

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@amakusajcho.go.jp

103号

令和7年5月発行

奇数月発行

さわやか

おひな展

3月10日～31日まで開催



ひな壇飾りや小物、昔ながらの雛人形など季節を感じて、春を楽しむ目的に皆様にご覧いただけるように展示致しました。拝見された皆さんは実際に触れたりすることもでき、「綺麗ね」「私たちの

頃は」と、昔を懐かしまれるお話が聞かれていました。楠浦町の和田様に飾り付けなどご協力いただきました。ありがとうございました。



1階ロビーにてひな人形や着物、小物など展示。
期間中、多くの来訪者の方に楽しんでいただきました。

傾聴ボランティア アツてなに？

介護施設等で入所者様がお話する楽しみを手助け頂き、現在活動されている介護支援ボランティアの福嶋隆子様から、実際の活動や流れをお話しいただいて、理解を深めて活動の普及を図りました。福嶋様は傾聴ボランティア

アで十数年と活動をされており利用者様に喜んでいただき、皆さんの笑顔が見られることが楽しみになっております。

当施設でも随時、ボランティアの受け入れを行っております。ご興味がある方は当施設までご相談下さい。



3月11日（火）1階ロビーにて開催
参加者の方々にボランティアの活動を語る福嶋様

4階リーダー

(介護福祉士)
倉田 拓弥



本年度、4階リーダーを務めさせて頂く事になりました倉田拓弥です。利用者様が安心、安全に過ごして頂けるよう、ご家族様にも安心してご利用頂けるようなフロア作りをしていきたいと思ひます。1年間宜しくお願い致します。

令和7年度 リーダー紹介及び ご挨拶

各フロアが新年度の新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)
岡田 めぐみ



こんにちは。今年度看護師リーダーをさせて頂きたく事となりました岡田めぐみと申します。毎日の忙しい日々を協力し、助け合いながら利用者様に穏やかな生活の場を提供できるよう努めていきたいと思ひます。

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させて頂きたく中山裕樹です。利用者様の気持ちに寄り添い、技術的にも安心・安全な支援を目指しフロア職員と連携して頑張っていきたいと考えています。今年度もよろしくお願い致します。

新職員のご紹介

看護師

吉田 五月



3月から3階病棟より異動になりました。ここの施設は私が入職した平成7年に開設されています。かれこれ30年でしょうか。自分でもびっくりしております。スタッフの皆様には同じことを何度も聞くことがあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願い致します。

言語聴覚士

西村 里奈



言語聴覚士の西村里奈です。以前は、桜十字病院で勤務していました。これまでに得た知識や経験を活かして、地域に寄り添ったリハビリが出来様頑張りますので、宜しくお願い致します。

リハビリ科から

安心して歩くために
杖の選び方と使い方

理学療法士

荒武 優斗



最近ふらつきが増えたな・・・

歩くの不安になってきたな・・・

年齢を重ねていけば、誰だって不安になることがあると思います。

杖を使うことは足腰が弱くなったから使うのではありません。元気に転倒しないように歩くための道具です。正しい使い方を行うことで、安心安全な生活ができるよう心がけましょう。

今回は、杖の選び方について紹介します。

選び方

使い方

◎長さが大切

→腕を下したとき、手首の高さにグリップ（握る部分）がくるとちょうどいいです

◎握りやすさ

→痛みや不安定にならないか確認しましょう。

◎杖のゴム先

→杖先が擦り減ってないか、滑りにくいものになっているか確認しましょう。

ゴム先は交換可能なので、是非お尋ねください！

◎杖は元気なほうの手に持ちましょう。

（例：右足が弱い人→杖は左手に持つ）

◎杖と弱い足を一緒に出します。

◎階段の上り下り

のぼるとき…杖 → 元気な足 → 弱い足

下るとき…杖 → 弱い足 → 元気な足



栄養課から

雑穀について

管理栄養士

野口 真美



米の価格が高騰する中、節約のために雑穀を混ぜて炊く方もいるでしょう。雑穀は食物繊維やビタミンB群、ミネラルを多く含むものが多く健康効果も期待できます。

◎もち麦・・・大麦にも米のようにもち性とうるち性の大麦の総称です。粘りが強くプチプチとした食感が特徴です。水溶性の食物繊維を多く含みます。

◎押し麦・・・大麦を蒸して押しつぶして平たくしたものです。大麦は硬くて水分を吸収しづらいため、食べやすいように加工されています。

◎きび・・・イネ科の植物で黄色い粒が特徴です。もち性とうるち性に分かれ、現在はもち性が主流となっています。もちき

びはもちもちとした食感があり、黄色い色素はポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。

◎あわ・・・イネ科の植物でもち性とうるち性のものであり、もち性のものが主流です。くせが少なく甘味がありもちもちとした食感が特徴です。白米に比べたんぱく質を豊富に含みます。

白米に混ぜる雑穀の割合は10%程度が目安です。雑穀の重さの2倍の水を追加し30分から1時間浸水させます。雑穀が多すぎると炊きあがりにムラが出るため注意が必要です。また、不溶性の食物繊維が多いため、食べすぎると消化不良を起こすことがあります。





当施設介護支援専門員
の萬谷郁美さんが、本年
3月5日に開催された
「令和6年度熊本県介護老人保健
施設大会」にて優秀賞を受賞しま
した



「令和6年度熊本県
介護老人保健施設大会」
において「生産性向上
にどう取り組む？」魅
力ある職場づくりにも
け」というテーマで
演題発表を行い、栄え
ある優秀賞を受賞いた
しました。

令和6年度の介護保
険改正に伴い、新たに
創設された「生産性向
上体制加算」への対応
として、当施設では業
務改善に向けた様々な
取り組みを進めてまい
りました。今回の受賞
はこれらの取り組みが

高く評価されたものと
受け止めており、大変
光栄に存じます。今後
も、より質の高い介護
サービスの提供と、働
きやすく魅力ある職場
づくりを通じて地域社
会に貢献できる施設を
目指してまいります。

介護支援専門員

萬谷 郁美



よか 余暇とこみつけ v o l ①

今年度より新しいコラムを作
成し様々な地域の写真を掲載し
ていきます。

題名の「よかところ」とは九州地
方で良いところという意味と余
暇（自分の勝手に使える時間）
を組み合わせました。「みつけ」
は見つけた・発見したという意
味です。

今回は長崎県波
佐見町やきもの公
園広場で4月29日
～5月5日まで
「波佐見陶器まつ
り」が開催されま
した。約150店
舗の出店があり、
大いに賑わって
いました。波佐見焼
の特徴は、丈夫で
軽くて使いやすい
磁器であること、
シンプルで洗練さ
れたデザイン、そ
して手頃な価格帯
であることです。

これからの行事

- ☆5月16日(金) 誕生会&花の日
愛隣保育園来訪予定
- ☆5月17日(土) 音楽療法(3・4階707)
- ☆6月16日(月) 誕生会(各707)

あとがき



皆様、こんにちは。新年度最
初の新聞です。5月は初夏に移
り変わる季節で、青々とした緑
が目立つようになります。また
この時期は寒すぎず、暑すぎな
い温暖な季節でもあります。外
出するにはよい時期だと思います。
皆様は新しい生活には慣れてき
た頃でしょうか？お健やかな日々
をお過ごしください。

※次号 令和7年7月発行予定です