



# サンビュ－南海

## 第71号



大分県内でも7月に入り、新型コロナウイルスの感染者が1000人を超えるようになり、第6波が抜けきれないまま第7波に突入している様子があり、日々戦々恐々としています。国も、行動制限は設けないとのことなので、お盆の帰省等で多くの人流が予想され、更に感染拡大が懸念されます。現在、4回目のワクチン接種の対象者が重症化予防の観点から、①60歳以上の者、②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する者、その他重症化リスクが高いと医師が認められる者と限られていましたが、爆発的な感染拡大もあり、重症化リスクの高い方が多数入所している高齢者施設においては、施設への持ち込みを阻止し、クラスターの発生を抑え、利用者様の安全を守り、更にはスタッフ本人が安心してケアが提供できるように、高齢者施設で勤務する者・医療従事者にも優先的に接種が決まりました。速やかに済ませていきたいと思えます。当施設においても入所の大多数の方の、ワクチン接種は済んでいますが、4回目ワクチン接種の案内が自宅に届いているとのことなので、ご持参いただければ、予定をさせていただきますのでご確認ください。現状を考えると、断腸の思いですが、引き続き面会制限の継続、スカイプでの面会とさせていただきます。1日でも早く国内・全世界の流行が落ち着くことを願っております。

今年も7月27日水曜日に各階ごとに夏祭りを予定していましたが、佐伯市内でも急激に感染増加となり、苦渋の決断ではありましたが、自粛を行い、おやつ時にカキ氷とたこ焼きを提供いたしました。日頃食べない、おやつであったので皆さん、笑顔も溢れ、美味しそうに召し上がっていました。敬老会の時期は、感染が落ち着いている事を願い、感染予防対策を行いながら季節感のある行事の開催等を考えていきたいと思えます。今後も、洗濯物等を取りに来た際に、入所中のご様子等お気軽に聞いていただければと思います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくごお願い致します。

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

# 今年も各階で夏祭りおやつを提供しました



かき氷おいしい

かき氷は・たこ焼きは美味しかったですか！？



毎年盛大に行う夏祭りも佐伯市でも急激に感染者が増えている事から、夏祭りは中止させていただき、夏祭りおやつの提供でかき氷とたこ焼きをおやつで提供させていただきました。雰囲気だけでもと思ひまして、ちょうちんの飾りつけを行いました。皆さん美味しそうにかき氷を食べられていました。来年こそは全体で行える事を信じ、日々の感染予防に取り組んでいきたいと思ひます！！

# デイケアだより



## アクアラックスが新しくなりました!

アクアラックスは、ウォーターベッド上に横になり、水圧により全身を心地よくほぐしていくものです。血行促進などのマッサージ効果に加え、リラクゼーション効果があります。デイケア利用者様からの人気も高い機器です。入れ替えのため、しばらく休止しており大変ご迷惑をおかけしました。新しくなったアクアラックスで、心も体も癒されたいです♪

# 居宅ケアマネです♪

～自宅で介護されている方の制度について～

佐伯市では年2回、**要介護4、5**の認定を受けられている方の介護を**在宅**でされている家族に対し、手当を支給しています。

上期分の申請が9月にあり、市報でもお知らせがあります。すでに1度利用されている方は申請用紙が届きますが、新規の方は手順や様式など担当のケアマネジャーにご確認ください。



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 古川・山下

# リハビリテーション室より

認知症予防運動「コグニサイズ」って知っていますか？

コグニサイズとは、国立長寿医療センターが開発した運動と認知課題（計算・語想起など）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語のことです。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせでcognicise（コグニサイズ）と言います。

コグニサイズは「運動をしながら脳を刺激する」ことにより、認知機能の維持・改善に役立つプログラムです。運動で身体を健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させると言われています。

今回はコグニサイズの一つである「拮抗（きっこう）運動」

を紹介します。拮抗運動とは、身体の左右・上下で別々の動きをする運動のことです。頭で考えながらでないと左右・上下を別々に動かすことは難しい為、脳に刺激が伝わり脳を活性化する効果が期待できます。この運動では少し戸惑ったり、間違えたりするくらいの難易度が一番脳を刺激すると言われています。

拮抗運動 -14-

レベルⅠ（難易度：易）

- 片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。
- 掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。

レベルⅡ（難易度：易、中等度）

パターンA

- 膝上でグー、胸前でパーを構える。
- 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら胸の高さに持ち上げ、パーの手は握りながら膝上を下ろす。

パターンB

- 膝上でパー、胸前でグーを構える。
- 掛け声に合わせて、パーの手を握りながら胸の高さに持ち上げ、グーの手は開きながら膝上を下ろす。

※ パターンA又はBのみ。

※ パターンAを10回とBを10回と、交代をくりかえす。

※ 難易度 交代するスピードや回数を号令にあわせて変化させる。

# 豆知識

## 安全管理委員会

大分県下でも、コロナ感染の急拡大により医療・介護体制も非常に厳しいものになっている昨今ですが、御家族様におきましても面会が出来ず、ご利用者様の現状が見えないような状況が続いており、大変寂しく不安な思いをしております。

当施設では、ご利用者様の安全を「安全管理委員会」のもと、転倒転落・外傷・薬関連・所在不明・接遇トラブル・衣類間違い等々と多岐にわたり、リスク管理を行っています。転倒等の事象が起こればレポートの提出を行い、施設内での周知・対策実施をし、安全管理に努めております。また、事象が起きそうなヒヤリとした事・ハットとした事なども書き出し、事故を未然に防げるよう日々努力しております。

心配な事や質問・相談などありましたら、御気楽にお声掛け下さい。



# 職員紹介

①名前:小野 宏  
(オノ ヒロシ)



②職種:副施設長兼病院事務長

③趣味:  
ゴルフ(単純ですが、奥深いところに魅かれています。)  
最近、コロナ禍で行動制限もあり自宅でまったり過ごしています。

④モットー・座右の銘:  
「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」  
今は、スマホですぐ調べられ、便利な時代になりました。

⑤ひと言:  
毎年酷暑になる夏を感じます。  
世界各地での豪雨災害の背景には地球温暖化の影響が考えられます。温暖化を少しでも防ぐため、自分ができることを探して今日から始めてみましょう。



①名前:岩木 秀美  
(イワキ ヒデミ)



②職種:看護師長

③趣味:  
休日は平日出来ない家事を日頃よりチョットだけ丁寧に行っています。また遠方に住む子供たちの好きなおかずを作って送ったりと母、主婦としての時間に使っています。

④モットー・座右の銘:  
「神様がみている」  
「いつも一生懸命に」

⑤ひと言:  
老健に異動して2年目になります。  
施設を御利用して頂いている方々に少しでも満足して頂ける施設を目指して、自分のできることを一生懸命に取り組んで行きたいと思います



## 事務連絡・お知らせ

- 9月の敬老会行事も各階ごとに予定しています。今年も例年のような式典は感染予防の観点から行いません。規模を縮小して各階で実施予定です。内容については、現在検討しております。
- 医療保険証(後期高齢者医療保険証)の期限が7月末までとなっています。新しい保険証を事務室まで提出お願いします。(今年は茶色です)また、10月にも後期高齢者医療保険証はピンク色の分が届きますので、再度その頃提出をお願い致します。
- 『介護保険負担割合証』が届きます。(黄色)負担額が1割・2割・3割となる重要な書類ですので必ず事務室まで提出お願いします。
- 『介護保険負担限度額認定証』の手続きをされた方は、事務室で確認致しますので提出お願いします。対象の方で手続きをしていない場合、利用料が上がりますのでご注意ください。(入所の方のみ)

### 9月行事予定

9日(金)散髪  
※予約は事務所にて  
21日(水)敬老会  
午前 2・3階  
28日(水)誕生会



### 10月行事予定

7日(金)散髪  
※予約は事務所にて  
26日(水)誕生会  
午前 2・3階

