



# 第78号

# サンビュー南海



今年の夏は、小さい子供の夏風邪(RSウイルス・ヘルパンギーナ)が流行り、暑い時期でもインフルエンザの感染も発生し、新型コロナウイルス以外の感染症も県内では猛威を振るっており、職員一同感染予防対策として手洗い・うがい・手指消毒を徹底しております。新型コロナウイルスにつきましても、以前の様に毎日感染者数の報告が出なくなっているとはいますが、佐伯市でも増加傾向であり、感染力が弱まっているわけではない為、ブース面会時はマスク・手指消毒は引き続きご協力よろしくお願い致します。現在は、ブース面会の案内ですが、ご家族様に会える事で、入所者の皆様も大変喜ばれておりますので、ご予約を入れて頂ければと思います。人数制限の関係で、予定されている日にご案内出来ない場合もございますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

今年は7月26日水曜日に各階ごとに夏祭りを実施致しました。去年は、苦渋の決断ではありましたが、自粛をした経緯もあり、夏祭りの担当職員は、会を盛り上げるために、踊りや太鼓の練習も行っておりましたが、いかがでしたでしょうか？水分補給の際の、「サイダー」、おやつ時の「ビール風ゼリー」は大好評でした。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。今後も施設内のイベント等、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ひます。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ひます。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



# 今年は各階で盆踊りを行いました！



今年は、僕らが叩きました。



サイダー・ビール風ゼリーは美味しかったですか！？



今年は、以前のように大規模では出来ませんが、各階に分かれ盆踊りを実施しました。担当職員は、皆様の健康を祈願して「佐伯音頭・炭坑節」を踊りました。なじみのある曲が流れ、太鼓が鳴り響き、ちょうちんの飾りつけも風情があり、とても和やかな雰囲気で行えました。「やっぱり夏は、夏祭りが楽しかったね～」など幼いころのお話をされている方もいたので、職員としても嬉しく感じました。





## 地域貢献活動

コロナ流行に伴い、中止されていた活動やイベントも再開される傾向にある中、段々と地域活動も再開しているとのことで、令和5年6月15日(木)海崎駅前公民館へ山田(和)・児玉(由)介護士が「熱中症を予防しよう」、手指体操、DVD体操をする為にお邪魔させていただきました。皆さま体を動かすことが、好きであるとのことで、真剣に取り組まれておりました。また、機会があれば施設の取り組みとして、出前講座を行っていきたいと思います。



## 居宅ケアマネです♪

### 災害対策について

梅雨が過ぎ、夏真っ盛りとなりましたが、これから心配なのが豪雨や大型台風です。皆さんはいざという時の備えや避難場所の確認はできていますか？  
高齢者や小さい子供がいる家庭では避難の判断が難しいこともあります。日頃から**ハザードマップ**や**避難場所**の確認、**避難ルート**を確認しておき、いざという時は早目の避難行動を心掛けていきましょう。



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

血糖値について～糖尿病を予防するために～

○血糖値とは・・・血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。普段は血糖値を上げるホルモンと下げるホルモンがバランスよく働いているため正常範囲内で変動しています。血糖を上げるホルモンはグルカゴン、アドレナリン、コルチゾール、成長ホルモンなど様々ありますが、下げるホルモンはインスリンのみです。

○血糖の働き・・・ブドウ糖は細胞のエネルギー源になります。過剰に取り過ぎるとグリコーゲンや中性脂肪に変換され肝臓や筋肉に蓄えられます。

○血糖の正常値(日本糖尿病学会)

空腹時	110mg/dl未満	正常型	100～109mg/dl	境界型 (糖尿病予備軍)	126mg/dl以上	糖尿病型
食後2時間	140mg/dl未満		140～200mg/dl		200mg/dl以上	

※高血糖が続くと細胞を傷つける活性酸素が発生し、神経、腎臓、網膜などが障害され脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります！！

～血糖値を下げるためにできること～

○食事・・・早食いをさけ、血糖が上がしやすい炭水化物は食事の後半で食べましょう。食物繊維は急激な血糖上昇を抑える効果があるため野菜を摂るようにしましょう。糖質が多いものは控えめに。また朝ごはんを抜くと血糖値の乱高下を招き昼食後には血糖値が急激に上がるため朝食をはしっかり摂るようにしましょう。

○運動・・・食後1～2時間以内に軽い運動をしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングなどのレジスタンス運動(筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動)を併用するとより効果的です。

## デイケアだより



百寿おめでとございます！



デイケアご利用の是永 正孝様が、6月10日 100歳を迎えられ、恒松医師のハーモニカ演奏でみなさんとお祝いしました。知識が豊富で、いつも楽しい会話で周囲の方々を和ませてくださっています。百寿を迎え、これからも素敵な笑顔と楽しいお話を聞かせてください。おめでとうございます。

## 長い間お疲れ様でした！！



清水 芳子 介護員



長い間、本当にありがとうございました。気が付けば22年という年月が過ぎていきました。

毎日が充実した日々でした。介護を通じて、いろんな事に挑戦し、勉強させていただきました。感謝の一言です。

# 面会緩和についてのお知らせ 令和5年5月15日より

## 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) 月～土曜日 ※日曜は予約受付不可
- ・**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15分程度でお願い致します。※時間厳守 **(週1回とする)**
- ※三密予防の観点から、2人まで近親者のみとする。**中学生以下は不可**
- ※**問診票(検温・手指消毒)**への記入が必要です。**風邪症状のある方は面会できません。**
- ※事務室に複数職員がいない場合は、お待ちいただく場合があります。

## 対応時間について

月～金曜日 午前10:00～11:30(4枠)、午後14:30～15:00(2枠) 1日6枠  
土曜日・日曜・祝日 休み

## 面会方法

玄関側エレベーターを使用して、各フロアまで上がり、エレベーターホール面会ブースにて面会をする。  
お互いにマスク着用。互いに触れないようお願い致します。

## 県外の方

県内の方と一緒に、エレベーターホール面会ブースにて面会が可能です。県外の面会については、感染状況をみながらテレビ電話(スカイプ)面会へ切り替わる事もありますので、ご理解をお願い致します。

感染状況により、急遽  
スカイプ面会等に移行する  
可能性もあります。ご理解・  
ご協力の程よろしくお願い  
致します!!



施設長

## 南海老健職員募集のお知らせ

・**居宅ケアマネジャー1名**

・**介護スタッフ2名**

・**デイケア送迎運転手1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。よろしくお願い致します。

問い合わせ先 0972-20-5090

南海老健 事務 簀戸まで



## 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)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。今年は水色です)
- ・『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

8日(金)散髪

※予約は事務所にて

20日(水)敬老会 午前 2・3階

27日(水)誕生会

午前 2・3階



## 10月行事予定

6日(金)散髪

※予約は事務所にて

25日(水)誕生会

午前 2・3階

