



第82号

サンビュース南海

令和6年2月発行



年末より当施設の玄関に立派な門松が2年振りに登場しました。一昨年末は、佐伯市でも新型コロナウイルスの流行もあり、自粛させていただきましたが、昨年は職員有志が、竹伐りから組み立てまで行いました。来所される方々に、年末年始の雰囲気を感じていただければと思い数年前より始め、新型コロナウイルスの収束やインフルエンザが流行しない事を願い作成しました。

1月1日に令和6年能登半島地震が発生し少しずつ、ライフラインの復旧の報道もありますが、家屋の倒壊等も数多く報告されており、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被害を受けられた皆様の安全と1日でも早く平穏な生活に戻られますことを心よりお祈り申し上げます。

立春も過ぎ暦の上では、春となりましたが、まだまだ冷え込むこともありますので、お身体に十分お気を付け下さい。本年も入所者様・デイ利用者様・ご家族の皆様楽しんでいただけるよう、職員一同一丸となって、より良いサービスの提供に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。また、面会も自由に出来ずお互いに不安に思う事も多いかと思ひます。ブース面会等は引き続き、準備しておりますのでご利用いただければと思ひます。

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

★ 四 大 行 事 の 思 い 出 ★

運動会



夏祭り



敬老会



クリスマス会



皆様へカレンダーをプレゼントしました！！



門松づくり

大抽選会で景品が当たりました！！



☆お正月に門松前で
写真撮影☆



デイケアだよ!



鬼は～外! 福は内!

今年もデイケアでは無病息災を願い、豆まきを行いました。職員が複雑な動きで鬼を操り、その鬼の口をめがけ、「鬼は～外! 福は～内!」と豆を投げ入れました。利用者様の華麗なショットに普段のリハビリの成果を感じました。今年一年、利用者様がお元気に過ごされることを、心から願っています。

居宅ケアマネです♪

佐伯市の生活支援体制整備事業について市内の各地域に社協の生活支援コーディネーターがおり、高齢者などが住み慣れた地域で安全・安心に暮らしていけるよう日常生活上の生活支援体制の充実・強化を図るとともに、高齢者の社会参加、生きがいづくりの機会を創出。また地域における生活支援活動の多様な担い手の育成も行っています。旧南郡を中心に14か所の地域で有償ボランティアの団体もあり10分100円などでちょっとした困りごとの支援を行っています(電球の交換、ゴミ捨て、家具の移動、話し相手など)。私たち居宅ケアマネとの連携もしており、介護保険でまかなえないようなちょっとしたサービスを提案させていただきます。

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



冷え性を改善!! ～寒い冬を乗り越えるために～

- 冷え性の原因・・・運動不足などによる筋力低下、基礎代謝の低下、食生活の乱れなどによるミネラル・ビタミン・鉄分不足、ストレスなどによる自立神経の乱れなど様々です。
- 冷え性の種類・・・①手足が冷える四肢末端型 ②下半身が冷える下半身型 ③全体が冷える全身型 ④内臓が冷える内蔵型 の4つがあります。

その中でもよく見られる四肢末端型は、手足を温めるだけでは改善しにくいので、まずは内臓やお腹、腰を温めることが大切です。

○冷え性を改善する方法(～入浴、運動など様々な方法がある中で～)

特に運動では指先のマッサージを行うと肩こりや疲れが取れやすくなり体温が上がります。また就寝前のストレッチは血行・体温が上がり眠りの質が良くなります。その他にもウォーキングや腹式呼吸などもお勧めです。

ちなみに・・・

体を温める飲み物には紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、ココア、生姜湯などがあり、冷やす飲み物にはコーヒー、緑茶、ジュース、アルコール類などがあります。冷やす食べ物にはトマト、キュウリなどの生食できる野菜、スナック菓子、チョコレートなどの嗜好品があります。

生活習慣の見直しが冷え性の改善に繋がることもあるため、ぜひ参考にしてみてください♪



豆知識

施設改革プロジェクト委員会

当施設では、現在在宅復帰・在宅療養支援機能に対する評価が「在宅復帰強化型」となっており、各専門職の代表が集まり、在宅復帰率等を維持できるよう、課題等を分析する為に話し合いを行っています。今後は、「在宅復帰超強化型」の形態の向上もできるよう、運営マネジメントを行っていきたいと思います。

また、今年の4月には介護報酬改定もありますので、情報の共有を職員間で行い、改定のポイントを抑えながら、今後老人保健施設の在り方など、勉強会等で発信していきたいと思っています。

今後も老人保健施設の理念と役割でもある、利用者様の尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助を行い、ご家族様や地域の方々・協力機関と連携し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう、職員一丸となり選ばれる施設づくりを考えていきますので、ご協力の程よろしくお願ひ致します。

4月以降の改定では、介護職員への処遇改善等の加算の関係で、ご利用者様のご負担が増額される予定となっております。何卒ご理解の程よろしくお願ひ致します。





地域貢献活動に出向きました



令和6年1月18日(木)田の浦地区公民館へ斎藤支援相談員・小野管理栄養士にて「災害発生時の初動・災害の備え」・「備蓄食の紹介・アルファ米の実演」という議題で、お話をさせていただきました。連日、能登半島地震のニュースがテレビや新聞で報道されていることもあり、ご意見として「今回の話は一番気になっているので大変ありがたかったです。いつも構えて備える事を習慣にしたいと思います」等、とても参考になったというアンケート結果をいただきました。防災グッズや備蓄食を準備しているご家庭も多くあるかと思えます。日頃より身近な方や家族内にて、避難場所や取り決めについて話をしておくことも重要なことですので是非話し合いをしてみてください。今後も地域の皆様の興味のある内容を聞きながら、講義内容を考えていきたいと思えます。



南海老健職員募集のお知らせ

- ・入所フロア介護福祉士1名
- ・デイケア介護助手スタッフ 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、ご紹介していただけると大変助かります。よろしく願い致します。

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

- ・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。
- ・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。引き続き、ご理解のほどよろしくお願い致します。
- ・新型コロナウイルスが落ち着いた際は、皆様のお住まいの地域へ当施設の各専門職が出向き、講演等行いますので、お気軽に事務室や電話連絡にてお問い合わせください。



3月行事予定

- 8日(金)散髪
- ※予約は事務室まで
- 27日(水)誕生会



4月行事予定

- 12日(金)散髪
- ※予約は事務室まで
- 24日(水)誕生会

