

サンビュ-南海

第93号

令和7年10月発行



日頃より南海医療センター附属介護老人保健施設の運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。当施設では9月24日に敬老会を開催し、喜寿3名、米寿4名、白寿2名、百寿2名、そして100歳を超えられた入所者様2名の表彰を行い、職員による花笠音頭の披露を予定しておりました。利用者様・ご家族様にとっても、長寿をお祝いし、皆さまで喜びを分かち合う大切な行事であることから、職員一同、準備を進めてまいりました。しかしながら、直前になり当施設で新型コロナウイルス感染者が確認され、感染拡大を防止し、入所者様の安全を守る事を最優先に考えた結果、誠に残念ではございますが、本年の敬老会は中止とさせていただきます。苦渋の決断ではございましたが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、表彰につきましては、状況が落ち着き次第、あらためてお祝いの場を設ける予定です。人生の大きな節目を迎えられた皆さまに、心を込めてお祝いできる機会を職員一同楽しみにしております。今後も安心して過ごしていただける環境づくりに努めてまいりますので、引き続きご支援の程よろしくお願い申し上げます。

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



南海老健敬老会を振り返って



令和6年



令和5年



令和4年



令和3年



令和2年



令和元年



平成30年



平成29年



平成28年

昼食・おやつはいかがでした
でしょうか？豪華でしたね。



9/15敬老の日の昼食



9/24敬老会の日の昼食



記念品でバスタオルを配布致します！

ささやかではありますが、施設から記念品として、バス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

地域貢献活動の取り組みについて

令和7年10月9日(木)常盤地区公民館へ檜木介護福祉士より「認知症ってどんなもの?」・斎藤理学療法士より「腰痛を予防しよう～日頃からのケアが大切～」という内容で、お話をいただきました。とても参考になった、腰痛予防体操を今後も続けていきたいというアンケート結果をいただきました。また、この活動を楽しみに待っているという回答もあり、地域貢献活動の継続の励みになるお言葉もいただくことが出来ました。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ひます。

また、常盤地区の方とは11月9日(日)南海トラフ地震による津波避難訓練にて、当施設が避難ビルに指定されていることから、屋上を開放して訓練の開催を予定しております。今後も地域の方と共に、地域に開かれた施設運営を行っていききたいと思ひますので、よろしくお願い致します。



リハビリテーション室より

「関節や骨を強くしたい!!」関節や骨を強くする活動量とおすすめの運動療法を紹介します。

関節や骨を強くするために大切なことは骨形成を促進する活動量を維持・向上させることです。

まず、体内の細胞や組織が受ける物理的・力学的に生じる刺激を「**メカニカルストレス**」といいます。

関節や骨だけでなく、筋肥大を目標にする時も必要です!有名なのは『**加圧トレーニング**』ですね!

ほとんど重力がない宇宙飛行士を例にあげてみましょう。メカニカルストレスが少ないため骨粗鬆症患者の約10倍の速さで骨量減少するとも報告されているそうです。

どんな運動が必要?

★抗重力トレーニング(姿勢を保つ役割を補っている筋肉)

通常の日常生活だけでは強くはできないため、負荷をかけて行ってみましょう。

★おすすめのリハビリ

「**ダイナミックフラミンゴ療法**」

椅子や手すりなど何かにつかまった状態で片足立ち1分間保持します。(朝・昼・晩)

転倒予防の面からも効果ある運動です。ぜひやってみてください♪



豆知識 栄養管理委員会

高齢になると、一度に食べられる食事の量が減り、体重が減少し低栄養状態となることが少なくありません。低栄養はフレイルを招く重要な因子であり、また転倒予防や介護予防の観点からも重要で、低栄養の予防は健康寿命の延伸に繋がります。体重を減少させない、つまり筋肉量を維持する為には、栄養素の中でも特にたんぱく質の摂取が重要です。南海老健では、日々のお食事でもたんぱく質を十分に摂れるように、主菜だけでなく、副菜にもたんぱく源を取り入れるように心掛けています。下の写真は、ある日の南海老健のお食事です。献立表をブース面会用のエレベーター横や掲示板に掲示していますので、是非ご覧ください。

朝



冷奴、大根の生姜和え、
青菜の味噌汁、牛乳、ふりか

昼



チキンカレー、豚肉とキャベツ
のサラダ、らっきょう漬・福神漬、
フルーツヨーグルト

夕



赤魚の煮付、南瓜とインゲンの煮物、
切り干し大根の卵焼き、カリフラワーと
えびのマリネ、厚揚げと春菊の味噌汁

居宅ケアマネです♪

個別避難計画について

個別避難計画とは、自宅で生活され、災害時に自ら避難が困難な方が、適切に避難できる様に避難場所や避難ルート、状況に応じて避難の協力者等を決めた計画です。その中で私達、居宅ケアマネは、自宅で生活される要介護度の高い方を中心に佐伯市役所から依頼を受けて計画を作成しています。近年予測できない災害も多くなっており、いつ、だれと、どのように避難を行うかを確認し、災害に備えましょう。

※個別避難計画について詳しく知りたい方は、担当ケアマネや佐伯市役所福祉企画課に御相談下さい。

居宅介護支援センター

介護支援専門員 古川・山下・橋本



祝！100歳

おめでとうございます

令和7年9月16日(月)に保田喜久太様の長寿の祝福訪問に、富高市長が来所されました。祝福に集まった方への、感謝の言葉や若いころの思い出話等を述べられていました。これからも若々しく、どうぞお元気にお過ごしください。



祝福を受ける保田喜久太様(中央)



南海老健職員募集のお知らせ

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



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。
- ・入浴準備袋が少ない方は、数枚準備していただくと助かります。

11月行事予定

7日(金)散髪

※予約は事務室にて

26日(水)誕生会



12月行事予定

5日(金)散髪

※予約は事務室にて

24日(水)誕生会・クリスマス会

