

こう じゅ 紅 寿 だより

第81号
(令和7年冬号)

西村山郡河北町大字溝延字本丸8-1
介護老人保健施設紅寿の里内
紅寿だより広報委員会発行
電話0237-73-5850
FAX0237-73-5860

感謝の気持ちを忘れずに

介護老人保健施設 紅寿の里 施設長 仙道 富士郎



86歳になって、長い人生を振り返ってみると、なんと多くの人たちに支えられて生きてきたことか、驚かされるばかりである。小学校に入学したてのころ、宿題の絵を描くことができずに、母親にほとんど書いてもらったことが、最初の他人からの支えだったように思う。そして、確たる信念もなく過ごしてきた人生であったが、人生の区切り、区切りに大事な人が現れて、私を良き方向へと導いてくれた。大病を患って、立ち止まって振り向くことを覚えて、初めてこのことに気づかされた。

大体が、普通なら死んでいた身なのである。集団検診で大腸ファイバー受診となり、ついでに受けた胃ファイバースコープで進行胃がんが見つかり、胃全摘術を受け、4年経過した。私を救ってくれた二人の医師は、大学での教え子たちなのである。先日、JICAシニアボランティア隊員として、パラグアイの地で共に働いた私より若い友の死の知らせを受けて、「逆ではないか」と思った。私が死んで彼が生き残るのが順序というものだったはずである。かくなる上は、生き残った者として、それなりの覚悟が必要だという思いに駆られる。自分が歩いてきた幸せな道を、当然のような顔で眺めるのではなく、私の人生を支えてくれた人たちに対する感謝の念をもって、それを振り返らなければなるまい。そして、受けた恩を返す人がもうこの世を去ったとすれば、恩を次代の人に贈る「恩送り」が、私に課せられた責務であろう。

86年の人生の経験は、それなりに後輩の参考になることも含まれているはずである。そのことを文字にして伝えることが、残された人生の大事なことのひとつであると思う。児童養護施設の広報誌に連載した、これまでの時々の想いを綴った記事は、「えふりこぎ」としてまとめて本にしたが、筋を追って自分の人生を振り返ることはしていない。そうでなくても、漢字が書けなくなるなど認知機能の衰えてきたこの頃であるから、意を決して、早くに本格的な振り返りの作業に取り掛からなければ間に合うまい。

「紅寿の里文化祭」

を開催しました

文化祭午前の部は2の丸では「芋ほりゲーム」3の丸では「手形落ち葉アート」GHここでは「落ち葉の中味はなんだろう？ゲーム」を行いました。利用者様も「綺麗だねえ」「本物の焼き芋食べたくなってきた」など、秋を感じながら行事を楽しまれていました。午後には合唱や日本舞踊の披露がありました。普段は見る事の出来ない日本舞踊を見たり、一緒に花笠を踊ったりして楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

また、一階の出店コーナーではチョコバナナや豆腐味噌田楽、プリンなどの美味しいメニューが数多く並びました。中でも豆腐味噌田楽が一番人気があり、注文後に「やっぱり味噌田楽も食べたい」と追加注文される方が多く見られました。



文化祭実行委員長のあいさつ

11月17日(日)「紅寿の里 文化祭」を開催しました。今年度の文化祭は午前中に各フロアでお楽しみ行事を行い、午後からは紅寿の里職員の丹野明日美さんによる日本舞踊の披露。そして、2の丸職員の槇悠美さんのピアノに合わせ「紅葉」「川の流れのように」を皆さんで合唱しました。各フロア練習の成果を出し切って、大きな声で歌って下さりました。笑顔溢れる文化祭になり楽しい時間をお過ごし頂けたようでした。たくさんの方々のご協力により無事に文化祭を終えることが出来ました。これからも楽しい企画をご用意し、努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。ありがとうございました。

文化祭実行委員長 結城 将太

感染対策勉強会

を行いました

11月22日(金)に後期感染対策勉強会を開催しました。今回の勉強会は例年とは違い、座学ではなくグループで話し合い、自分たちで考え実施するという今までにない形式で行いました。

感染性胃腸炎による嘔吐物の処理の実践ということで車椅子乗車時とベッド臥床中の嘔吐という2パターンの状況設定で、それぞれのグループでどのような手順で行うか話し合ってもらい、実際に個人防護具を装着して実践するという内容です。多職種で形成されたグループは、実際に嘔吐物処理の経験がある人、未経験の人、見たことがない人など様々で、いろいろな角度から意見が出され、みんなの感染症対策の知識をフル活用し実践に繋げることができ、とても有意義な勉強会になりました。



全員参加型の勉強会にしたことで、嘔吐物の処理方法、個人防護具の着脱など、自分がどれくらい理解できているか再確認できたのではないのでしょうか。感染対策は、見て、聞いただけでは身に付きません。何回も繰り返し訓練していくことで実際の現場で発揮されます。感染症対策をみんなで考え実践し、1人1人が対応できるようになる勉強会を、次年度も企画していきたいと思います。

看護科 前澤 早苗

通所リハビリ「ケアマネージャー」見学会

を開催しました

令和6年10月20日(水)地域のケアマネージャーの皆様を対象に「通所リハビリ紅寿の里」並びに「通所リハビリまんてん」の2事業所の見学会を開催しました。

今回はケアマネージャーを対象とした初めての見学会でした。利用者様がリハビリや活動されている場面など、実際の利用状況を見学いただきました。その後、現在の活動計画や取り組み状況などについて説明させていただきました。

今後も、地域の皆様から選ばれる通所を目指して利用者様、ご家族様、ケアマネージャーの皆様の意見をいただきながらニーズに応えられるように取り組ませていただきます。



見学だけでも
OK!
お気軽にお申込み
ください。



紅寿の里 通所リハビリのご紹介

リハビリ

病院・外来リハビリと同じ内容を継続して行えるのが紅寿の里の強みです。

温泉入浴 100%かけ流し

弱アルカリ性で「美人の湯」と呼ばれています。
効能：神経痛 冷え性 関節リウマチ等

時間がなく忙しい

一日利用、午前 / 午後の半日利用も可能。無理なく通っていただけます。

お問い合わせ

紅寿の里通所リハビリ

担当：内藤・鈴木・小林

介護実習おつかれさまでした。

8月15日(木)～9月20日(金)の27日間、東北文教大学の学生2名をお迎えしました。今回は主に二の丸で食事、入浴、排泄などの介護技術習得に取り組み、利用者様とのコミュニケーションも積極的にとっていただきました。

お二人が明るく一生懸命に学んでいる姿は、私たちにとっても刺激と励みになりました。実習を通して得たことを活かし、信頼される介護職を目指して頑張ってください!



お二人から感想をいただきました

一ヶ月の実習を通して感じていること

二の丸三の丸共に職員の方の対応がとても親切で、実習をしやすい環境だったと感じています。初めての介護過程の展開を行うことや技術面、慣れない環境に対する不安がありましたが、職員の方の温かい指導のおかげで、不安をなくすることができ、介護過程の展開も無事に終ることができました。

特に印象に残っていること

とある利用者の方と折り紙を折ったことです。その方は折り紙がしたいという思いがあり、自宅で行っていましたが、施設入所後は「もう指が動かなくてできないよ」と全く行わなくなり諦めが見られていました。そこで実習中、その方と一緒に折り紙に取り組みました。すると始めに聞かれていた「できない」「難しい」という発言が「“できない”なんて言わずに頑張るんだ」「難しくてもきっと良いものができるよ」などと徐々に前向きな発言へと変化していったことがとても嬉しく、印象に残っています。



《肘・膝タッチ運動》

からだほくほく シルバーリハビリ体操



【目的・効果】・腹筋（腸腰筋・腹斜筋）の強化を目的とします。
・転倒予防、バランスの強化の効果があります。

【方法】・浅く腰掛け、両足を肩幅に広げ、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします。
・両腕を胸の高さまで上げ、両肘を直角に曲げます。
・体を右にひねり、右の膝を上げ、左の肘で右の膝をタッチするように近づけます。
・反対も同様におこない、左右交互に10回繰り返し2セットおこなってください。

※股関節や腰に痛みがある方は、無理のない範囲でおこなってください。

※股関節の手術歴がある方や腰の治療中の方は、無理におこなわず主治医に相談して下さい。



【ワンポイントアドバイス】

・この運動を行うことでバランス感覚を養うことができ、歩行の際、脚を上げ、腕を振ってスムーズに歩けるようになります。

インフルエンザにかからないために

流行のピークは1～2月といわれています。

《症状》38℃以上の発熱、全身のだるさ、関節痛、咳、のどの痛み

《予防》マスクの着用、手洗いうがいをしましょう。

室内は適切な湿度（50～60%）を保ち、換気を行いましょう。

《ワクチン予防接種》発症をある程度抑える効果・重症化を予防する効果があります。

ワクチン予防接種は高齢者・基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。



インフルエンザの予防には皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いうがい
でインフルエンザを予防して、かかったらマスクなど咳エチケットも忘れないようにしましょう。

看護科 看護師

新人紹介

※アイコンについては
趣味を表しています

通所リハ(まんてん) / ケアワーカー
尾形 涼子



施設勤務は初めてなので緊張していますが、仕事に慣れて利用者様が元気に通って下さるよう支援していければと思います。



ケアサポート紅寿 / 介護支援専門員
大橋 榮子

ご利用者様・ご家族様に寄り添いながら毎日が楽しく過ごせるようお手伝いできればと思います。



通所リハ(紅寿の里) / ケアワーカー
板垣 絵梨佳

笑顔忘れず少しずつでも仕事を覚えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



老健入所部門(2の丸) / ケアワーカー
小野 美貴

初めて紅寿の里に異動になり、緊張していますが、早く馴染めるように頑張ります。



リハビリテーション科 / 作業療法士
平間 美雪

健康長寿に向けて安心して生活できるよう支援させていただきます。よろしくお願いします。



紅寿の里「ホームページ」もご覧下さい。

ホームページ URL <https://www.miyuki.or.jp/kouju/>



介護老人保健施設

紅寿の里



QRコード