けないことですが、それは皆さん同じなので仕方ありません。今までできなかったことをする良い機会だと思って、園内の図書室や園に来る宝塚市の移動図書館を利用して本を読んでいます。

**人生最後の大きな決断だから
自分が何をしたいかが大事**
坂地さん…私は介護のことはあまり考えていませんでした。海より山が好き、プールや運動施設があつて、温泉もある。ほぼ即決でした。

園長…プールにも温泉水を使った施設は、なかなかありませんからね。ご入居者が使えるピアノを4台揃えているのも宝塚エデンの園ならではです。**橋本さん**…入居した当初、園内でふらついた時がありました。職員がすぐにかけてくれ、施設内の診療所に連絡して医師、看護師と連携。その後、念のため救急車で外部の病院に運ばれた時は、対応の早さに驚きました。大事に至らず、その日はすぐに帰れましたが、普段から血圧が高く脳梗塞の心配があるので、あの素早い対応は安心ですね。これまで一人で住んでいましたから、ここではいつも守られている安心感があります。それは非常に嬉しいこと。感謝しています。



園長…はい。複数の施設を見学すると、ご自身が何を大切にしているのか、どういう暮らしがしたいのかが見えてくると思います。おふたりのように、理想のビジョンを持って決断することで、今もこれからも楽しく生活できます。コロナ禍で自粛をお願いしていることが多い中でも、宝塚エデンの園に入居したからこそ得られる楽しみや、安心感があるのだと聞けて嬉しく思います。本日は貴重なお話、どうもありがとうございます。ございました。

園長…検討者の方には、ひとつのホームだけを見て決めるのではなく、いくつか見た中で、自分が一番いいと思ったところを選んでくださいと、常にお願ひしています。人生最後の大きな決断ですから。**坂地さん**…自分が何をしたいか、何を重視するか、ですね。

橋本さん…私は東京や京都など、エデンの園以外の施設も見ましたが、ここは自信を持ってお勧めしたいですね。施設ももちろんですが、職員の皆さんが入居者の自立を促すために手伝いすぎない、程よい気遣いが素晴らしいです。

園長…検討者の方には、ひとつのホームだけを見て決めるのではなく、いくつか見た中で、自分が一番いいと思ったところを選んでくださいと、常にお願ひしています。人生最後の大きな決断ですから。**坂地さん**…自分が何をしたいか、何を重視するか、ですね。**橋本さん**…私は東京や京都など、エデンの園以外の施設も見ましたが、ここは自信を持ってお勧めしたいですね。施設ももちろんですが、職員の皆さんが入居者の自立を促すために手伝いすぎない、程よい気遣いが素晴らしいです。

園長…ドルフィンは週何回くらい利用されていますか。

interview
エデンで暮らす人

宝塚エデンの園
入居者対談“今だからこそ聞きたい”
コロナ禍での
エデンの暮らし

新型コロナウイルス感染への不安を抱える中、三密を避け、不要不急の外出を控える状況が今もなお続いています。宝塚エデンの園へ入居してまだ日の浅いお二人に、コロナ禍での生活について中安園長がお話を聞きました。



なかやすあきひと
園長 中安章人

「守られている
安心感があります」

はしもときょうこ
入居者 橋本京子さん
(入居1年) 85歳



「できることを見つけて
楽しもう」

さかちまきこ
入居者 坂地眞貴子さん
(入居1年5か月) 78歳



入居後3週間のホテル待機を経て
終の住処に無事入居

橋本さん…仕事の関係で、香港で約60年間生活していましたが、最後は日本で暮らしたいと思い、歴史と経験が豊富で介護にも強い宝塚エデンの園に決めました。

中安園長…昨年3月末の入居でした。入居者には、2週間のホテル滞在が要請されましたが、まだコロナの事がよく分かっていない時期。より慎重にと3週間の滞在をお願いしました。大変でしたか？

橋本さん…何の心配もありませんでした。園の職員からこまめに連絡がある上に、様々な手続きや買物のサポートをしてくれたので、ホリデイ気分できつろいでいました。安全に配慮しているからこそその対応です。園の生活により安心感が高まりました。

プールで泳ぎ、太極拳も
ここだけで充分楽しめる

坂地さん…コロナ禍でも、特別な変化はありません。面会制限の関係で朗読クラブの先生が来られなくなり現在活動休止になっていますが、空いた時間を無駄にすまいと太極拳同好会に参加し、新たな楽しみが増えました。ドルフィン(園内の疾病予防運動センター)のプールで泳げますし、エデンの園付近の山へも散策に行っています。「コロナの影響を感じることなく元気に過ごせて、本当に良い所へ来た」と喜んでいきます。残念なのは、今は孫が泊まりに来られないことくらい。今年のお正月は自分で園の最寄り駅まで会いに行きました。

ドルフィンの充実した設備はもちろんだが、医療との連携が一番の魅力という小田さん。「色々なフィットネスクラブで経験してきましたが、この施設はトップクラス。そして、最大のメリットは、宝塚エデンの園附属診療所と連携しながらトレーニングできることです」。初めて利用する際は、事前に医師の診断と許可が必要で、定期的に健康診断を受けるよう働きかけている。リハビリ職員から「ドルフィンでこんな運動は指導できないか」と相談されることもあるという。小田さんが重視するのは、指導よりも環境づくり。「我慢して運動するのはなく、ご入居者が進んでトレーニングする環境にした」と、お一人おひとりに合わせたトレーニング指導やプログラムの提供を行っている。

医療との連携が一番の魅力
一人ひとりに合わせた運動を

ドルフィンの充実した設備はもちろんだが、医療との連携が一番の魅力という小田さん。「色々なフィットネスクラブで経験してきましたが、この施設はトップクラス。そして、最大のメリットは、宝塚エデンの園附属診療所と連携しながらトレーニングできることです」。初めて利用する際は、事前に医師の診断と許可が必要で、定期的に健康診断を受けるよう働きかけている。リハビリ職員から「ドルフィンでこんな運動は指導できないか」と相談されることもあるという。小田さんが重視するのは、指導よりも環境づくり。「我慢して運動するのはなく、ご入居者が進んでトレーニングする環境にした」と、お一人おひとりに合わせたトレーニング指導やプログラムの提供を行っている。



貯筋体操の様子

コロナ禍にあっても悲観的にならず、安心・安全を第一に、ご入居者の健康と笑顔をお願い、常にポジティブな小田さん。いつも笑顔で前を向く姿勢が、園全体を明るくしている。

ホールに会場を変更し、密にならないように配慮している。

ため、広い

小田さんは、園が主催する介護予防活動の運営にも参加。昨年11月にはリハビリ職員の監修で内容をリニューアルし、チューブを使って筋肉を鍛える「貯筋(ちよきん)体操」がスタート。「介護予防には、加齢と共に生ずる筋力低下を食い止めることが大事。大腿や腕、胸、背中の筋肉をつけることで、より活発な活動ができるようになります」。他には、異なることを同時に、左右別々など、慣れない動きをすることで脳に適度の刺激を与える「シナプソロジー」や、口を動かして唾液の分泌を促す「口腔体操」など様々なプログラムを行う。入居者にも人気で、当初予想より参加希望者が

園の介護予防活動にも参加

小田さんは、園が主催する介護予防活動の運営にも参加。昨年11月にはリハビリ職員の監修で内容をリニューアルし、チューブを使って筋肉を鍛える「貯筋(ちよきん)体操」がスタート。「介護予防には、加齢と共に生ずる筋力低下を食い止めることが大事。大腿や腕、胸、背中の筋肉をつけることで、より活発な活動ができるようになります」。他には、異なることを同時に、左右別々など、慣れない動きをすることで脳に適度の刺激を与える「シナプソロジー」や、口を動かして唾液の分泌を促す「口腔体操」など様々なプログラムを行う。入居者にも人気で、当初予想より参加希望者が



笑顔を決やさないスタッフの存在もドルフィンの魅力のひとつ

住 エデンの暮らし
Life of Eden

職員インタビュー「コロナ禍での取り組み」

入居者の健康と笑顔のために
今できる最善を尽くす

宝塚エデンの園の魅力の一つが、温水プール、フィットネスルーム、スタジオを完備した運動施設「疾病予防運動センター ドルフィン」。新型コロナウイルス感染予防のため一時閉鎖から、昨年6月再開後の取り組みについて、同施設責任者の小田和彦さんに話を聞いた。

宝塚エデンの園 疾病予防運動センター ドルフィン 責任者

おだ かず ひこ
小田和彦

ホテル内のフィットネスジムや一般のフィットネスクラブでの勤務を経て、2008年より宝塚エデンの園 疾病予防運動センター「ドルフィン」へ。フィットネスインストラクターとして30年の経験を持つ。学生時代は野球と陸上、社会人になってからはトライアスロンをしていたスポーツマン。健康運動実践指導者の資格を所有。



外出自粛の制限がある中でも「ジム」にはドルフィンがある

2020年4月7日、兵庫県を含む7都府県を対象に緊急事態宣言が出された。宣言に伴い、宝塚エデンの園では「ドルフィン」の一時閉鎖を決定。小田さんは「ご入居者の健康のお手伝いができないことが一番辛かった」と当時を振り返る。宣言解除後6月から再開すると、外出自粛の制限もあり、今まであまり利用していなかったご入居者の顔も見られるように。「外に出なくても運動ができる。ここにはドルフィンがある」。そんなご入居者からの声嬉しかった。「再開後は、どうすれば皆さんが気持ちよく利用できるかを常に考えていたので、苦労と感ずることはありませんでした」と小田さん。

安心・安全を第一に
気持ち良く利用できる環境づくり

再開後、ジムは50分、プールは80分の完全予約制に。人数もジム8名、プール6名までの上限を設けた。アルコール消毒は時間ごとに加え、マシンの利用者が変わる度に実施。三密にならない工夫や、ウイルスを繁殖させないための衛生面には特に気を付けたという。「健康を提供する施設ですから、安心・安全が一番。あとは、このような閉塞的な状況の中で、ご入居者の気持ち落ち込まないように、スタッフ一同マスクの下でも常に笑顔で接することを心掛けました」。ご入居者が気持ちよく利用できる環境づくりを重視した。会話は極力控えながらも、「体調はいかがですか?」



運営日/木曜・日祝日をのぞく週5日 9:00~12:00、13:00~17:00 ご利用料金/入園金(健康管理金)を含む。別途追加料金なし。

■疾病予防運動センター ドルフィン

2000年の宝塚エデンの園増改築時に開設した、入居者の疾病予防をはかる施設。宝塚エデンの園附属診療所と連携し、安心して運動できる場所として、多くの入居者が利用している。

水深1~1.1m。水温32℃前後。冬季床暖房。
水泳・水中歩行20m×2コース。水中歩行専用レーン10m×1コース。
ワールプール(泡風呂)、打たせ湯。「温泉を使用しているため、肌や健康にも良いと好評」

電動ウォーカー、固定式自転車をはじめ、肩・脚・腰などの筋肉を鍛えるマシン6種、油圧抵抗マシン3種、乗馬フィットネス機器「ジョーバ」まで揃う。有酸素運動から筋力運動に対応した機器が充実。

グループレッスンやストレッチを行うスペース。(現在は閉鎖しているが再開に向けて準備中)

コロナ対策をした上での クラブ活動



囲碁クラブ

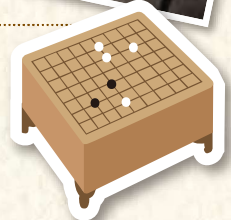
クラブ概要

- ・毎日、9時～17時 自由対局
- ・初心者から上級者まで40名以上の会員
- ・有段の入居者による入門～上級講座(各1回/週)
- ・楽しみながら頭の体操。認知症の予防、若々しい脳を保てる。



コロナ対策

- ・碁盤の数を通常の半数以下に減らして他の対局者との距離を確保
- ・対局者間にはパーテーションを設置し、飛沫感染予防
- ・碁盤、碁石の消毒
- ・対局者の手指消毒、体調管理の徹底
(台帳に利用者氏名と当日の体温を記録)



太極拳同好会

クラブ概要

- ・火曜日をのぞく週6日、朝9時～10時
- ・会員数約20名
- ・太極拳と、ボールを使用した太極柔力球の2種類
- ・活動に参加することで規則正しく生活ができ、リズムを整えることができる。



コロナ対策

- ・広い会場で窓を解放して常時換気をしながら実施。
- ・隣の人と十分な間隔をあける。



聖書の会

クラブ概要

- ・毎月、第4木曜日に開催
- ・聖書を読み、讃美歌を聴く
- ・宗派・信仰の有無は問わず参加可能
- ・2017年から休会していたが2020年に再開



コロナ対策

- ・讃美歌は歌わず音源を聞くのみ
- ・休会前は牧師をお招きしていたが、現在は入居者のみ。

