



サンビュ-南海

第79号

令和5年10月発行



令和5年9月27日水曜日、各階にて南海老健敬老会を執り行いました。昨年同様面会制限中の為、例年のように盛大には行えませんでした。長寿表彰者を代表して、喜寿1名、米寿4名・白寿2名、百歳以上の方3名合わせて10名の方を、表彰させていただき一緒にお祝いしました。ささやかながらではありますが記念品のフェイスタオルも皆様へお配りしております。敬老会担当職員は、このような時期であるからこそ皆様に元気をお願い、「花笠音頭」の踊りを行い、お祝いの会に華を添えてくれました。残念ながら慰問の方やご家族様をお呼びすることが出来ませんでした。一日でも早く、平穏な日々を取り戻して、盛大に4大行事が出来る事を望んでいます。

私たちが、今日このように健やかで幸せな日々を営む事が出来るのは、先輩方の長年のご苦勞と努力があったからこそです。感謝・尊敬の気持ちを伝える事を忘れずに、これからも利用者様が健やかに楽しい毎日を過ごして頂けるよう、少しでもお役に立てるよう、尽力してまいりたいと思います。引き続きブース面会を行っていきますが、感染状況をみながら、面会制限の緩和等随時検討していきたいと思っております。日々変わる事項でありますので、お問い合わせや玄関等の掲示物でご確認お願い致します。ご迷惑をおかけ致しますが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



南海老健敬老会



祝 敬老

おめでとうございます ございます

9/27の昼食ですいかが
でしたでしょうか？



デイケアだより

レクリエーション再開しました！



感染症予防のため中断していましたレクリエーションを再開しています。この日は、久しぶりのチーム対抗戦でした。皆さんの大きな笑い声や職員の声援で、デイルームは熱気に包まれました。今後も感染対策に配慮しながら、皆さんに楽しんでいただけるようなレクリエーションを企画していきたいと思ひます。

居宅ケアマネです！

9月21日は世界アルツハイマーデーでした。1994年9月21日第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する知識を高め世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。日本でも各地域で色々なイベントを行っており、佐伯市でもオレンジカフェやオレンジウォーク、映画の鑑賞会、街頭活動、家族介護教室、出張交流会などを行っています。認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えていきたいですね。

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だより

10月に入り、涼しさも増し運動しやすい季節となりました。今回は運動前後で行うと効果的だとされるストレッチについて詳しくご紹介させていただきます。



運動を行なう際は、

動的ストレッチ → 運動 → 静的ストレッチ の順番が適していると言われています。ストレッチにも種類があり、適したストレッチを行うことで運動の効果が上がりやすくなります。そこで動的・静的ストレッチとは何か？についてご説明致します。

動的ストレッチ・・・腕や手足をさまざまな方向に回したり伸ばしたりするものです。ラジオ体操がこれにあたります。効果としては、

- ①心拍数を上げて血流をよくする ②体温を上げる ③関節可動域を広げて柔軟性を高める ④ケガ防止

静的ストレッチ・・・反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしてその状態を数秒間キープするストレッチです。効果としては、

- ①筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高める ②リラックス効果 ③血行改善 ④疲労回復 ⑤ケガ防止

ストレッチにも種類があり目的に応じて使い分けることが大切です。運動前に適したストレッチをすることで運動パフォーマンスの向上やケガの防止にもなります。運動をする際はぜひストレッチも一緒に取り入れてみてくださいね♪

豆知識

南海老健看護部の取り組み

南海老健看護部は年一回医療・介護の質を高める為看護研究を行っています。この看護研究は、南海医療センターとも連携し取り組みについての発表会も実施しています。今年度は『老健スタッフに対する糖尿病教育の効果』というテーマで現在学習会に取り組んでいます。糖尿病は10人に1人罹患していると言われており、生活習慣病の中で問題視されています。この糖尿病について皆で学習し、得た知識を活用でき良いケアサービスの提供ができるよう職員一同頑張っています。糖尿病のことについて、聞いてみたいことがあるなどご質問があれば、お問い合わせください。



看護師：向 あき、薬師寺 聖子





介護老人保健施設リスクマネジャー資格取得しました!



この度、岩木看護師長と酒井副看護師長が、リスクマネジャー養成講座のカリキュラムを修了後、試験に臨み資格認定試験に合格致しました。

全国老人保健施設協会は、老健施設を取り巻くリスク(転倒・転落による事故、施設内感染、利用者のプライバシー保護、メンタルヘルス、不適切なケア、自然災害など)を包括的に把握し、事後対応だけでなく、事前リスクも視野に入れて現場の中心となってリスクマネジメントを行う人材を養成する制度として、全老健初の資格認定制度「介護老人保健施設リスクマネジャー」を創設しました。当施設では、石本介護福祉士、平山支援相談員がすでに取得をしています。皆で力を合わせあらゆるリスクに強い施設づくりを目指していきます。今後も、他の職種のスタッフにも取得を勧めていく予定です。今後とも、安心した施設運営へのご協力とご理解をよろしくお願い致します。

南海老健職員募集のお知らせ

- ・**居宅ケアマネジャー1名**
- ・**介護スタッフ2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、ご紹介していただけると大変助かります。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



施設からのお願い

最近、衣類やタオルに名前が無い方や薄く消えかかっている方が多くなっています。今一度ご確認お願い致します。薄くなっていたり、消えかかっている場合は再度ご記入をお願い致します。



事務連絡・お知らせ

- ・寒くなりつつありますので、衣替えをお願い致します。※名前の記入もご確認お願い致します。
- ・年末年始の入浴日を現在検討しております。決定しましたら、後日掲示板等でお知らせ致します。
- ・感染症の流行する季節になりました。手指消毒・マスクの着用をお願い致します。
- ・今年の年末年始の外泊についても、新型コロナウイルスの影響等もあり実施は控えていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

11月行事予定

- 10日(金)散髪
- ※予約は事務室にて
- 29日(水)誕生会



12月行事予定

- 8日(金)散髪
- ※予約は事務室にて
- 20日(水)誕生会・クリスマス会

