



サンビュウ南海

第89号

令和7年2月発行

12月19日・20日ゆず湯を行いました



皆様大変喜ばれ大好評でした

年末より南海医療センターの玄関に立派な門松が登場しました。昨年末は、大分県でインフルエンザA型の流行もあり、佐伯市でも猛威を振るっていた為、高齢者施設である老健での門松は自粛させていただきました。毎年心待ちにしている方も多い中、大変申し訳ありませんでした。また、12月25日(水)に2階・3階で行われる予定でありました、クリスマス会についても、病院感染委員会による院内感染ステージが上がり、苦渋の決断ではありましたが、プレゼントのお渡しのみで中止とさせていただきました。

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にお互いに不安に思う事も多いかと思ひます。プース面会等は引き続き、準備しておりますのでご活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



冬至：ゆず

通所・入所の方々も大変喜ばれておりました。ゆず湯は、運を呼び込む前に体を清めるという意味があります。強い香りには邪気がおこらないという意味もあります。また、ゆずは実るまで長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。



12/19(木)・20(金)冬至にちなんでゆず湯を行いました



機械浴の方も雰囲気を楽しんでもらいました！！

デイケアだより

～節分豆まき～



今年の無病息災を願い、毎年恒例の豆まきを行いました。本来であれば鬼を払い、厄除けのための豆ですが、皆さんには鬼の口めがけて豆を投げるゲーム形式で楽しんでいただきました。狙いをさだめ「えいやっ!」と、、上手に鬼の口に吸い込まれていきました。

今年もデイケアでは、皆さんと丈夫な体作りに取り組

居宅ケアマネです♪

★在宅サービスの紹介★

24時間対応の定期巡回・随時対応サービスについて

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、訪問介護員または訪問看護師が要介護者の自宅を定期訪問し、介護・看護を提供する24時間対応の介護サービスです。1日に複数回訪問し、1回の訪問は10分～20分程度。短時間の身体介護(食事介助、清拭介助、排泄介助など)を中心に行います。

1人暮らしで身近に支援者がいない方など心強いサービスですよ。

併用できないサービスもありますので、必要がある方は担当のケアマネージャまでご相談ください。

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

冬場の血圧について

夏と比べ、冬の血圧は高くなりやすい傾向にあります。それは寒さにより血管が収縮し、血管の面積が小さくなることで血液を送るときに大きな力が必要になるからです。

また、冬は鍋物など塩分の多い食事が増えること、発汗が少なく運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の要因の一つになります。高血圧の方では、夏と冬の血圧差が10mmHg程度ある方が多いです。

冬の血圧上昇は脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。起床後の血圧が135/85mmHgを超える場合、脳卒中のリスクが高くなることが報告されているので、高血圧の方は、朝の血圧測定を心がけることが大切です。

冬場の血圧変動を注意するためには...

寒暖差が血圧の上昇を引き起こすため、部屋や台所、脱衣所などはあらかじめ暖めておくことが大切です。外出時は血管が集中している首元や手首を暖めるとより効果的です。また、塩分の摂りすぎには注意し、適度に運動することが大切になります。



豆知識

褥瘡対策委員会



南海老健褥瘡対策委員会では、医師、支援相談員、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師で構成され、南海老健における褥瘡対策を検討し、推進するため1か月に1回褥瘡対策委員会を行なっています。委員会では、褥瘡の発生状況や経過、予防や指導について話し合っています。各職種から見て気になること等も共有しています。

臥床時や車椅子座位時での安楽な体位を理学療法士、作業療法士指導の下、適切なポジショニングを行っています。委員会終了後、ポジショニング回診を行い、注意点やコツを教わり、各階スタッフへ啓蒙しています。当施設は、褥瘡マネジメント加算を算定しており、3か月に1度褥瘡ケア計画の見直し、厚生労働省にもデータの提出を行っています。利用者様にはご負担をおかけしていますが褥瘡発生しないようより一層全職員で取り組んでまいります。

車椅子での座位の姿勢(シーティング)にて、臀部(おしり部分)に圧がかかり、褥瘡の要因になる場合もあります。自宅生活する方は、福祉用具のレンタルで対応できるのですが、老健入所の場合個人で準備をお願いする場合があります。安価なものではありませんが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

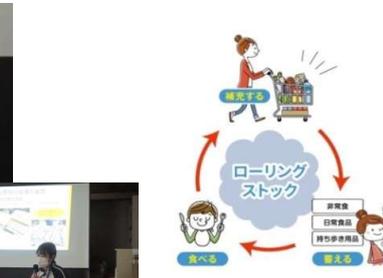


地域貢献活動に出向きました



斎藤支援相談員は日本DMATの隊員です！

令和7年1月9日(木)常盤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」・「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」という議題で、お話をさせていただきました。早いもので、昨年元旦に発生した能登半島地震から1年が経過しました。また、昨年は8月8日より「南海トラフ地震臨時情報」が発表されたのは記憶に新しく、佐伯市民の方も、ハザードマップで自分の住んでいる地域の状況を確認するなど、防災への意識が高まったのではないのでしょうか？ご意見として「備蓄食の大切さを知りました。」「災害に関しては度々話をさせていただくと助かります。」「いつも備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。



簡単に出来る備蓄食の紹介をしました

編集後記：サンビュー南海100号にむけて

広報誌サンビュー南海は、平成24年8月に第1号を発行して、今回が89号と100号までカウントダウンとなりました。振り返ってみると、平成24年より以前は、「おひさま」という広報誌がありましたが、不定期発行であり、施設の情報発信するツールとしては写真中心であったので、広報誌の重要性・必要性を問いただし広報委員会を立ち上げた事を懐かしく思い出します。試行錯誤を行いながら、13年間記事の考察・構成、写真撮影、編集すべて広報委員会メンバーで行ってきました。今後も初心に帰り、「多くの方に読んでいただける広報誌」を作成していきたいと思えます。今後も100号、150号と長く続けられるよう、精進していきたいと思えます。載せてほしい記事等がありましたら、声をかけて下さい。

広報委員会 平山

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、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。
- ・「地域貢献活動」として、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

- 7日(金)散髪
- ※予約は事務室まで
- 26日(水)誕生会



4月行事予定

- 11日(金)散髪
- ※予約は事務室まで
- 23日(水)誕生会

