

独立行政法人  
地域医療機能推進機構

天草中央総合病院附属  
介護老人保健施設

施設長：芳賀克夫

〒863-0033  
熊本県天草市東町101番地  
電話 0969-22-2111  
FAX 0969-22-0660  
Email  
roken@amakusa.jcho.go.jp

109号

令和8年5月発行

# さわやか

## 令和8年度 「さわやか介護教室」

4月22日(水)「いきいきと自分らしく健康寿命を楽しむ  
為に「食活・動活・快活」してみませんか?」をテーマ  
に介護教室が開催されました。

### 1 限目「食活」

- \* 講師 管理栄養士  
「悪玉菌を取り入れた栄養学」  
～自己免疫アップ～
- \* 講師 言語聴覚士  
～口腔内エクササイズ～

### 2 限目「動活」

- \* 講師 理学療法士  
「健康寿命が伸びる体づくり」  
～無理なく効果的運動～

### 3 限目「快活」

- \* 講師 介護福祉士  
「リラクゼーション」  
～リラックス効果～

「介護教室を開催したスタッフからのコメント」  
介護福祉士 栗栖

地域での活動や健康づくりをされている方々に呼びかけ看護学生を含める32名の方に参加頂きました。真剣に聞いて下さる皆様の姿勢に専門職の私達自身が感銘し、緊張もしました。終了後アンケートへのご協力も頂きましたので今後の参考とさせて頂きます。また「術後の腸活の講義が大変勉強になりました、健康を意識し取り組んでいくけれど、今日学んだ事はどれも新しく知ることばかりでした、教わった事を取り入れ更に元気になりたいと思いました」等の言葉も頂きました。専門職の自信にもつながり、更なるスキルの向上を目指し、次回へ繋ぎたいと思います。

言語聴覚士 西村

今回数年ぶりに開催された介護教室に、多くの方が参加して下さいりと嬉しかったです。私にとってもとても有意義な時間になりました。食べる事は生きていく上でとても大切な事です。お口の機能を維持して、美味しく安全に食事ができるように運動を続けていきましよう。

理学療法士 荒武

今後100歳が当たり前となり、いつまでも健康的に過ごして頂きたく、まずは一歩目として今回お話しさせて頂きました。これからも励まし合い、笑顔で無理のない健康生活が送れるようお願いしています。

## 4階リーダー

(介護福祉士)  
倉田 拓弥



こんにちは。今年度、介護リーダーを務めさせていただきます倉田拓弥です。御利用者様が安心して穏やかに過ごせるよう、ご家族様にも安心して頂ける支援を心掛け、スタッフと協力しながら丁寧に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。

# 令和8年度 リーダー紹介及び ご挨拶

各フロアが新年度の新しいリーダーのもと始動しました。ご紹介いたします。

※通所リハビリのリーダー紹介は7月号にて掲載いたします。

## 看護リーダー

(看護師)  
山下 富貴子



今年度看護師リーダーをさせていただきます山下です。それなりに年齢は重ねておりますが、優柔不断で頼りなく、皆様にご迷惑をおかけする事もあるかと思えます。みんなで助けあっていきましょう。「相手の立場で考える」を心がけています。どうぞよろしくお願い致します。

## 3階リーダー

(介護福祉士)  
中山 裕樹



今年度、3階のフロアリーダーを務めます中山裕樹です。

御利用者の皆様が、安心して生活できるような環境づくりに努め、他職種の皆さんと連携しながらより良いケアの提供を目指してまいります。一年間よろしくお願い致します。

## 新しい職員のご紹介

### 事務員

宗像 浩和



ここで3年ぶりに老健に戻って参りました。ブランクもあり、出直し頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

### 作業療法士

山崎 美佳



天草生まれ、天草育ちの山崎美佳です。昨年度天草中央病院リハビリ室へ入職、今年度より老人保健施設に異動となりました。まだまだ至らない点が多いですが、皆様のお力になれるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

# リハビリ科から



## 「脊柱管狭窄症」についてご存知ですか？

理学療法士 吉田 徳子

### 脊柱管狭窄症(せきちゅううかんどくようきやくしやう)とは・・・

背骨の中を通る神経の通り道(脊柱管)が狭くなり、神経が圧迫される病気です。特に中高年に多く、腰から足にかけて痛みやしびれ、歩行困難などの症状を引き起こします。

### 症状

- ・足のしびれ(特に歩いている時にやすい)
- ・少し歩くと足が痛んだり、しびれたりして休みたくなり、休むとまた歩けるようになる。
- ・腰痛や下肢の脱力感、重症になると排尿や排便コントロールが難しくなることも

### 治療

- ・手術療法
- ・保存療法(薬物療法、リハビリテーション、ブロック注射等)

### リハビリテーション

ストレッチにより筋肉がほぐれると、神経への圧迫が和らぎ、血流も改善されます。また、関節の可動域が広がることで、歩行姿勢や体のバランスがよくなり、再発の防止にもつながります。

※気になる症状がある時は、**受診、またはスタッフへ相談**をお願いします。



# 栄養課から



管理栄養士 野口 真美

これから暑い時期を迎え、食欲が低下する方もいらっしゃると思います。

そこでさっぱり食べられるメニューをご紹介しますと思います。

### ☆春雨サラダ☆

(材料一人分)

- ・はるさめ 5g
- ・きゅうり 15g
- ・ハム 10g
- ・塩コショウ 少々
- ・マヨネーズ 8g

### 作り方

①春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。きゅうりは細切りにして、塩もみし、水気を切っておく。ハムは細切りにする。

②①の具材をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。

### ☆鯛の土佐漬け☆

(材料一人分)

- ・鯛切り身 一切れ(60〜70g)
- ・しょうが 2g
- ・小ねぎ 2g
- ・酢 4g
- ・砂糖 2g
- ・濃口醤油 5g

### 作り方

①しょうがは、すりおろし、小ねぎは小口切りにし、酢、砂糖、醤油と合わせておく。

②魚をグリルかフライパンで、こんがり焼き色がつくまで焼く。

③熱いうちに焼いた魚を、①の漬けだれに30分ほど漬け込む。



# ♪音楽療法♪

3月28日今回最後となりました稲田先生の音楽療法。普段と変わらず最後まで皆さんを盛り上げて頂きました。先生から「家族の都合で、今日までなんです。淋しくなりますが、また来てもいいですか」と嬉しいお言葉をいただきました。また来られる日を皆さんと楽しみにしたいと思います。



# 事故防止検討委員会 からお知らせ

全老人保健施設では「安全推進月間」を4月と10月に設けられています。今年度は「転倒・転落」老年症候群のために防ぎきれぬものではない」というテーマになっています。次回号では、老年症候群について記載致しますのでご一読下さい。

# 看取り委員会 からのお知らせ

当施設では、看取り委員会を設置しています。看取りとは、特に特別な事ではなく、日々の日常の延長線上であり、最期の時に向けて誰もが通る道です。お見送りをする際に、良かったと思えるよう、ご本人や御家族の思いを尊重して、ケアを行っていきます。看取りについて一緒に考えてみませんか?ご興味がある方はお気軽にご相談下さい。

## これからの行事

- ☆5月7・8日(木・金) 菖蒲湯
- ☆5月12日(火) 誕生会(各フロア)
- ☆5月14日(木) 愛隣保育園花の日訪問
- ☆6月15・16日(月・火) 衣替えショッピング
- ☆6月17日(水) 誕生会(各フロア)

## あとがき

暖かい日が増え、過ごしやすい季節となりました。

春の訪れとともに新しい年度が始まり、皆様の笑顔に支えられながら、日々を過ごしております。これからも小さな楽しみを大切にしながら、心穏やかな時間をお届けできるよう努めてまいります。

体調を崩しやすい時期でもありますのでどうぞご自愛下さい。

