

サンビュー南海

第55号

令和2年4月発行



今年は桜の開花宣言が九州からではなく、東京や関東地方の方が早く、桜に雪が積もるなどのニュースが3月末にありました。南海医療センターから老健までの、白坪川沿いの桜も満開になり、入所者の方々も食堂の窓から楽しむことができました。

昨年度末頃から新型コロナウイルスの国内・県内での感染拡大を受けて、佐伯市でも春まつりの中止が発表され、福祉施設等においても緊急の感染対策が求められました。当施設においても、面会禁止や慰問の中止、断腸の思いですが今年度の4大行事の運動会・夏祭りまで中止を決定させていただきました。終息するまでは、面会禁止の対応を継続させていただく事になり、大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。社会情勢としても、マスク・手指のアルコール消毒の不足等混乱もあり現在もなお不足した状態が続いております。収束を願い、今後も感染の動向を見ながら、感染対策を徹底していきたいと思っております。今年度も更に、精進してまいりますので何卒よろしくお願い致します。

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 TEL0972-20-5090

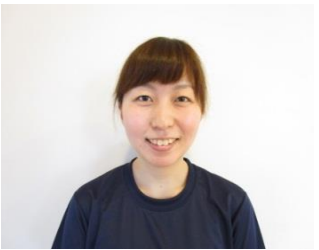
新入職員紹介



看護師 成松 有希子

老健へ6年ぶりに戻ってきました。
南海医療センターでは急性期病棟にいたので、慣れるまでは時間がかかると思いますが、少しずつ慣れていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。
わからない事も多いので、あたたかい目で見守ってもらえるとうれしいです。
皆さんの力になれる様頑張ります。

お疲れ様でした



看護師 大垣 香菜

丸々5年間、南海老健で働かせて頂きました。最初は慣れずに、オドオドする事もありましたが、優しいスタッフに恵まれ楽しく過ごす事が出来ました。利用者の方々と関る中で、悲しい事や、うれしい体験をすることもありました。よく見て聴く事が大事だなと学ばせてもらいました。4月から今度は病院に戻りますが、ここで学ばせてもらった事も含めて頑張ろうと思っております。ありがとうございました。

地域貢献活動の取組について

当施設には地域貢献活動事業部があり、各専門職の代表が集まり月に1回話し合いを行っています。「地域に職員が出向き、予防や治療に関する専門的な情報や知識をわかりやすく伝えることにより、地域住民の健康的な生活に役立てる事が出来る事」を目的としています。今回、実際に地域に出向き活動した令和元年度の内容をご紹介します。

令和元年度活動内容

- 5月 「食中毒・熱中症を予防しよう」 / 田の浦地区公民館
- 7月 「食中毒・熱中症を予防しよう」 / 鶴岡地区公民館
- 7月 「熱中症を予防しよう・熱中症予防の為の栄養」 / 常盤地区公民館
- 8月 「知っておきたい要介護認定と高齢者施設について」 / 来島公民館
- 9月 「熱中症・夏バテ・秋バテを予防して冬にそなえよう」 / 海崎地区公民館
- 9月 「骨粗鬆症と転倒予防について」 / 宇目社会福祉協議会
- 10月 「いつまでもご飯を美味しく食べるために！」 / 海崎地区公民館
- 11月 「災害避難時の適切な介助方法や手段を学ぼう」 / 古江地区公民館

今後も「こんな話をしてほしい！」等があれば、皆様のお住まいの地域に各専門職が出向きますので、内容等お気軽にご相談下さい。現在新型コロナウイルスの影響で地域の集会等もキャンセルになっているので、感染が落ち着いた際には、再開していきたいと思っております。

問い合わせ：南海老健 事務室 古川・工藤・斎藤 TEL 20-5090

デイケアだより

年明けより、世の中は連日コロナウイルスのニュースで溢れています。このような殺伐とした状況ですが、皆さんに笑顔になっていただければと、3月下旬、当施設の恒松医師がハーモニカ演奏を行いました。”春の小川” ”北国の春 ” などこの季節にちなんだ名曲を演奏。その美しく優しい音色で、デイルームは癒しの空間になりました。



当施設では今後も引き続き、手洗いの励行・マスク着用・3つの密に注意した対応を心がけ、皆さんがお元気にデイケアに来ていただけるよう努めていきたいと思ひます。

居宅ケアマネです

訪問入浴介護について

今回は自宅で生活する方が利用できる訪問入浴介護について紹介します。

看護師、介護職員が専用の浴槽を自宅に持ち込み部屋で入浴するサービスです。浴槽は、横になったまま入浴する事が出来るので、介護度の高い方やそれ以外でも病状の不安定な人など負担が少なく入浴ができます。浴槽は畳1枚分の広さがあれば設置できますし、幅広く利用できますので、お気軽にご相談ください。



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

今回のテーマは「健康寿命を延ばそう」です。健康寿命とは...健康で日常生活を支障なく送る事の出来る期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年です。この差が日常生活を支障なくおくることができない期間を示しています。運動の習慣をつける事で健康寿命を延ばしていきましょう。

□適度な運動が効果的□

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

☆個人によって適切な運動量は異なりますので軽めの運動から始めましょう

【有酸素運動】

○ウォーキング: 体調に合わせて約10~30分、出来れば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です

【筋力強化運動】

○ひざのばし: 椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な筋肉を強くします

○スクワット: 足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め階段の上り下りが楽になります

○足の後ろ上げ: 正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中から後ろ側の筋肉を強くします

引用: 理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命

豆知識 ~QC活動評価~

当施設では、病院と合同で業務改善活動報告会を毎年開催しており、日頃の現場施設で実践研究した内容の発表を行い、他部署に対して活動の報告も兼ねています。

高齢者介護に関する、QOL（生活の質）等のテーマに取り組む事、また未解決のテーマに取り組む事、現場の実態や利用者、ご家族、介護スタッフへ声を発信する事で高齢者サービスに役立てることを目指しています。

これからも、日々の業務を行いながらも、様々なデータを集計し活動発表できるよう精進していきたいと思ひます。気になる事等あれば、解決に向けて取り組みも行なっていきますので、意見箱等を活用して御意見いただくと幸いです。



今日も安全に運転致します！！

- ①名前:大和 浩
②職種:デイケア運転手
③趣味:庭木の手入れ、番匠側での魚釣り、頭の体操はナンプレ、クロスワードまちがい探し等寝る前に解いています。
④モットー・座右の銘 :信頼
⑤ひと言:酒は百薬の長、毎日飲んでます。21時に寝て5時半に起きて。ありがたいの気持ちで今日も一日明るく楽しく安全運転で迎えに行きますよ！



左から、梶川 福田 大和 岩丸



- ①名前:岩丸 博
②職種:デイケア運転手
③趣味:テレビ録画鑑賞、ドライブ、ショッピング
④モットー・座右の銘 :日々、平常心
⑤ひと言:常に送迎の安全運転に心がけます。目配り・気配り・思いやりに心がけます。



笑顔で、お迎えに伺います！！
よろしくお願い致します。

- ①名前:福田 唯義
②職種:デイケア運転手
③趣味:スポーツ観戦・球技
④モットー・座右の銘 :常に明るく
⑤ひと言:よろしくお願い致します。

- ①名前:梶川 進一
②職種:デイケア運転手
③趣味:海魚釣り、鮎掛け
④モットー・座右の銘 :ま！どげーかなる。かもるか、やれ！！
⑤ひと言:いつも優しく安全運転。

事務連絡・お知らせ

- ・日用品、衣類のお名前の記載確認を今一度お願い致します。
- ・季節の変わり目ですので、衣替えをお願い致します。
- ・5月のゴールデンウィークは通常通り入浴があります。
- ・5月6日(水)の振り替え休日の祝日はデイケアを営業致します。
- ・国内・県内の新型コロナウイルスの感染を受け、当施設も4大行事の運動会・夏祭りまで中止を決定致しました。ご迷惑おかけ致しますが、ご理解の程お願い致します。



5月行事予定



- 8日(金) 散髪 ※予約は各階にて
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
※感染対策で中止になる場合もございます
5月末の運動会は中止を決定致しました

6月行事予定



- 10日(水) 音楽ボランティア
午前3階 午後2階
12日(金) 散髪 ※予約は各階にて
17日(水) 華丘流慰問 午後3階
23日(火) 大正琴(高藤の会) 午前2階
24日(水) 誕生会 午後2・3階
※感染対策で中止になる場合もございます