



サンビュ-南海

第86号

令和6年10月発行



令和6年9月25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、百寿1名、百歳以上の方1名合わせて9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



9/16敬老の日の昼食



花笠音頭



9/25敬老会の日の昼食



昼食いかがでしたでしょうか？

記念品でタオルを配布しております！！



ささやかではありますが、施設から記念品として、タオルをプレゼント致しました。利用者様にお渡ししております。是非、ご使用いただければと思っています。※色は数種類ございます。

敬老会スタッフ一同

デイケアだより

チーム対抗レクリエーション



今回はチーム対抗レクリエーションの様子をご紹介します。このレクは、対戦形式で行うため、皆さんが闘争心に燃えてとても盛り上がります。職員手作りの細長い棒を使い、リングをその棒の中に収めていくもの。コロコロと動く輪を上手に揃うことは、思った以上に難しいようでした。結果は女性チームの圧勝！手さばきがとても素晴らしかったで

居宅ケアマネです♪

☆福祉用具の貸与（レンタル）について☆
介護保険を認定を受け、自宅で生活をされている方は身体の状態に応じた福祉用具をレンタルする事ができます。
例として利用料は1割負担の方で1ヵ月あたり
介護ベッド（要介護2～） 1200円
車いす 500円 歩行器、手すり 300円
程でレンタルをする事ができます。

福祉用具を上手く利用することで自宅での生活やご家族の介護負担を軽減できます。
お気軽にご相談ください。



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

今回は認知症予防・脳トレーニングについてご紹介します。

認知症を予防するためには脳内の血流を促して、脳を刺激することが大切です。人の脳は「前頭葉」「側頭葉」「頭頂葉」「後頭葉」の四つに分けられます。このうち、前頭葉が記憶・学習・感情をコントロールする役割を担っています。この前頭葉を活性化することで脳の老化スピードを遅くすることができます。

実際に脳トレを行うときにはポイントがあり、

- ①ストレスにならず楽しくできるもの
- ②継続すること
- ③新しいことにも挑戦すること
- ④眠い時や疲れている時間は避けることが大切です。

簡単にできる脳トレーニングとしては、

- ・しりとり（紙に書きながら行くと手指の運動にもなります）
- ・計算問題（脳を活性化するためには難しいものより簡単な足し算・引き算を繰り返すほうがよい）
- ・指折り体操（両手を同時に指折り・開いたりしながら10まで数を数えながら行う、手をパーにした状態から親指から指折りするなど）
- ・後出しじゃんけん（一拍遅れて出し、先に出した人と負け・勝ち・あいこになるように出す）
- ・足踏み体操（歩く様に腕を振りながら足踏みします。慣れてきたら右腕・左腕と振ったらそこで手拍子をしましょう。）



特に指は第二の脳と言われるほど脳に伝わる神経が多くあります。指先を動かす事で脳が刺激され活性化します。楽しくできるトレーニングを選び、継続してみましょう。

豆知識

感染委員会

最近、スーパーやコンビニ、飲食店等でアルコール手指消毒剤を使用している光景を見かけます。アルコール手指消毒剤の適量がどのくらいかご存知ですか？
製品によって異なるのですが、通常はアルコール手指消毒剤のポンプを下まで完全に押し切った時に出る量です。微生物を消毒するには、微生物と消毒液が接触している時間が必要です。ポンプを少ししか押さないと、消毒液の量が少なく、すぐに乾燥してしまい、微生物と消毒液が接触している時間が短くなる為、十分な消毒効果が得られません。実際、ポンプを押し切って、手に取ると量が多く感じますが、下まで完全に押し切って、しっかり手に擦り込むことで消毒効果が得られますので、意識して頂ければと思います。よろしくお願ひ致します。





地域貢献活動の取り組みについて



令和6年10月1日(火)中村北町いきいきサロン「スマイルハウス」へ高瀬看護師・森作業療法士にて「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」・「災害発生時の際にリハビリ職ができること」という議題で、お話をさせていただきました。令和6年8月8日、日向灘で地震が起こり、「南海トラフ地震臨時情報」が出されたこともあり、いつ起こるか分からない災害について皆様真剣にお話を聞いていただけました。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

・介護福祉士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・楽しい南海老健で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。

・介護スタッフ72名

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。
- ・10月より入所・短期入所サービスにおいて、超強化型老健への移行に伴い利用料金の変更がございます。別紙案内させていただいた内容にて、金額が上がります。何卒、ご理解ご了承の程よろしくお願い致します。

11月行事予定

11日(金)散髪
※予約は事務室にて
23日(水)誕生会



12月行事予定

13日(金)散髪
※予約は事務室にて
25日(水)誕生会・クリスマス会

