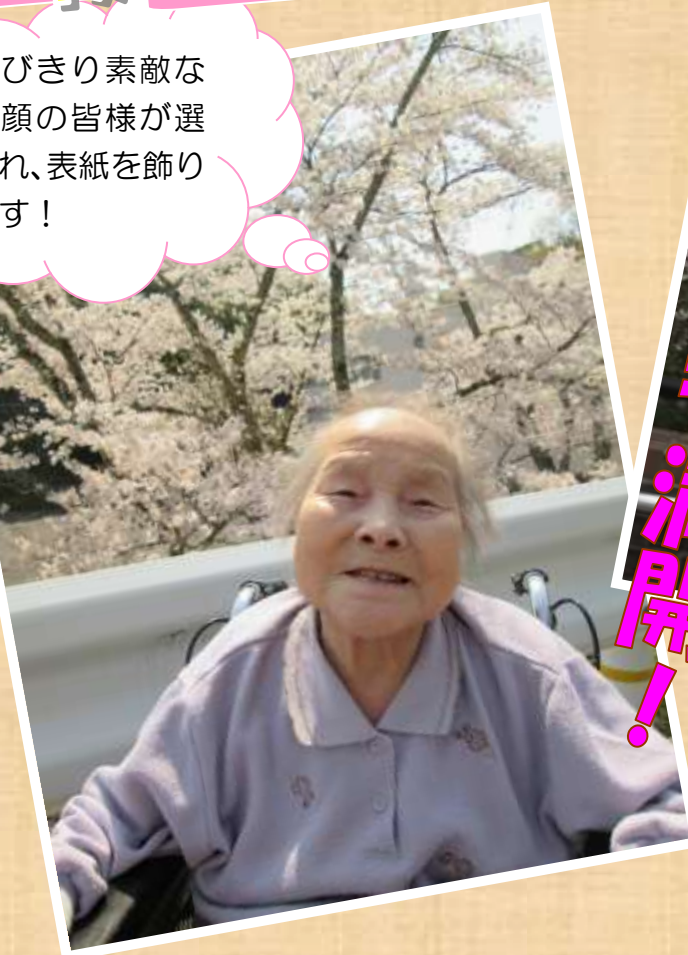




すこやか新聞

桜フォトコンテスト

とびきり素敵な
笑顔の皆様が選
ばれ、表紙を飾り
ます！



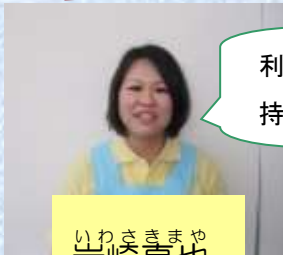
笑顔も桜も満開！



【今月号の目次】

- すこやか森の桜フォトコンテスト
- 新しい仲間です ～新人紹介～
- 「ほんわかデイケア」を紹介します！
- 生活リハビリ応援隊
理学療法士から「腰痛予防のお話」
- 看護介護副部長就任の挨拶

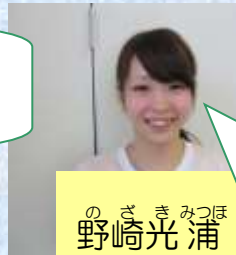
新しい仲間です



利用者様を第一に考え、毎日笑顔で気持ち良く過ごして頂けるよう頑張ります。

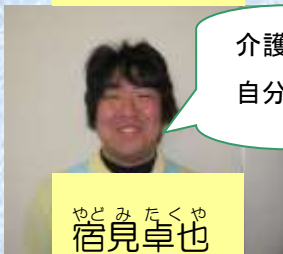
趣味：ライブに行く・カラオケ・読書
好物：からあげ・ハンバーグ

いわきまや
岩崎真也



高校を卒業したばかりで、介護の仕事は未経験ですが、ひとつひとつ教わりながら、一生懸命頑張ります。車の免許を2月にとったばかりの「ピカピカ若葉マーク」で、中舞鶴から通っています！

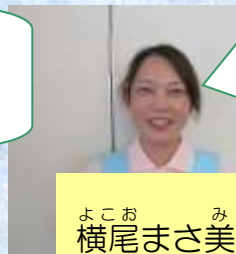
のさきみつほ
野崎光浦



介護の経験がなく、まだ力はないですが、自分なりに努力して頑張りたいです！

血液型：B型 趣味：釣り
平成7年生まれの18歳！

やどみたくや
宿見卓也



体力には自信があったのですが、年々体力が落ちてきて…。(笑) 今年運動不足を解消し、若い方についていける様、体力を回復し元気に仕事をしていきたいです。

よこお
横尾まさ美



ほんわかデイケア

すこやか森の玄関窓口のデイケア。笑いのたえない楽しいデイケアの一日の流れを紹介します。



車内は車椅子2名・歩行される方4名の計6名乗車でき、4台の車にそれぞれ2名の職員で、お迎えに上がります！

8:30 お迎え
お茶でおもてなし
健康チェック
(体温・脈拍・血圧)



個別にリハビリが必要な方は、理学療法士とリハビリを行います。体のことで気になることがあれば、いつでも相談にのりますよ！



中庭に面した回廊を歩くと50m！花々を見ながら皆さん自分に合わせて、周数を決めて歩かれ、記録もしています！

9:00 入浴
コーヒータイム
個別リハビリ



人数分のお皿を配ると、皆さんでお話をされながら、取り分けて下さいます。



12:00 自由選択時間
★歩こうクラブ
★さすがが体操
★女性の手芸部

職員の「菅沼」が担当する屋下がりの人気の体操です。テーマは若返り！さすががしく、頑張りましょう！

持参された折り紙や編み物などをされて過ごされます。

13:00 レクリエーション
(勝負事は人気！)



月1~2回手作りもしています。今日のおやつは何かなあ???

14:00 おやつ



15:00 お見送り
皆様のお宅までお送りします。

ロッカーでお預かりしたお荷物を出して、お帰りの支度です。



次回も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています！



生活リハビリ応援隊!

このコーナーは、すこやか森で行っている「生活リハビリ」や、「ちょっとためになるリハビリの話」を色々な療法士が担当します。

今回の担当は
理学療法士の
柴田景子です

予防の大切さ

皆さん、「2025年問題」についてご存知ですか？

2025年には戦後のベビーブームの際に誕生された方々が75歳以上の後期高齢者となり、日本ではますます高齢者介護の問題が深刻になると言われています。そのため、ご自身で自分の体を守り、丈夫な体を作っておく必要があります。私たち理学療法士は、その予防方法についてお教えしています。

<腰痛にならないために>



こんな姿勢になっていませんか?

人間の背骨には、生まれながらにして彎曲(わんきょく)があります。デスクワークや前に屈む姿勢を長時間とることは腰部の彎曲を消失させてしまい、それが腰部の靭帯や筋肉、椎間板など腰の組織へのストレスとなり、やがて腰痛が出現してしまいます。

可能であれば1日に何度か腰部の彎曲を回復する時間をとりましょう。体操は、決して無理をしないこと。

また、最近は精神的ストレスも腰痛と関連があるとされています。思いや行動を前向きにすることも大切です。

参考図書:「腰痛もち」をやめる本・松平浩 著

【A・B・Cのいずれか、ご自分の腰の状態にあった体操をしてみましょう!】

A うつ伏せになれない人



足を肩幅よりやや開いて立ち、息を吐きながら上体を後ろに反らします。3秒間保持し、3回1セットとして、日中こまめに行ってください!

B

腰を反らせる範囲が小さい人



うつぶせになって



C

ある程度腰を反らせる人



うつぶせになって



腰の力を抜いて息を吐き、反った状態を3~5秒、慣れたら10秒を目標に保持しましょう!

※しびれや痛みがあれば中止し、整形外科にご相談下さい。

就任のご挨拶



看護介護副部長 堂濱久徳

すこやか森が平成12年4月に開設してから、今年の4月で15年目に突入しています。当時と比べても年々全国的に高齢化がすすんでおり、当施設の利用者様も、100歳前後の方が、両手両足では足りないくらいの数となり、お元気に過ごされています。70歳～80歳代の利用者様のご入所されると「お若いなあ。」という印象を受けるほどです。

この4月から、消費税も8%へ上がり、生活への影響も出てきているのではないのでしょうか。介護度も、利用者様が年齢を重ねるにつれ、何らかの病気や障がいがあり、上がっていく傾向にあります。当施設の介護度の平均値も年々少しずつ上昇しており、現在は舞鶴市内だけでなく全国的にも介護施設は増加傾向にあります。どの施設も地域等の特色を生かし、オリジナル色を出しているように、当施設も「すこやか森らしさ」を出せるよう、下に示した通りの理念、方針にすすんで行きたいと思っております。その思いが、私たちのケアを通して、利用者様やご家族の皆様にお伝えでき、満足して頂けるよう努力いたします。今年度も「すこやか森」をよろしくお願い致します。

看護介護副部長 柴田節子

4月1日付、認知症専門棟 看護・介護副部長に就任しました柴田節子と申します。すこやか森8年目の看護師です。まだまだ勉強の日々、どうぞよろしくお願い致します。

今年の桜は綺麗でしたね。花付きも良く、つつい見とれてしまいました。皆さんは花見をされましたか？当すこやか森では、理念の中に“生活に四季”を取り入れています。今年も「桜が咲いたね、散らないうちに花見をしたいね。」と、通常業務の中スタッフが協力して、敷地内のしだれ桜や、道路を隔てて見えるソメイヨシノを眺めに行き、利用者様の笑顔を引き出してくれていました。桜の前で写真を撮ると、皆さんとても良い笑顔をしておられます。心の底からの笑顔なのでしょうね。こんな笑顔を少しでも引き出せるように、施設の職員一丸となって、利用者様の生活のお手伝いをさせて頂きたいと思っています。「なるべく人の手を煩わせず、自分の事は自分でしたい！」「普通の生活がしたい！」「家で介護したいけど、どうしてもできない。」など、利用者様・ご家族様の思いを受け止め、より良い方法を考え一緒にケアをして行きたいと思っています。私がすこやか森に就職して最初に思ったことは、「アットホームな所だな。」でした。この雰囲気壊すことなく、微力ながら力を尽くしていきたいと思っています。宜しくお願い致します。



●すこやか森の理念

生活に四季と心にぬくもりのあるケアの中で、あなたの自立を支援し、家庭復帰を目指します。

●ケアの方針 利用者様の持てる力、残された力を活用し、快の刺激を味わって頂く

1. 生活リハビリ・食卓バイキング

1日の生活の中で、利用者様の持てる力、残された力を活用し、自立に向けたケアを行う

2. 生活に四季

食事・行事・音楽を通して、春・夏・秋・冬を感じて頂く

3. 音楽活動

懐かしい音楽にふれることにより、感情や表情の変化を引き出し、心地よさを味わって頂く