



サンビュース南海

第51号

令和元年10月発行



令和元年9月14日土曜日、青空の広がる秋晴れの日、南海老健敬老会を執り行ないました。今年の敬老会は、長寿表彰者を代表して、喜寿2名、米寿5名・白寿1名・長寿（100歳以上）4名合わせて12名の方を、利用者様・家族様と一緒に祝いしました。慰問では、花柳流由扇会の御祝儀舞、アナヒタ・ベリーダンス・トゥループによる華麗なベリーダンスを披露していただきました。たくさんの方々の協力により華やかで楽しいひとときを過ごす事が出来ました。敬老会担当職員も花笠音頭を披露し、お祝いに華を添えてくれました。今年の敬老会も大盛況で終了する事が出来ましたことを厚く御礼申し上げます。

私たちが、今日このように健やかで幸せな日々を営む事が出来るのは、先輩方の長年のご苦労と努力があったからこそです。感謝・尊敬の気持ちを伝える事を忘れずに、これからも利用者様が健やかに楽しい毎日を過ごして頂けるよう、少しでもお役に立てるよう、尽力してまいりたいと思います。

南海医療センター附属介護老人保健施設

〒876-0857 大分県佐伯市常盤西町12-6 Tel.0972-20-5090



南海老健敬老会



昼食も豪華
でした！

祝敬老おめでとうございます



職員花笠音頭



慰問



由扇会御祝儀舞



アナヒタ・ベリーダンス・
トゥループ

家族座談会を行いました

敬老会終了後デイルームにて、家族座談会を行ないました。内容としては、吉田理学療法士より、「災害対策に関する当施設での取り組みについて」と題し、当施設における非常災害対策の紹介として防災訓練の様子や備蓄品等の紹介をさせていただきました。

8名のご家族様が参加され、災害時の老健での対応策等の質疑応答を致しました。アンケートでは、「災害対策についてわかりやすい説明でよかった」「座談会形式で職員より意見が聞け有意義な時間を過ごせました」等多数ご意見いただきました。

次回はもみじ祭終了後を予定しています。後日掲示板等で内容についてもお知らせ致しますので、今後ともご参加よろしくお願い致します。



デイケアだより

8月7日(水)午後より、ひがしなかよしクラブの児童が慰問に来てくれました。1階・2階・デイケアにて、歌や東京オリンピック音頭を踊っていただき、利用者の皆様は大変喜ばれていました。最後には、手作りの折り紙のお土産をいただき、感激していました。毎年恒例行事とはなっていますが、また来年も是非、遊びにきていただければと思っています。



プレゼントありがとうございます！！

居宅ケアマネです♪

今回は高齢者向け配食弁当のご紹介をします。食事の用意が困難な高齢者の方にお弁当をお届けするサービスです。お弁当の種類は普通食以外にもカロリー調整食やキザミ食などその方に合わせた食事を提供できます。宅配料は無料で1食からでも、おかずのみでも宅配でき、安否確認や服薬確認、買い物代行サービスもしています。初回は無料で試食できます。個々に合わせた柔軟なサービスをしてくれます。無料券は居宅でも取り扱っていますので、お試しいたい方はお気軽にどうぞ！！試食のみでもよいです(*^_^*)



窓口：南海医療センター附属
居宅介護支援センター
介護支援専門員 國部・古川・山下

リハビリテーション室より

今回は「骨盤底筋運動」についてです。骨盤底筋とは、骨盤の底にあって外尿道括約筋などいくつかの筋の総称で、膀胱や直腸などを支えている筋肉です。尿道・肛門などを締める役割を果たしています。骨盤底筋の収縮力が弱くなると尿道や膣が閉まりにくくなり、咳・くしゃみや運動でお腹に力が加わると尿が漏れることがあります。加齢などによって筋力が弱ったものであれば、運動によって改善できる見込みがあります。

〈骨盤底筋運動をやってみましょう〉

①仰向けに寝て足を肩幅に開き、膝を少し立てて体の力を抜き肛門と膣を締めます



②クッションの上に肘を立てて手にあごをのせます。この姿勢で肛門と膣を締めます



③手足を肩幅に開いて立ち、両手を机の上に乗せ体重を腕に乗せます。肩・お腹の力を抜いて肛門と膣を締めます



④足を肩幅に開き、背中を真っ直ぐに伸ばし頭を上げます。肩の力を抜き、お腹が動かないようしながらゆっくり肛門と膣を締めます



地域に出向きました！！

8月22日(木)来島公民館(茶の間事業)
「知っておきたい要介護認定と高齢者施設について」

9月11日(木)海崎地区公民館(茶の間事業)
「熱中症、夏バテ、秋バテを予防して冬にそなえよう」

9月24日(火)宇目社協(サロン活動)
「骨粗鬆症と転倒予防」
今後もご依頼があれば、皆様のお住まいの地域にも、各専門職が出向きますので事務室古川・工藤・斎藤までお気軽にご相談ください。

海崎地区公民館



来島地区公民館



宇目社協サロン活動

虐待防止委員会より

皆さん、「虐待」という言葉を聞いてどういう印象を持たれますか？

近年、虐待事例により、不幸にも亡くられる高齢者や児童が増えつつありますが、自宅で高齢の家族を介護している方々もたくさんおられます。虐待は大きく分け「身体的虐待」、「心理的虐待」、「性的虐待」、「経済的虐待」「介護の放棄・放任(ネグレクト)」と5つになります。

なぜ虐待行為は起こってしまうのでしょうか？

特に多く見られるのが、自らの「価値観の押しつけ」「自分は正しい」との思い込みから虐待行為が始まります。我々職員も日々自身を振り返り、相手の立場になって向き合うよう心掛けています。

最近では、電話相談窓口や、介護保険のサービス利用で、介護者側のレスパイトケア(ストレスをためないように介護者側も休む時間を作る)を取り入れ、在宅生活の継続をされている方も多くなってきています。ご不明な点がございましたら、お気軽に職員へご相談ください！！



職員紹介

- ①名前： 栢原 章博
 ②職種： 理学療法士
 ③趣味(休日の過ごし方)：
 野球チームのコーチを長年務め、今はその経験を生かして『成長期における体のケアやトレーニング方法』などを講演しています。最近では農作業にも没頭中です。



- ④座右の銘： 臨機応変・千思万考
 状況に応じて、何度も思考を巡らせて考え、適切に対処する。

- ⑤ひと言
 体幹トレーニングで活動性をUPLしてみませんか？

- ①名前： 高見 知典
 ②職種： 理学療法士



- ③趣味(休日の過ごし方)：
 ドライブしたり買い物に出かけることが多いです。

- ④モットー・座右の銘：
 何事にも冷静に

- ⑤ひと言
 南海医療センターより異動になって丸2年経ちました。老健で働くことにも慣れてきました。これからも明るく・元気に笑顔を決やさず業務に励んでいこうと思っています。よろしく願い致します。

事務連絡・お知らせ

- ・10月1日より増税による、介護報酬が変わります。介護度・部屋のタイプにより利用料が上がります。入所に関しては、掲示板に案内に掲示しています。今一度ご確認ください。
- ・寒くなりつつありますので、衣替えをお願い致します。※名前の記入もご確認ください。
- ・11月30日(土)もみじ祭終了後に家族座談会を行います。※詳細はポスター掲示していきます。次回は、テーマを持ち座談会形式で行ないます。多数のご参加お待ちしております。テーマが決まり次第お知らせ致します。
- ・年末年始の入浴日を現在検討しております。(12/28以降の件)決定しましたら、後日掲示板等でお知らせ致します。
- ・年末・年始の外出・外泊を予定されている方は、12月20日(金)までに事務室にお知らせ下さい。
- ・感染症の流行する季節になりました。風邪症状がある方は、面会をご遠慮下さい。手指消毒・マスクの着用をお願い致します。

11月行事予定

- 8日(金)散髪
 ※予約は各ステーションにて
 13日(水)音楽ボランティア
 午前 3階、午後 2階
 20日(水)華丘流慰問
 午後 2階
 26日(火)大正琴(高藤の会)
 午前 3階
 27日(水)誕生会
 午後 2・3階
 30日(土)もみじ祭
 午前 1階デイルーム



12月行事予定

- 11日(水)音楽ボランティア
 午前 3階、午後 2階
 13日(金)散髪
 ※予約は各ステーションにて
 18日(水)華丘流慰問
 午後 3階
 24日(火)大正琴(高藤の会)
 午前 2階
 25日(水)誕生会
 午後 2・3階
 ※年末の為日程の変更の可能性あり

