

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

105号
令和7年9月発行

さわやか

令和7年 さわやか長寿番付

当施設最高齢の親方、通所リハビリ、入所利用者様の男女横綱の方々をご紹介します。



親方



松下 ヤサカ様(102)

通所リハビリテーション 利用者様

男性横綱



桑野 鐵己様(97)

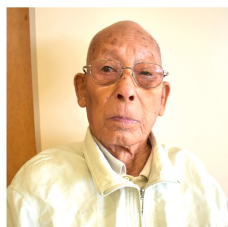
女性横綱



志波 政子様(99)

入所 利用者様

男性横綱



吉田 榮様(100)

女性横綱



森田素子様(101)

インターシップの受け入れ 7月8日～10日

私は介護老人保健施設で3日間職場体験をさせて頂きました。高齢者施設での体験学習は初めてで、戸惑いや不安、緊張もありましたが、入所されている利用者様や、職員の皆様方の温かい声掛けもあり楽しく職場体験を終える事が出来ました。今回の職場体験では、施設での利用者様の生活の様子や各職種の役割などを学ぶ事ができました。今まで自分が分

からなかった事を詳しく教えて頂き、とても良い学びとなりました。また、利用者様とのコミュニケーションの中で「また来てね」などの言葉を頂きとても嬉しかったです。3日間の短い期間ではありましたが、大変貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。

天草拓心高校 2年

森田 優衣

(左)利用者様と一緒に飾り付けをされている所です。



(右)利用者様のリハビリに参加される。



中学生受け入れ

ふれあい交流会

7月11日、天草市カワセミ学級の中学生4名が社会体験、職場体験を目的に来所され、生徒各々が考えたレクレーション活動を通じて、利用者様方との交流会が行われました。

「楽しんでもらいたい」という気持ちを前面に出して取り組む生徒たちと、一生懸命に取り組んで笑顔になる利用者様方。交流を図り、お互い刺激となり、貴重な時間を共に過ごす事ができました。



リハビリ科から

年齢に負けない体づくりを



理学療法士 長友 優海

年齢を重ねるに連れて、運動量が減っていますか？

筋肉は二十代をピークに減少していきます。筋肉が減少していくと、皆さんもよく聞く、フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームというような状態になってしまいます。それぞれ正確な意味は違いますが、すべて活動の低下や栄養不足からなってしまうものです。これをこのままにしておくと、転倒のリスクが高くなり、怪我をしてしまい寝たきりの状態になってしまいます。

今回は、ロコモティブシンドロームのセルフチェックを紹介します。

現在自分の体がどのような状況なのかを知ることでも大切な事なので是非試してみてください。筋肉の減少を抑えるには、定期的な運動や健康的な食事が大切になってきます。隙間時間での簡単なスクワットや十五分程度のウォーキングでいいので行ってみてください。筋肉の減少が気になる方やこれから筋肉をつけたい方はタンパク質中心の食事を摂ってみてください。

セルフチェックに引っかけしまった方は、今までの日常生活を変える良いきっかけになると思います。

ロコモチェックで思いあたることはありますか？

ロコモチェックは自分で気付くためのツール



栄養課から

災害時も温かい食事をく湯せんでお米を炊いてみよう！



管理栄養士 野口 真美

○準備するもの

カセットコンロ・鍋・蓋・菜箸・トング・

耐熱皿・ポリ袋(高密度ポリエチレン製

耐熱110℃～130℃)・無洗米一台

(150g・水1カップ(200ml))

①ポリ袋に米と水を入れて袋の中の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上部を固く結び浸水させる。

②鍋に水を張り(鍋の深さ3分の1程度まで)耐熱皿を敷いて沸騰させ、①のポリ袋を入れ、蓋をして20～30分加熱する。

③火を止めてそのまま10～15分蒸らす。

④トングや菜箸などでポリ袋を取り出す。

・ポリ袋は必ず耐熱性の物を使用しましょう。

・ポリ袋には一人分ずつ作ります。水加減は好みで調整して下さい。

・ポリ袋が鍋底に直接触れると溶ける危険性がありますので、必ず耐熱皿を敷きましょう(ふきんなどでも代用できます)。

・沸騰後は弱火にし、袋が破裂しないように注意しましょう。

・米は洗わない無洗米がベストですが、無い場合は普通のお米を洗わずに炊く事も可能です。



看取りについて

看護師 吉野 瞳

当施設では看取りを行っています。

看取りとは、病状の回復が見込めない方や、自然な老いに対し、無理な延命を行わず、自然に亡くなる過程を見守る事です。食事や排泄といった日常ケアを行いながら、身も心も苦痛を取り除き、安定した穏やかな最期を迎えられるように支援を行います。かつての日本では「どんな状況でも長生きさせる」という考え方が主流でした。

しかし最近では、死が近い人が「最後に自分らしい時間を過ごす事」を尊重する考え方が広まりつつあります。

近年の日本では高齢化に伴い、一人暮らしの高齢者が増えています。自宅で最期を過ごしたいと思いつつも、なかなか難しいのが現状です。そのため過ごされた施設で、日常生活の延長上にあるものとして自然な死を迎えたいと、看取りを選択する方が増えています。

当施設の看取りは、医師、支援相談員、

リハビリスタッフ、栄養士、看護師、介護支援専門員、介護福祉士でチームをつくり、それぞれの専門性を活かし、連携しながらケアにあたり、入所者様とご家族様が最期の時を安心・納得して過ごせるよう努めています。

今までには「兄弟に会わせたい」「自宅に帰りたい」「きれいな桜を見せたい」という希望があり、スタッフ付き添いのもと外出を行いました。

また、娘様が希望され、ご本人様が使用していたお気に入りの化粧道具で最後のお化粧をされた事もありました。

最期の時は誰にでもやってきます。元気づけながらご家族で話し合われておく、悔いのない最期を迎えられるのではないのでしょうか。

看取りは最期の時を迎える時のひとつの選択肢です。

当施設でも看取りケアを実施していますので、ご質問等あればお気軽にご相談下さい。



8月9日(土)
第60回天草ほんどハイヤ祭りが開催されました。新型コロナウイルスの影響で参加の見合わせを余儀なくされた時期がありましたが、今年より復活する事ができました。ハイヤに参加し職員一丸となり一生懸命踊り、充実した一日だったと思います。



これからの予定・行事

- ☆9月18日(月) 誕生会(各フロア)
- ☆9月10日(水) 敬老会(各フロア)
- ☆10月17日(火) 誕生会(各フロア)