



# サンビュー南海

## 第73号



デイルーム前に寄贈していただき、設置しています「天陽」の作者：植村順作様より、先日、デザイン画を寄贈していただきました。作品を見て、心が和み癒されます。玄関ホールに飾らせていただいていますので、機会があれば、ご覧ください。

天陽

天陽

天(神)宇宙  
陽(光)明い温もり和む  
"サンビュー南海介護施設に、永遠に、  
明い温もりのある施設として、地域  
の人に親しまれるよう願うものです。"

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・ご協力の程誠にありがとうございます。感染対策の観点から、4大行事も皆で集まる事が難しくなりましたが、各階ごとに、密を避けて12月21日(水)「クリスマス会」を予定しています。

12月に入り、年の瀬を迎え、年末年始の準備等で気持ち的にも忙しくなる月、師走となりました。「師匠も走り回る忙しさ」等と例えられる事も多いですが、語源の由来は僧侶のような普段落ち着いた人でも、この月は年末の法要に備えて、多忙で走り回るようになるという意味から名付けられたという説があります。その他諸説ありますので、興味のある方は調べてみて下さい。

昨シーズンは、日々の感染対策の為インフルエンザにかかった人は、ほとんどいなかったようですが、今年は、コロナウイルスとのダブルパンチにならないことを祈ります。まだまだ遠方の旅行に行きづらい世の中ですが、コロナウイルスを気にせず、安心して気軽に国内、国外の旅行に行けるようになる日が待ち遠しいです。新型コロナウイルスの波も落ち着いてきたかと思いきや、収まらぬまま第8波へ突入しております。じわじわと感染者も増えて来て、11月末には県内でも1000人以上の感染者が発生し、9月9日以来の1000人以上となりました。年末年始で人の動きもありますので、だんだんと増えて来そうですが、1日でも早く第8波が落ち着く事を祈りたいと思います。

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

# 第7回JCHO地域医療総合医学会へ参加してきました



第7回地域医療総合医学会は、2022年10月21日(金)、22日(土)の2日間、熊本城ホール(熊本市)の全館を会場として、感染対策を十分に配慮され開催となりました。当施設からは、3題議題を発表させていただきました。藏本作業療法士による「介護老人保健施設における嚥下チームの活動報告～安全な経口摂取を目指し取り組み～」、川井介護士長・宮脇主任介護士による「地域貢献活動への取り組みにて地域に出向いていこう!!～強化型施設を目指す過程として～」、高瀬看護師による「介護老人保健施設の胃瘻入所者が3食経口摂取に至るまでのプロセス」を発表させていただきました。コロナ禍中ではありますが、久しぶりの学会参加となりました。JCHOグループは全国に57病院、26老健施設で運営している団体であります。他の病院・施設の発表もとても参考になり、取り入れていきたい活動等も多々ありましたので、今後も研究テーマ・課題を持ちながら日々の業務に取り組みたいと思います。

## 令和4年度利用者満足度調査のお礼

毎年JCHOグループで実施している、利用者満足度調査に入所者ご家族様・通所利用者様におきまして、アンケートへのご協力ありがとうございました。心温まるご意見を多くいただき、日々の業務の励みとなっております。アンケートのご意見の中で、入所者ご家族様から「新型コロナウイルスの関係で面会が出来ない為、部屋の様子や施設の雰囲気、1日の流れなどが分からない」が多くありました。お部屋へ上がれない為直接看護や介護に従事している職員と話す機会が減っているので、元気にしているか等不安に思う事も多くあるかと思えます。昨年は面会緩和もすることが出来ましたが、今年は感染者が減らない為、面会許可が出せず、申し訳ありません。

ご利用者様より接遇面に関する、ご指摘等もいただいておりますので、ご家族様に会えない分、心温まるケアを目指して一丸となり取り組んで行きたいと思えます。御意見いただいた内容を今一度職員全体で周知して、皆様に喜ばれる施設を目指していきたいと考えています。



# 新人紹介

①名前:鈴木 優子



②職種:療養介助員

③趣味:野球観戦、サウナ

**2階フロア  
勤務です!!**

④モットー・座右の銘:

「置かれた場所で咲きなさい」  
今いるこの場所でかけがえのない時間を自分らしく精一杯生き幸せを見つけて花を咲かせる心を持ち続けよう!

⑤ひと言:

初めての事ばかりで1からの私ですが日々いろいろな事を教えて頂き成長していけたらと思います。よろしくお願ひします。



# デイケアだより 百寿おめでとうございます!



デイケアご利用の中村 ヒサ子様が、12月5日 100歳を迎えられました。当日は、恒松医師・富松理学療法士のハーモニカ演奏でみなさんとお祝いをしました。長年、デイケアでリハビリに熱心に取り組まれる姿に、私たちも元気をいただいております、本当に素晴らしいと感じています。百寿を迎え、これからもますます素敵な笑顔を見せてください。おめでとうございます。

# リハビリテーション室より

## 【健康になる呼吸:呼吸を深くしてその数を減らすこと】

息を吐いたとき肺の中に残る空気の量が多いと、新しく吸える空気の量が減るので、“肺を十分に使えていない”こととなります。肺の中に残る空気の量は老いるほど増えていく傾向にあり、老いた肺ほど、浅く速い(回数の多い)呼吸になる傾向があります。若い肺ほど、深くゆっくりした(回数の少ない)呼吸になります。老いた肺と若い肺の違いは呼吸の数にあらわれるのです。

## 【自然に呼吸を減らす方法】

呼吸ストレッチ1回5分で常に深い呼吸が期待できます。

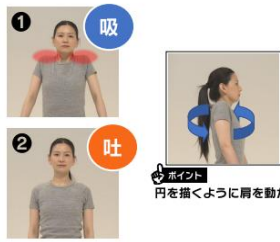
肺は自力では伸び縮みできないただの“空気袋”のようなもの。肺を伸縮させているのは呼吸筋と呼ばれる筋肉たちです。これらが硬くこわばってしまうことが、深い呼吸ができない原因。呼吸ストレッチは呼吸筋を柔らかくし、意識せずとも、自然に深くゆっくりした呼吸ができるようになる手助けをします。

### 1回5分で深い呼吸 / 呼吸ストレッチ

4種類のストレッチを1セット5回ずつ 朝昼晩の1日3回を目安に行いましょう。まずは1か月続けることをオススメします。

#### ストレッチ① ウォーミングアップ

足を肩幅に広げ...  
①肩を上げながら鼻からゆっくり息を吸う  
②肩を下げながら口から息を吐く



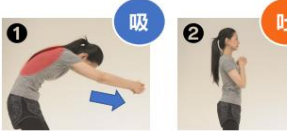
#### ストレッチ② 吸う筋肉のストレッチ①

足を肩幅に広げ...  
①首を倒し反対側の手を斜め下に伸ばしながら息を深く吸う  
②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻す  
※これを左右両方行います。



#### ストレッチ③ 吸う筋肉のストレッチ②

足を肩幅に広げ...  
①組んだ手を前に突き出しながら 背中を丸める 同時に息を深くゆっくりと吸い込む  
②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻す



#### ストレッチ④ 吐く筋肉のストレッチ

足を肩幅に広げ...  
①腰の後ろで組んだ手を伸ばしながら 胸を張り ゆっくり息を吐く  
②息を吐ききったら ゆっくり吸いながら元に戻す



ポイント  
肩甲骨を中央に引き寄せるように

# 豆知識:業務改善委員会

業務改善とは、業務の目的や工程を見直し、問題点を見つけ問題を解決する事によって、より良い業務を行う事です。

業務を改善するうえで、現場の現状とスタッフの意見を重視しています。スタッフが色々な思いを抱いて仕事をしており、その思いを知る事が業務を円滑に進める為に役立っています。

スタッフへアンケートを実施したり、日々の業務の中で問題が起こればその都度話し合い、解決に努めています。利用者様により良いサービスを提供できるかを念頭に、スタッフもチームワーク良く、働きやすい環境を作るにはどうすればよいかを考え、このコロナ禍をすべての職種で協力しながら乗り越えて行きたいと思ひます。これからも現状を注視し、スタッフの力を借りながら良い職場作りに努めてまいります。よろしくお願ひ致します。



# 職員紹介

①名前:酒井 知子



②職種:看護師

③趣味:ドライブしたり、ランチやカフェに行ったり、出かける事が好きですが、最近は、ずっとで

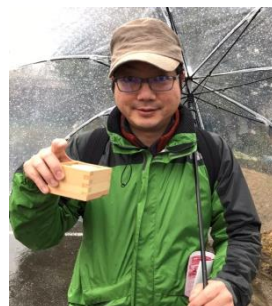
きていません。家の事をちょっとだけしたあと、コーヒーをいれてゆっくり過ごしています。

④モットー・座右の銘:「感謝」

⑤ひと言:4月に異動し、あっという間に半年たちました。まだ慣れない事も多く、ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いします。



①名前:渡邊 信一郎



②職種:理学療法士

③趣味:酒を飲みながらの動画鑑賞、ジョギング、こどもの習い事の撮影・動画編集など。あと家事が好きです。特に土日はずっと家事してます。

④モットー・座右の銘:「立ってるものは親でも使え」「酒は飲んでも飲まれるな(努力目標)」

⑤ひと言:2人の女子の父親です。もうかれこれ老健勤務になって1年半が立ちましたが、まだまだわからないことも多々あります。色々教えて頂けたらと思います。よろしくお願いします。



## 事務連絡・お知らせ

- 年末年始入浴日は、12月28日(水)まで通常対応。12月30日(金)全員入浴、1月3日(火)午前中機械浴、午後2階の方の入浴を予定しています。1月4日(水)は本来、機械浴の方の入浴日ですが、3階の入浴へ変更しています。1月5日(木)より通常入浴へ戻ります。後日ポスター等でご案内致します。
- 年末年始の外出、外泊は今年も感染拡大の観点から中止とさせていただきます。ご理解の程お願い致します。
- 年末年始の洗濯の受け渡しは、12月30日(金)、1月3日(火)の17時まで対応致します。
- デイケアは、年末年始12月29日(木)～1月3日(火)お休みします。1月4日(水)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

13日(金)散髪  
※予約は事務室にて  
25日(水)誕生会  
午前 2・3階



## 2月行事予定

10日(金)散髪  
※予約は事務室にて  
22日(水)誕生会  
午前 2・3階

