



# サンビュー南海

## 第97号

令和8年4月発行



新年度を迎え、当施設は新たな体制がスタート致しました。これまで施設医師としてご尽力いただいた恒松先生が退職され、施設長は森本施設長から武内施設長へと交代致しました。なお、森本先生は引き続き施設医師として勤務され、医療面でご利用者様を支えてまいります。新体制のもと、職員一同これまで以上に連携を深め、より質の高いサービスの提供に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

さて、当施設では平成17年より約20年にわたり食事代を据え置いてまいりましたが、近年の物価高騰・食材費の上昇等費用増大により、今までの食事代では適正な食事の提供を継続することが困難な状況であった為、4月より苦渋の決断ではありましたが、食事代の改定をさせていただきました。ご家族様負担が大きくなり、申し訳ありませんが健全な運営に努めてまいりたいと思っておりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

今年の桜の開花は例年より遅く、南海医療センターから老健までの、白坪川沿いの桜も3月末より開花して、4月上旬より満開になり、入所者の方々も食堂の窓から楽しむことができました。改めて、新型コロナウイルス・インフルエンザ・感染性胃腸炎等ウイルスは消える事はありませんが、咲かない桜はないことを感じ、心癒されました。今年度も職員一丸となり、在宅復帰施設の役割を果たしながら、老健の長所を活かせるよう精進してまいりますので何卒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

# 施設長就任のご挨拶

## 武内 裕 施設長



「地域に必要とされ、皆さまに寄り添い続ける病院・老健に」  
令和8年4月1日付けで院長・施設長を拝命しました武内裕と申します。当院は「治す医療」と「支える医療」の両立を使命とし、地域完結型医療の中核としての役割を担っています。24時間365日対応可能な救急医療体制を維持し、急性期医療の最後の砦として、いざという時に頼れる存在として地域住民の命を守るとともに、がん診療においても専門的かつ継続的な治療を提供しています。また、災害拠点病院として、自然災害時においても「医療を止めない」体制整備に努めています。さらに、当院は大分県でいち早く透析医療を開始した歴史があり、慢性期医療においても重要な役割を果たしてきました。高齢化の進行に伴い、慢性疾患や併存疾患の多い患者様が増加する中で、単に治療を行うだけでなく、その人らしく生活を続けていただくことを支える視点が、これまで以上に重要になっていると感じています。そのため、当院では患者様一人ひとりの価値観を尊重した医療の実践を重視し、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)、すなわち、将来の医療やケアについてあらかじめ話し合う取り組みを踏まえた意思決定支援を推進していきたいと考えています。人生の最終段階においても、安心して地域で過ごすことができるよう、医療、介護、福祉との連携を強化し、住み慣れたこの佐伯の地で安心して過ごしていただけるよう支えてまいります。一方で、医療資源が限られる中においても持続可能な医療提供体制を構築するためには、デジタル技術の活用が不可欠です。当院でも、医療DXを推進し、業務の効率化や情報共有の高度化を図ることで、限られた人材でも質の高い医療を提供できる体制づくりに取り組んでまいります。これからも地域の医療機関や介護施設、行政との連携を一層強化し、「地域に必要とされ、皆さまに寄り添い続ける病院・老健」として、佐伯市の皆さまの健康と暮らしを支えてまいります。

私は、医師として32年目、この佐伯の地で皆さまとの関わりは22年目となります。佐伯市に居を構え、この地域での医療事情やニーズを長年にわたり肌で感じてきたことは、地域の皆さまに寄り添った医療を実践する上での大きな支えとなっております。皆さまの信頼に応え、安心して医療・介護を受けていただけるよう、職員一同、力を合わせて病院・老健づくりに取り組んでまいります。今後ともご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

# 施設長退任のご挨拶

## 森本 章生 施設長から施設医師(名誉院長)へ

令和8年3月31日でJCHO南海医療センター附属介護老人保健施設(以後南海老健と略します)の施設長を退任しました森本章生です。平成22年4月より16年間施設長として南海老健に携わりました。最初は介護老人保健施設のしくみから学び、老健における“看取り”を始め、さらに老健でできる感染症の治療(肺炎や尿路感染症等)に積極的に取り組みました。当施設の特徴は病院併設の老健施設であり、比較的医療度の高い方(胃瘻造設、喀痰吸引や糖尿病によるインスリン皮下注射を使用している方など)の受け入れが可能であることです。今後さらに進んでくる地域の高齢化に、できるだけ貢献したいと考えておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



## 恒松 芳洋 名誉院長・施設医師

# ご勇退挨拶



「老人はあらゆる欲望から淡泊になってゆくことによるのみ老醜から逃れうる。70歳という年齢は、もう一生を終えても惜しくはない、という自覚があって尊いものになる」

会田 雄次「原点からの発想」より

65歳で南海病院を定年退職し依頼があって当施設で働くことになりました。まもなく70歳をこえるので上記のことを頭に思いながら仕事に従事していたら、瞬く間に83歳を迎え、18年間で過ぎ去りました。この間、コロナに罹患したくらいで病院通いすることもなく幸運でした。しかし、足腰が弱り、入所者の名前も覚えなくなりました。皆さんは「腰が伸びていて、元気だ」と言ってくれますが、もう限界がきました。「春愁や 老医に 患者なき日あり」の心境です。入所、通所、訪問で出会った皆さん、ご家族の皆さん、そして電子カルテで悪戦苦闘していた私を支えてくれたスタッフの皆さん、お世話になりました。ありがとうございました。これからも「心温まる介護施設」でありますように祈ります。

改定実施日：令和8年4月1日

## 食事代金額改定のお知らせ

区分	現行	改定後	変更額
入所(1日)	1,500円	1,760円	+260円
朝食	300円	360円	+60円
昼食	600円	700円	+100円
夕食	600円	700円	+100円
通所昼食(1食)	500円	600円	+100円

今回は、入所中の限度額認定の非該当の利用者様、通所中の利用者様対象となります。  
 令和8年8月1日より介護保険法の規定に基づき、在宅で生活する者との公正性等を総合的に勘案して、基準費用額の見直しが行われます。利用者負担第3段階①の方が30円/日、3段階②の方が60円/日引き上げることが決定していますのであわせて通知致します。  
 ご不明な点やご相談がございましたら、お気軽に施設窓口までお問合せください。

## 居宅ケアマネです

一人暮らしや高齢者世帯、家族が遠方にいる方々など、介護保険サービスでは解決できない日常の問題に困ることがありませんか？  
 今回はご自宅での様々な困り事について対応してくれる便利屋サービスを紹介いたします。  
 「自宅の大掃除」「お墓掃除」「遺品整理」「高所作業」「草刈り」「蜂の巣駆除」など様々な困り事を業者さんが解決してくれます。  
 佐伯市内にも対応してくれる業者もあり、相談や見積りは「無料」なので、ご相談してみたいかがでしょうか。



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・橋本

## リハビリテーション室より

今回は運動前後で行うと効果的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。

ストレッチによる得られる効果

- ◆柔軟性(関節可動域)の向上
- ◆筋力低下(筋委縮)の予防
- ◆筋肥大
- ◆血液循環の促進
- ◆怪我予防
- ◆筋疲労の回復
- ◆痛みの緩和
- ◆バランス能力の向上

ストレッチの10秒以下・30秒以上って知っていますか？

運動前のストレッチは10秒以下！ 10秒以下⇒筋出力が向上し、筋肉の柔軟性はあまり変化なし

運動後のストレッチは30秒以上！ ⇒筋出力は低下し、筋肉の柔軟性は向上する

※筋出力＝筋肉が発揮する力

30秒×3～4セット。合計2分以上のストレッチを2週間続けると硬さが解れ、柔軟性が向上する！

**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。

**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。ストレッチにも種類があり目的に応じて使い分けすることが大切です。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

## 災害対策委員会



4月を迎え新たな年度の始まりです。皆さん自然災害の備えはできていますか？近年、地震や台風といった自然災害が多発しています。有事に備え万全の準備を整えることは防災に対する意識を高め、いつ災害が起きても困らないように準備を行いましょ。 **防災グッズは2種類に分けるのが基本**

### ・1次避難用(持ち出し用)

命の危機から身を守る為の緊急避難。

飲用水、食料、医薬品、衛生管理品、貴重品、防災ラジオ、モバイルバッテリー、防寒具、現金(小銭)等

### ・2次避難用(自宅避難での備蓄用)

家庭での避難が可能な場合1次避難用に加え

飲料水1日3ℓを7日分500mlペットボトル等、食料、カセットコンロ、ランタン、衛生用品等

被災者のアンケートに基づくと上位の困りごともっと準備しておけばよかった物をご紹介します。

- 1、簡易トイレ 凝固剤があるタイプ
- 2、スマホの充電
- 3、衛生用品
- 4、暑さ寒さ対策
- 5、現金(小銭)

防災グッズの見直しや揃えていない方は参考にしてみてくださいませうか

## 今まで大変お世話になりました！！



向 あき 看護師

今年で定年(+1)退職となりました向です。私は、平成28年5月1日付で南海医療センターから老健へ異動になりました。ゴールデンウィーク中であつたため人手不足で、みんな忙しそうで、なかなか話しかけることができませんでした。最初の1ヶ月程は人に馴染めず、昼休みは1階のカメ(職員が飼っていたペット)に話しかけていました。あれから9年……。たくさんのスタッフとの出会いやコロナ禍など、色々なことがありましたが、楽しかったです。ありがとうございました。

## 新入職員いらっしゃい！



①名前:富久 涼子

②職種:看護師

③趣味:美味しい物を食べに行くこと

④モットー・座右の銘:笑う門には福来る



⑤ひと言:患者様に寄り添った温かい看護を大切にしながら、日々学び成長していきたいと思っています。早く職場に慣れチームの一員として貢献できるよう努力して行きます。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



## 口腔ケアについてのお知らせとお願い



当施設では、ご利用者様の口腔内環境をより清潔に保つために、**歯ブラシを月1回、義歯ブラシを3カ月に1回交換しています**。毎食後歯磨きを行いますので、同じ歯ブラシを使用し続けると、毛先が広がったりコシがなくなるため、より効果的な歯磨きをするためには定期的な交換が必要です。交換時期になり新しい歯ブラシが必要な場合には、施設から御家族様へ購入の依頼をさせていただきます。御理解・御協力の程よろしくお願いいたします。

## 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。今一度ご確認ください。
- 季節の変わり目ですので、衣替えの準備をお願い致します。
- 面会の緩和にあたり、予約が不要になりました。詳細は随時案内や施設内に掲示しておりますので、ご確認ください。
- 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。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- 入所の方は、ゴールデンウィーク中も入浴は通常通りですが、**5月4(月)・5日(火)・6日(水)祝日の為、洗濯物受け渡しはできません。**
- **通所(デイケア)の方は、5月6日(水)の祝日は営業致します。**



## 5月行事予定

8日(金)散髪  
※予約は事務室まで  
27日(水)誕生会



## 6月行事予定

12日(金)散髪  
※予約は事務室まで  
24日(水)誕生会

