



# サンビュー南海

## 第76号

令和5年4月発行



今年3月に入り、例年より暖かい日も続き、全国的に桜の開花宣言が早く感じられましたが、三寒四温と言われますように、寒い日もあり南海医療センターから老健までの、白坪川沿いの桜も蕾の状態が長く、3月末頃より満開になり、入所者の方々も食堂の窓から楽しむことができました。改めて、コロナ禍ではありますが、咲かない桜はないことを感じ、心癒されました。

早いもので、新型コロナウイルスの感染対策も4年目となりました。我々の生活様式も大きく変わり、マスク着用・手指の消毒、検温等当たり前のようになってきました。

5月8日からは感染症の部類も5類へ移行します。老健内では、引き続き職員はマスク着用、手指消毒、体調管理は行っていきます。多くのご家族様から、問い合わせいただいている面会についてですが、厚生労働省のガイドラインに沿いながら、以前も行なっていました、各階でのブース面会は近日より実施予定です。当施設も、ご家族様と直接会い、お話をすることで元気になれる事に勝るものはありませんので、よろしくお願ひ致します。皆さまのご健康と、益々のご繁栄を心よりお祈り申し上げ、感染対策を徹底していき、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ひ致します。

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

# お疲れ様でした



川井 忠明 介護福祉士長

介護福祉士の川井です。私事で恐縮ですが、3月31日付で定年退職となりました。老健開設から22年間、皆さんにはいろんな場面で助けてもらい、気を遣ってもらったりとお世話になる事ばかりでした。日常業務や行事など力不足の私をいつも支えてくれました。利用者の方との思い出も数多くあり、今までのことを語るのにどれだけの時間を必要とするか検討が付きません。介護の現場で働くことでいろんな出会いと別れに立ち会うことで、人生というものについて考えさせられる事が度々ありました。その一瞬一瞬が財産であり、無駄な事は何ひとつなかったような気がします。ここまで仕事を続けて来れたのは、いろんな方の支えがあったからです。これからどのような人生を歩むかわかりませんが、南海老健のことを忘れることはありません。今後、南海老健が素晴らしい施設になることを願っています。これまで本当にありがとうございました。

# 新入職員いらっしゃい!



和田 萌絵 看護師

今年度より、南海医療センターから異動になりました。はじめての老健での仕事ですが、少しずつ慣れていけるよう頑張ります。よろしく願い致します。

## 南海老健職員募集のお知らせ

- ・居宅ケアマネジャー1名
- ・フロア介護スタッフ1名
- ・デイケア送迎運転手2名

南海老健では、左記職種の方を募集しております。明るく・楽しい南海老健と一緒に働いてみませんか？経験豊富な先輩方が、優しく指導させていただきます。経験が無くても大歓迎です。お知り合い等いらっしゃいましたら、ご紹介していただくと大変助かります。よろしく願い致します。



## 祝！101歳おめでとございます

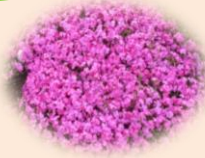
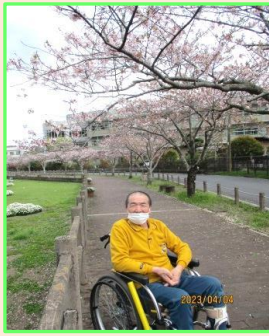
令和5年3月9日(木)に伊沢美乃江様の長寿の祝福訪問に、田中市長が来所されました。コロナ禍でお祝いの席も、自粛されていましたが、この度感染状況が落ち着いた為、執り行わせていただきました。本人様より、祝福に集まったご家族様への、気遣いも忘れず感謝の言葉を述べられていました。これからもうハピリを継続して、いつまでも、お元気にお過ごしいただければと思います。



ご兄弟の方も来てくれました!!



## デイケアだより



デイケアの利用者様と、白坪川の歩道を美しく彩っている桜を見に出かけました。暖かい風が春を感じさせ、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。デイルーム内もたくさんの春の花々が、皆さんの目を楽しませてくれています。

新年度が始まりました。職員一同気持ちも新たに、南海老健デイケアが利用者様にとって癒しの場所となれるように、頑張っていきたいと思えます。

## 居宅ケアマネです♪



4月2日に行われた「さいき桜まつり」の大名行列に、南海居宅より古川ケアマネジャー、南海老健より斎藤相談員、南海医療センターより秋山相談員、品矢作業療法士が参加しました。

3年ぶりの参加となりましたが、気候も良く満開の桜の中、とても楽しく歩くことが出来ました。また、沿道より多くの声援を頂き、ありがとうございます。



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 古川・山下

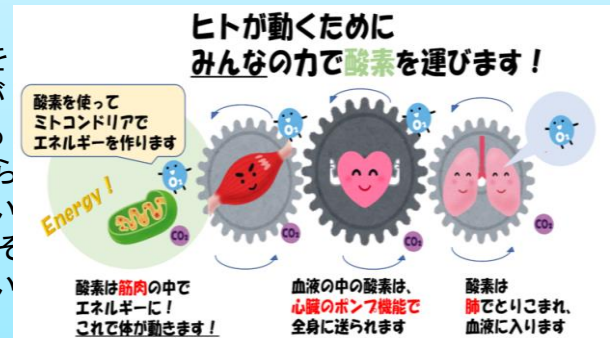
## リハビリテーション室より

### 息切れの原因とは？

まず身体を動かすためには酸素が必要です。酸素を臓器に送る流れは下の図にある歯車の構造(ワッサーマンの歯車)でよく紹介されています。運動するには「肺」「心臓」「血液」が「臓器・筋肉」に酸素を送る事で行なわれます。身体を動かす・運動するにはあらゆる臓器・組織が連携して全部で頑張らないといけません。

ただ「息切れがする」と言う理由としては一つではなく、『肺の病気で酸素を十分に取り入れることができない』、『心臓が弱って全身に十分な血液を送る事ができない』、『貧血など血液の病気で十分な酸素を臓器・筋肉に送る事ができない』など、運動が出来ない原因はいろいろなところにあります。ただ単に筋力を鍛えればよいという考えではなく、しっかり酸素を取り入れることができ初めて身体を鍛えることができるのです。運動の強度の単位はMETsと言います。これは体重あたりに1分間にどのくらいの酸素が必要かという単位です。すなわち

運動の強度は酸素がどのくらい必要かで表されます。酸素をいっぱい取り入れることができる事が、運動ができる・体力があるということになります。しかし肺・心臓・血液の病気がある人は運動はできないことはありません。無理ができないから鍛えられないのではなく、無理ないところでしっかり行なっていく事で維持・向上していくことができます。運動の量は人それぞれです。まずは自分の身体を知ることからはじめて、無理ない



## 豆知識

## レクリエーション・園芸委員

介護施設で高齢者レクリエーションを行う意義として身体機能向上、脳の活性化、コミュニケーション促進、QOL(生活の質)向上、気分転換を図るなどが挙げられます。そうした意義を意識しながら身体を動かすレクリエーションや気分転換となるレクリエーションを行い、利用者様により楽しく充実した時間を過ごして頂ければと思っています。当施設では、4大行事を行っています。運動会・夏祭り・敬老会・クリスマス会、また毎月誕生会、毎日職員がさまざまなレクリエーションを企画しています。手先や頭を使うレクリエーションで脳を活性化することで、認知症の予防や症状の進行を遅らせる効果が期待できます。単調になりがちな日常生活の中で、「非日常」なレクリエーションをもつことより日々の生活に刺激を与え、心を明るくする効果のあるレクリエーションを取り入れ、安全に配慮するのはもちろん、敬意を払いそのなかで、笑顔になってもらえるようにこれからも日々、考えていきたいです。



# 職員紹介

①名前:立石 佳代



②職種:理学療法士

③趣味:アニメ鑑賞、旅行

④モットー・座右の銘:『日々成長』

⑤ひと言:病院から老健に異動になりまだ1年も経っていませんが、職員や利用者の皆様に温かくして頂きとても充実した日々を過ごすことができています。まだまだ未熟者ですが、皆様のお役に立てるよう頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



①名前:清水 小百合



②職種:介護福祉士

③趣味:ガーデニング・太極拳・イラスト・お菓子作り  
その他いろいろあります

④モットー・座右の銘:七転び八起き

⑤ひと言:老健に勤め始めて、1年9カ月が経ちました。仕事を覚えていく事で精一杯ですが、皆さんの足を引っ張らないよう頑張っていきます。今年は、季節のお花を観てまわりたいと思ってます。藤の花やひまわりなど今から楽しみです。



## 事務連絡・お知らせ



- ・最近、持ち物に名前の記入が無いことが多くなっております。今一度ご確認下さい。
- ・季節の変わり目ですので、衣替えの準備をお願い致します。
- ・現在、南海老健では、食べ物の差し入れは禁止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- ・入所の方は、ゴールデンウィーク中も入浴は通常通りです。**洗濯の受け渡しは、4日(木)みどりの日、5日(金)こどもの日は17:00まで可能です。**
- ・通所の方は、ゴールデンウィークは5月3日(水・祝)に営業致します。
- ・今年度の4大行事も、感染予防の観点から、各階2・3階で分かれて行うように決定致しました。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程お願い致します。

## 5月行事予定

12日(金)散髪  
※予約は事務室まで  
24日(水)誕生会  
午前 2・3階



## 6月行事予定

9日(金)散髪  
※予約は事務室まで  
28日(水)誕生会  
午前 2・3階

