

令和6年

95号

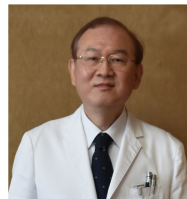
1月発行

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
平成7年5月1日開設
施設長 芳賀 克夫
〒860-0033
熊本県天草市津島1-1-1 敷地
電話 0969-22-2111 FAX0969-22-0660
Email:rokken@amakusa.jchf.go.jp
ホームページ:https://amakusa.jchf.go.jp/rokken/

さわやか

新年のご挨拶

施設長 芳賀 克夫



安寧の世を願って

皆様、新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症は大きな流行もなく、これまでのところ進んでいます。これもワクチンのお陰でしょう。高齢者の場合は、新型コロナウイルス感染症にかかる、重症化することが多いです。ワクチンを打っていれば、ウイルスを殺す抗体（こうたい）と言われるたんぱく質が体の中にできますので、たとえ感染した時も大丈夫です。体に入ってきたウイルスを抗体が無力化しますのです。軽症に終わります。今まで、新型コロナウイルスにかかって亡くなった方は、ワクチンを打っていない方が多かったのです。まだワクチンを打たれていない方はぜひ打たれてください。また、ワクチンを打った後は、月日とともに抗体はだんだん減ってきます。従って、高齢者の方はこれからも年に2回ぐらいはワクチンを打つ必要があります。ワクチンを打つと熱が出たりしますが、多くは2日間ぐらいで治ります。皆様定期的にコロナのワクチンを打っていきましょう。

いきなりワクチンの講釈になりまして、申し訳ございませんでした。さて、今年のは辰年ですが、どのような年になるでしょうか。まずは世界中で戦争が終わり、平和が訪れることを祈っています。ウクライナやパレスチナでは、毎日砲撃が続いています。安寧の世が訪れることを願っています。そのためには、双方の憎しみを収めるリーダーが必要でです。その方がいるとすれば、お釈迦様か、キリスト様のような方だと思えます。お互い言い分はあるでしょうが、ここは相手を思いやり、お互い一歩下がる必要があります。憎しみの連鎖を解き放つてほしいものです。紛争地でも、子供たちが自由に遊べる日が来ることを願っています。

今年パリでオリンピックが開催されます。日本人選手もぜひ頑張ってください。日本選手もぜひ頑張ってください。前回の東京大会では、スケートボードやサーフィンなど新しい競技が加わり、日本人選手も活躍しました。今度のパリオリンピックでは、ブレイキンという新しい競技が加わります。ブレイキンは音楽に合わせて即興で全身を使った踊りをみせるもので、体をひねって飛び跳ねたりして、見ていてとても痛快です。日本人選手は男女ともメダルが期待されています。皆さんもぜひ応援をよろしく願います。

謹賀新年
本年も宜しくお願ひいたします



通所リハビリご利用の志波政子様と江崎フクエ様が協力して令和6年の干支である辰の作品を作られました。

お花紙を丸めて、水につけ乾燥させる係を志波様、辰のデザインを江崎様が担当され、3か月かけて立体感のあるイキイキとした作品が完成しました。

現在、2階フロアにて展示しています。



ゆず湯祭り開催

令和5年12月20日〜22日まで当施設の大浴場で、ゆず湯祭りを開催しました。ゆずは福田ツギエ様宅、山口サヤノ様宅から提供していただきました。

ゆず湯に入った利用者様に感想を聞くと「こら太かなあ」や「よか匂いのするもん」等の声が聞かれました。利用者の皆様がゆずに触れ、風物詩を体験して季節を感じてもらおうことができ嬉しく思います。



通常のゆずと比較してもこの大きさに驚きです



作品を手に記念写真 志波政子様（左）と江崎フクエ様

実習生受け入れ

実習を通して学んだこと

天草市立本渡看護専門学校

田川・古川・荒木・中村

私たち4人は入所・通所リハビリテーション、居宅支援事業所で3週間実習をさせていただきました。入所では病棟との違いを学びました。例えば、朝に食堂で体操やレクリエーションを行うことで認知力の低下を予防したり、離床を促したり、楽しみを作ってもらうなどの効果があると感じました。

私たちは秋の季節を感じていたため、秋の食べ物を使ったゲームを考え実施しました。柿とサツマイモに見立てたボールを中心的に目掛けて投げ、得点を競うというゲームです。利用者様に「秋といえど何が思いつきますか?」と尋ねると想像より多くのものが挙がりました。ゲームが始まると「せーの」という掛け声でボールを投げられ得点が入ると拍手や歓声が上がりました。利用者様同士でのコミュニケーションもあり笑顔も多く見られました。レクリエーション終了後には「楽しかった」「よかった」「ありがとう」などの感想を多く聞くことが出来ました。

利用者様の特徴や一日の流れ、看護師の役割を知ることができました。また利用者様の日常生活に必要な機能の維持・向上に向けたリハビリに特化していること、日常の食事や入浴といったサービスの提供により、在宅での介護者である家族の負担軽減や安心に繋がるということを学びました。

居宅介護支援事業所では介護支援専門員に同行し、介護支援専門員の役割について学びました。また多様な居住環境や家族構成、サービスの利用状況などによって、その利用者様にとって必要となるサービスマネジメントも様々であることも学びました。

今回の実習を通して学んだことを活かして今後の実習や臨床の場でも頑張ります。



リハビリ科から



あなたの転倒リスクどれくらいですか？

理学療法士 吉田 徳子

転倒はバランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。自身の転倒リスクをチェックし、気になる方は簡単なトレーニングから始めてみましょう！

転倒チェックリスト

	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

※合計点が6点以上になると転倒しやすい状況です

早めに転倒予防のトレーニングを始めましょう

◎転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です



①椅子からの立ち上がり運動

・1セット10～15回を2セット

②片足立ち運動

・片足ずつ10秒、10～15回

栄養課から



冬のビタミン不足に注意しましょう

管理栄養士 野口 真美

冬は身体を温めようと多くのエネルギーを必要とします。夏に比べて10%多くエネルギーを消費すると言われています。その為、エネルギー代謝に必要なビタミンB群の消費も増えます。普段通りの食事をしていると気付かぬうちにビタミン不足になっている可能性があります。

ビタミンB群はレバー、豚肉、まぐろ、かつお、納豆、ごまやアーモンドなどの種類に多く含まれます。野菜や果物にも含まれますが僅かです。レバーは栄養豊富ですが、単体では食べづらい為、肉と合わせて炒めたり、細かく刻んで、ひき肉と合わせてハンバーグや肉団子にしたりすると食べやすくなります。

ビタミンB群はB1、B2、B6、B12、葉酸、ビオチン、ナイアシン、パントテン酸の8種類の水溶性ビタミンの総称です。糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関与しています。またビタミンB12と葉酸は造血作用があり、赤血球の合成に関与します。体内では必要量が合成できない為、食事から摂取する必要があります。



第34回 全国介護老人保健施設大会 宮城に参加して



令和5年11月21日(火)・22日(水)伊達政宗の城下町、青葉城跡の眼下に位置する仙台国際センターで開催されました学会に参加してきました。吹き付ける風は冷たかったのですが、太平洋に面した仙台では雪は珍しいようです。

会場は約3000人の参加者で熱気に満ちていました。企業が出展する展示ブースではベッドのマットレスに

取り付けた眠りスキャンと言うセンサーを用いて体動で呼吸や脈拍を検知し実際に眠っているのか、脈拍はどの程度かなどを可視化できる器具の紹介や、排尿ケアで超音波を使って簡便に膀胱に尿が溜まっているか否かの確認できる器具など興味深いものがありました。今回の学会参加を通して、新たな気づきと学びがありました。今後の施設での利用者のより良いリハビリテーション・ケアに繋げていければと思います。



自宅復帰可能であった要介護高齢者の要因分析

理学療法士 山畑 公弘

老健施設の役割の一つに在宅復帰が挙げられるが、住みなれた自宅に帰ることができる高齢者には共通点があると考えられる。そこでコロナ感染対策中でも自宅復帰可能であったケースの共通点を探るために後方視的調査を行った。退所者を自宅復帰群と他施設入所群に分けて比較検討した結果、MMSE、在宅介護スコア、移動能力、トイレ動作が自宅復帰に影響していることが分かった。



スピーチロック廃止への取り組み

介護福祉士 柴田 純

スピーチロックは明確な基準がないため、職員の何気ない普段の声かけが利用者の行動意欲やADLの低下につながる恐れがある。今回、当施設では言葉の抑制に関する研修会やアンケート調査を行った結果、職員1人1人の言葉による拘束への理解が深まり、問題意識が高まっている。

※次号は令和6年 3月発行予定です

あとかぎ
皆様、新年あけましておめでとうございます。本年も宜しく願います。3年ぶりに行動制限がないお正月はいかがお過ごしでしたか？活気あるお正月になったのではないのでしょうか？今年の干支の辰年には上昇や上向くなどの意味があるそうです。辰のよいうな勢いで、時々休憩をしながら今年一年元気に過ごしましょう。



これからの予定・行事

- ☆1月15日(月) 誕生会(各フロア)
- ☆2月13日(火) 誕生会(各フロア)