三友会だより

第97号 令和4年1月17日発行 発行者:石川 智信 宮崎市神宮西 1 丁目 49-1 TEL:0985-32-2234 https://www.sanyu-kai.or.jp/



ありがたい正月

石川智信

今年の宮崎の正月は実に穏やかな1年の幕開けであった。 天候は晴天で風も凪いでいたため、正月でなければ迷うことなく布団干しをしたくなるような日和であった。コロナ感染も1か月近く新規患者の報告がなく、安心感漂う元旦であったと思う。残念ながらその後は予想通りコロナ感染が再拡大してきた。ただ昨年のような暗く重い雰囲気はなく、先行きの見えない不安感に覆われることはないようである。この2年間私たちはいろいろな経験をし、どのようにコロナ感染症と向き合うかをそれなりに感得したのであろう。



最近の働き方改革で大晦日や元旦を休む企業が増えてきた。サービス業であっても正月くらいは休むのが当たり前という雰囲気が出てきたのは、いいことだと思う。私の若いころは正月3が日に店を開けているところはほとんどなかった。そのため当たり前のように皆帰省先で家族団欒を楽しみ、子供たちは近くの広場や公園で凧揚げやコマ回し、鬼ごっこなど、あまり道具も要さずお金もかからない遊びに夢中になっていた。それに比べて昨今のお正月は、せっかく帰省したのに大人も子供も遊具施設や買い物施設などにせかされるように出かける人が多かったように思う。その結果、せっかくの正月休みに疲労をため込んで、仕事始めに向かうことが当たり前になっていたのではないだろうか。サービス業に従事する人たちもお正月に働くことは、稼ぎ時だから仕方がないという考え方もあるが、毎年家族との交流を犠牲にしなければならないほど価値があることだとは思えない。

出かけるところがないということは、家でゆっくりと過ごすしかないわけであり、ゆったりとした時間の流れを感じる貴重なひと時を経験できることでもある。家族が互いの無事を確認し、子供や孫たちの成長を身近で感じることができることの何とありがたいことか。一緒に自宅で食事の準備をし、宴を楽しみ、後片付けも行うという、人として大切な時の過ごし方を次の世代に経験させることは、孤立しやすい現代人を救う術を学ばせる機会にもなると思う。一人で部屋にこもりスマホの世界に浸ることでは決して得られない、生の交流が生み出す暖かい時間を、お正月ぐらいは過ごしてもらいたいと思う。人は決して一人では生きていけないという普遍的なことを年の初めに再確認し、新しいお正月を迎えることができたというありがたさを神様や仏様、ご先祖様に深く感謝したいと思う。



☆医局•地域連携室•受付☆

0 * 6 m 8 m 4 0 * 6 m 8 m 4

明けましておめでとうございます。約2年に渡りコロナ感染予防に邁進の毎日ですが、コロナワクチンが昨年より開始され明るい希望も見えてきました。今年も3回目のワクチンが行われます。感染対策を講じて皆様が安心安全に受診できますよう努めてまいりたいと思います。今年こそは笑顔で一年が過ごせますよう心よりお祈り申し上げます。



☆外来看護部☆

昨年はコロナウイルス対策、PCR 検査、ワク チン接種と懸命に努めてまいりました。

今年も地域に貢献し皆様の健康をお守りしてい く事をモットーに笑顔を絶やさず頑張ります。1 月から3回目のワクチン接種を控えております。 皆様のご協力をお願いいたします。

☆デイケア(通所リハビリテーション)☆

新年あけましておめでとうございます。 皆様の笑顔が増えるように、職員も一緒に 笑うことが出来るように今年も楽しくリ ハビリやイベントに取り組んでいきます。 「1分でも1秒でも多くあなたに寄り添 う」為に精一杯頑張りますので本年もよろ しくお願いいたします。





☆祇園デイサービスセンター☆

新年あけましておめでとうございます。 昨年はコロナウイルスの脅威もおさまらず、厳しい1年となりました。まだまだ 油断できない状況ではありますが、祇園 スタッフー丸となり気を引き締めて乗り 切って参りたいと思います。本年もどう ぞ宜しくお願いいたします。

☆健幸くらぶ万智☆

8 * 6 W 8 = 9 8 * 6

新年あけましておめでとうございます。 元気な笑顔と運動で皆様の健幸(健康)づく りの力になれますよう職員一同、邁進いた します。利用者様から「また来たい!」のお 言葉が頂けるよう頑張って参りますので、 本年も宜しくお願い致します。



☆人の話くらぶ佐智☆

「人の"わ"を取り戻し皆様にさちを!」 これからもたくさんの笑い声が聞こえる明 るい施設を目指していきます。言葉に関す る悩み事があればお気軽にご相談ください。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。



あけましておめでとうございます。 昨年9月より、竹井さんが入職され 現在、厨房10名です。利用者様に安心 して、美味しく召し上がっていただけま すように、衛生管理に留意しながら真心 込めて作らせていただきたいと思って います。今年もどうぞ、よろしくお願い 申し上げます。



地域医療連携

地域連携室

〇地域医療連携室とは

現在の医療と介護(福祉)は、医療保険制度・介護保険制度が、それぞれ2年毎・3年毎に改定され、複雑化・多様化してきています。病院に入院しても以前のような長期入院は難しくなり、早期の自宅への退院や転院等を促されることも少なくありません。 皆様方もそのような経験をされた方もおられると思います。

地域医療連携とは、その名の通り地域内の医療機関や介護施設等それぞれの施設の特色 に応じて連携し、患者さんが地域で適切な医療を受けられるように支援するためのもの です。

地域連携室は、患者、家族の皆様に、より良い医療・看護・介護・福祉環境を効率的に 提供できるように、地域における医療・介護福祉施設、関係機関と連携し、各機関・施 設の機能と役割を最大限に発揮できるよう調整していくための窓口です。



〇具体的な業務

地域医療連携業務(医療機関・介護福祉の各機関を対象)

- 各医療機関、介護福祉施設、ケアマネージャー等の各機関に対する情報提供おこなう 窓口業務
- ・各医療機関、介護福祉施設、ケアマネージャー等の各機関からの問い合わせ(患者情報・苦情・要望など)の窓口業務

医療福祉相談業務(患者・利用者・家族の皆様を対象)

- 介護保険制度も含めた医療福祉の相談業務
- ・ 当法人に対する苦情・要望などの相談業務



〇困ったときは 地域連携室へ

もし、入院中や病院にかかっている際、困ったことがあれば地域連携室にご相談ください。現在は、入院できる医療機関には、ほぼ地域連携室が設置されています。退院時の困りごとや不安など、一度、相談してみてはいかがでしょうか。

当院も地域連携室を設置しています。医療や介護の事でお困りの際は、是非ご相談ください。また、ケアマネジャーや他の医療機関・施設の方々で、当法人に相談等したいのだが、どの部署に相談していいのかわからない場合も、遠慮なく地域連携室にご相談ください。法人内での調整をさせていただきます。



デイケア 看護師 谷口明美

コロナ禍という厳しい状況の中、デイケアとしての活動もなかなかできませんでした。12月のイベントとして、クリスマス忘年会に向けて準備をしていく中で利用者の方を中心にクリスマスツリーやリースづくりを行いました。2ヶ月前から一緒に買い物で布を選んで頂き、布を切って中に綿を詰めていきました。また、段ボールに毛糸を巻いてリースの土台も作りました。クリスマスツリーについてはそれぞれのできる能力に合わせて、折り紙を切ったり、のり付けを行いました。出来上がりは写真のとおりです。たくさん作ってクリスマス忘年会の終わりにプレゼントしていく予定です。皆様ご協力ありがとうございました。

来年も利用者の方と楽しい時間を過ごしていきたいと思います。新年が楽しいことで一杯になりますように。これからもデイケアをどうぞ宜しくお願いいたします。







雑談

先日、家族とヘリコプター遊覧に行きました。阿蘇山噴火のため最近まで遊覧飛行が中止になっていたそうです。阿蘇の火口や草千里など 10 分間程のの短い飛行でしたが、火山の噴火の際の火山灰が降り注ぎ、以前の熊本地震の地割れも多く残されており、災害の大きさを目の当たりにしました。



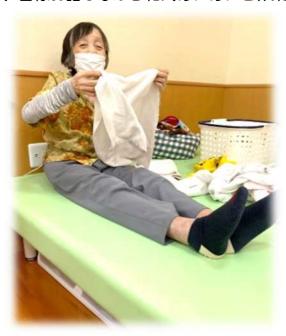


祇園デイサービスセンター部署 PR 🚣



今回は祇園デイサービスセンターでの家事動作訓練の様子を紹介します。利用者様やご家族様に、自宅で困っていることを伺うと「家事ができなくなった」との声がよくあがります。 そこで私達は訓練の一環で、家事動作訓練を実施しております。

洗濯物たたみはほとんどがタオル等になりますが、フェイスタオルやバスタオルや台拭きなど、大小様々なサイズの洗濯物があります。工程は少ないですが、大きさを分けてたたんでもらい、皆様お話しながら和気あいあいと作業をお手伝いしていただいております。





お茶を飲んだ後の湯呑み、入浴後の水分補給用のコップなど、洗い物って気が付くと山のようになっていることって多々あると思いませんか?そんな時に率先してお手伝いして下さるご利用者の皆様、昔取った杵柄ではありませんが、丁寧な作業でいつもピカピカにしていただいております。

家事訓練を通して手指や腕の運動、座位・立位訓練にもなります。 毎日のご利用者様の奮闘に日々感謝するばかりです。





スーパーカー自転車



人の話くらぶ佐智

田原公彦

昭和46年地元の中学校に入学した私は、その後、高校を卒業するまでの6年間、片道5kmの道を毎日自転車で通いました。入郷の多い国東半島は通学路も起伏が激しく、上り下りを5回ほど繰り返し、ようやく学校に到着していました。上ると言っても平野の多い宮崎では想像もできないほどの急な坂道で、普通のママチャリではおそらく降りて押さないと上れないほどでした。幸い昭和40年代には5段変速の自転車が発売され、中高校生は皆その切り替えギヤ付自転車で通学していました。この自転車は当時のスーパーカーブームの影響を受けたスーパーカー自転車(ジュニアスポーツ車)と呼ばれ、ナショナルやブリジストン、丸石自転車等が競って開発し、当時の中高生の心を奪いました。装備はセミドロップハンドル、艶消し黒のダイヤモンドフレーム、サドルの前のフレームに備えられたシフトレバー式のギア切り替え装置、後部には光が流れる電子フラッシャー、前方にはダブルヘッドライト等で、ダイナモだけでは発電容量が足りずに後部荷台の下には単1電池を複数積んでいました。この自転車に乗ることが当時の私たちのステイタスとなり、友達に負けないように親にせがんで買ってもらったものです。

通学路の坂道に差し掛かると5段変速機能をフル活用してもしんどくて、途中から立ちこぎで上っていました。今考えれば、華美で重装備で非実用的な自転車の車重を考えれば当然だったかもしれません。やがてスポーツカーブームもおさまり、オイルショックやマウンテンバイクの出現などで、このスーパーカー自転車も姿を消していったそうです。

さて、上り坂に差し掛かかり、懸命に漕いでようやく坂の頂上に到達して、次にやってくる下り坂を見た時の何とも言えない安ど感は今でも忘れることはできません。ブレーキを握ることなく颯爽と下っていきます。しかし、下り終えるとまた次の上りが待ち構えていました。当たり前のことですが、下ったらまた上らなければいけないし、上らないと下ることができないのです。平たん路ばかりでは、上る辛さも下る爽快感も味わえません。今、頑張って、ふんばって一生懸命に上っていれば、必ず力を抜いて気持ちよく下れる日が来ます。

私が今、普通の幸せな人生を送れているのも、あの6年間の通学路が平坦ではなかった お陰かもしれないと六郷満山の故郷に感謝しています。





健幸くらぶ万智 中武 麻里

寒い冬になり、首、肩が凝る、頭痛がするなど、体の不調を感じていませんか? それは、肩周りの血流(血の巡り)が関係しているかもしれません。

○血流が良くなり、体が温まる肩周りのストレッチの効果とは?

☆肩周りの血流が悪くなった時の影響☆ ☆ストレッチをした時の効果☆

① 肩周りや首凝りが起きる

⇒ 肩凝り、首凝りの解消

② 基礎代謝が落ち、太りやすくなる

⇒ ダイエット効果

③ 冷えやむくみが生じやすい

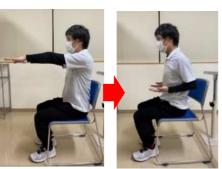
⇒ 体が温まりやすくなる

④ 姿勢がくずれる

⇒ 猫背などの解消

〇スキマ時間でも簡単に出来る肩甲骨のストレッチの紹介!!

(1)



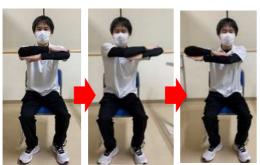
- ① 両手を肩の高さで前に出す。手の平は下に向ける。
- ② 手の平を上に向けながら、両肘を引く。肘は内側に 引き寄せ、肩甲骨を引き寄せるイメージで。

ゆっくり 10回、早く 10回、計 20回を 2 セット します。

☆ポイント☆

肩の力を抜いて、肩がらないようにする!!

(2)



- ① 両腕を肩の高さで組む。
- ② 両腕を組んだまま左右に動かす。

10回3セットします。

☆ポイント☆

頭は降らないようにする!!

(1)(2)ともに、1セット終わるごとに休憩しながら行ないましょう!! 健幸くらぶ万智では、ご利用者様と共に健康運動指導士をはじめとする多職種で、日々このようなストレッチや運動を行っています。

皆さんもスキマ時間を有効に活用し、体を温めて寒い冬を乗り越えましょう!!

新人紹介



井野美香(健幸くらぶ万智)

11月半ばから介護職として勤務しています。早く業務を覚え頑張っていきたいと思っています。宜しくお願い致します。



<新人紹介の訂正とお詫び>

令和3年10月号の新人紹介について、人の話くらぶ佐智所属「小谷陽子」と記載されておりますが正しくは「古谷陽子」です。申し訳ございませんでした。