



サンビュ－南海

第59号



令和2年11月5日撮影



11月12日撮影



11月19日撮影



11月26日撮影

ご利用者、ご家族の皆様には日頃より大変お世話になっております。普段より当施設の取り組みに関して、ご理解・ご協力の程ありがとうございます。4大行事の一つである、「もみじ祭」ですが、昨年の経験と今年の感染対策の視点から、12月23日（水）「クリスマス会」へ変更して行います。

新病院も完成して早1年が経過しようとしています。旧病院の解体から駐車場整備等で工事が続き、皆様の受診の際には大変ご迷惑をお掛け致しましたが、駐車場も完成致しました。今後は受診も速やかに出来ますので、どうぞよろしくお願い致します。今年一年を振り返ると、新型コロナウイルスにて「新しい生活様式」を考えさせられる年でありました。3密を避けなければならないので、施設行事等に関しては、大きな見直しが必要となり、各フロアごとに開催をするなど工夫をしてきました。また、面会に関しては、面会制限や面会禁止を行いました。全国的にはGo Toトラベルキャンペーンが始まり、人の流れが県境を超えて移動した為大分県でも11月18日多数感染者が出たこともあり、苦渋の決断ではありましたが、3度目の面会禁止とさせていただきます。お互いに会えずに不安もあるかと思えます。今後も全国・県内の動向を見ながら、緩和等を検討していきます。以前のような生活様式は厳しいかとは思いますが、感染予防策を徹底していきますのでご理解・ご協力の程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 Tel.0972-20-5090

病院前駐車場完成！！



12月3日撮影

昨年末に新病院が完成して、早いもので1年が経過しようとしています。旧病院の解体作業・駐車場整地等では長らく皆様に御迷惑をおかけ致しました。完成致しましたのでご報告させていただきます。



完成模型図

ハロウィン風誕生日会を10月28日行いました！



職員が仮装をして、誕生日会を盛り上げました



お菓子ではなく、風船のプレゼントいかがでした～？

スカイプを用いての面会も予定しています！！

サービスの流れ

- ・お電話、洗濯物の受け渡し時お申し込み下さい。(お名前・希望日時)
- ・**完全予約制**とします(前日まで可)※当日はお断りさせていただきます。
- ・1回5分程度でお願い致します。(原則週1回とする)

対応時間について

月～金曜日 午前10:00～11:00、午後14:00～15:00

土曜日午後14:00～15:00(原則土曜日にしか来れない方のみ)

日曜・祝日 休み、(年末年始12/29-1/3)



デイケアだより



継続は力なり！

デイケアでは、自宅で簡単に行える「かかと落とし」に取り組んでいます。格闘技ではありません(笑)。つま先立ちの姿勢から踵をストンと落とす、重力を利用した運動です。コロナ禍でも脳と体を鍛えるエクササイズとして、テレビでも紹介されました。骨粗鬆症予防や、血糖値・血圧を下げる効果もあるそうです。人生100年時代、”筋活・脳活”で健康寿命を延ばしていけるいいですね。

リハビリテーション室より

今回は「変形性膝関節症」についてです。変形性膝関節症は膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起こる病気です。この疾患の進行を緩やかにする方法の一つに運動療法が有効とされています。進行を予防するポイントを紹介します。



～膝の動きを大きくする～

- ① 太もも裏の筋肉を伸ばす
- ② ふくらはぎの筋肉を伸ばす
- ③ 太もも内側の筋肉を伸ばす
- ④ 太もも前側の筋肉を伸ばす

～生活の工夫～

- ① 膝が腫れたり熱を有する場合は受診
- ② 足踏みをしてから歩く
- ③ 痛みがある側と反対の手に杖を持つ
- ④ 階段の昇りは痛くない足を、降りは痛い方を先に出す

☆変形性膝関節症に対しては膝関節の負担を軽減することが重要になってきます。各々体調に合わせて負担に感じない程度の運動を行なって痛みの予防に努めていきましょう。

運営委員会

当施設では、月に1度施設長、副施設長、看護部長、医師、看護師長、介護士長、リハビリ室長、管理係長、居宅ケアマネ管理者、管理栄養士、事務員、支援相談員にて運営状況等を話し合う会議があります。現在、「強化型老健」として推移していますので、入退所の予定・在宅復帰率の予測や各職種の課題や現状報告を行い他職種で共有しています。また、今年は新型コロナウイルス感染症対策としての面会制限のあり方等についても時間をかけ協議してきました。今後は来年4月より実施される介護報酬改定を乗り切る為に各専門職が何が出来るかを見直していきたいと思っています。

さて、先日のアンケートにご協力いただきありがとうございました。数多くの励ましや心温まるお言葉、ご意見を拝見しながら、職員一同コロナ禍ではありますが、一丸となっていく所存であります。今後とも、何かあれば是非ご意見をお聞かせいただければと思います。今後ともよろしくお願い致します。



居宅ケアマネです♪

宅配弁当について

一人暮らしの方や高齢者世帯が増えてきていますが、食事に関して困ることはありませんか？お弁当屋さんの宅配はもちろんですが、佐伯市でも糖尿病や腎臓病などに配慮した高齢者向けのお弁当業者があります。お弁当の宅配に来た時に安否確認や数分であれば手助けもしてくれます。また、冷凍されたお弁当が届く生協のお弁当や他にも療養食の専用カタログもありますので、興味のある方はご相談下さい。



居宅介護支援センター
介護支援専門員
國部・古川・山下



地域貢献活動

10月15日(木)常盤地区公民館「感染予防、レクリエーション」、11月18日(水)海崎地区公民館「介護保険について、介護予防体操」という題目でお話させていただきました。

各地区とも換気や消毒など感染症対策にしっかりと取り組まれ、参加されていました。今後も感染症の状況次第ではありますが、地域へ出向いての活動を続けていきますので、事務局古川・工藤・斎藤までお気軽にご相談ください。



職員紹介



- ①名前 森本 章生（もりもと あきお）
②職種 医師・施設長（病院長兼任）

③趣味（休日の過ごし方）

もともと釣りは好きだったのですが、佐伯に来て本格的に始めました。暖かい時期は朝暗いうちから出かけ、午前中早くに切り上げます。防波堤での釣りを楽しんでいます。時々大きな鯛や鰯が釣れるので、遠くに足を伸ばさず手軽にできるところが佐伯の魅力だと思っています。釣った魚は自分で捌いて刺身にし、夜の晩酌の一品として堪能しています。最近孫ができて、休日に会えるのを楽しみにしています。とうとう“おじいちゃん”と呼ばれるようになってしまいましたが、その成長を見守り続けたいと思うようになりました。この新型コロナウイルス感染症の蔓延する中、孫一人が遠方に住んでおり思うように会いに行けないのが辛いところです。

④モットー・座右の銘

座右の銘は“有言実行”、何事にも真面目に取り組み実現するために努力する。新しいことを始める時に、できない理由をつけて始めないことはいくらでもできると思っています。まず始めてみて何か問題があれば、それに対して取り組み改善し前進していくという努力をすることが大切と考えています。それには実行目標を掲げ、自ら口にし、それを粛々と行うようにしています。

⑤フリーコメント

私が最初に佐伯に来た30年前は、介護老人保健施設などなく、このような高齢化社会になり、自分が老健施設の施設長として携わることになるとは考えてもいませんでした。施設長になって令和2年で11年目となり、最初は戸惑いもありましたが、今では入所いただいている方の体調管理をしっかりできているのではと思っています。当施設の強みはJCHO南海医療センター併設の老健施設であり、老健では対応が難しい状況の時には病院受診をして処置が可能である、というところだと思います。その強みを生かし、佐伯の高齢化社会に貢献していきますので、今後ともよろしく願いいたします。

事務連絡・お知らせ

- ・年末年始の入浴日は、12月29日(火)2階・3階・機械浴利用者、1月2日(土)2・3階・機械浴利用者の入浴を行います。後日ポスター等でご案内致します。
- ・年末年始の外出、外泊は今年のご遠慮していただいております。ご理解の程お願い致します。
- ・**年末年始の洗濯物の受け渡しは、12月31日(木)、1月1日(金)、1月3日(日)はできません。**
- ・デイケアは、年末年始12月29日(火)～1月3日(日)お休みします。1月4日(月)より営業します。
- ・持ち物・衣類への名前の記入の確認を今一度お願いします。



1月行事予定

8日(金)散髪

※予約は2・3階ステーションにて

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 予定

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

※慰問関係は中止になる場合があります。



2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2・3階ステーションにて

17日(水)華丘流慰問

午後 3階 予定

24日(水)誕生会

午後 2・3階

※慰問関係は中止になる場合があります。

