

こうじゅ 紅 寿 だより

第82号
(令和7年春号)

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

家族介護教室を開催しました

2月15日と22日の2日間、通所リハビリテーション まんてんを会場に、家族介護教室が開催されました。今年度は河北町の委託事業として、紅寿の里が担当させていただきました。



第1弾 2月15日のテーマ

【知っておきたい認知症】【ベッド上ポジショニングのポイント】



認知症についての基礎知識、もの忘れとの違いや簡単な予防方法などをお話しさせていただきました。皮膚トラブルを予防するために、とても大切なベッド上でのポジショニングについては、ベッドの上げ下げによって発生する圧力や、その対処方法などを中心に紹介しました。参加者の方々には実際にベッドへ横になっていただき、どのように圧力がかかっているのか、またその対処方法を実際に行って体験していただきました。「こんなに圧がかかっているんだね」「リモコンでただベッドを上げればいいと思ってた」といった感想がありました。

第2弾 2月22日のテーマ

【オムツの選定とスキンケア】【食べやすい食事で低栄養予防】



外部講師として紙オムツメーカーの方より講義を行っていただきました。適切な紙おむつの選定方法や当て方、吸収量の違いを手で触れて感じていただきました。紙オムツの当て方のポイントでは、人形のモデルを使用して説明していただき、視覚的にも理解しやすい内容となっていました。

食べやすい食事の講義では、市販されているユニバーサルデザインフードの紹介や、異なる食形態の介護食をそれぞれ試食して食べ比べていただき、見た目や食感、飲み込みやすさや味の違いなどを実感していただきました。参加者の方からは「介護食を食べ比べる機会がなかったのいい経験になった」といった感想が聞かれました。

両日とも多くの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。家族介護教室は今後も定期的に開催していく予定ですので、その際はご参加のほど、心よりお待ちしております。

三の丸 武田 智之

給食向け米粉導入セミナーで事例発表を行いました。 栄養科 石川 彩香

紅寿の里は、山形県が実施する「大規模調理施設における米粉導入モデル事業」に選ばれ、大規模調理施設での米粉導入の研究に取り組んできました。そしてこのたび、モデル事業の成果報告会となる「給食向け米粉導入セミナー」で成果発表を行いました。発表では、米粉を効果的に活用するための研修会の開催や試作会、厨房での成功例や失敗例などについて報告を行いました。そして、実際に食べていただいた利用者様の反応として、「米粉を使っていたなんて気づかなかった！シチューなんて、米粉で作れるの?」「ふくさ焼きはふんわりしていて美味しかった」など、多くのご感想についてもお伝えしました。

ご提供前に掲示したポスターの効果についても報告を行いました。ポスターには、名前だけでは分かりにくい献立も、試作した写真を掲載したことでイメージがしやすくなり、利用者様の間でとても話題になり効果的でした。食に対する取り組みには、視覚的な情報提供がとても効果的であることを強く感じました。介護施設における米粉導入は、調理方法やご利用者様が美味しく召し上がれるかなど、初めは不安や心配が大きかったのですが、実施してみると十分に調理が可能で利用者様への提供にも問題がない食材であるということが分かりました。今後も、今回の研究成果をもとにメニューへの導入を検討していきます。



山形県
給食向け
米粉レシピ集



通所リハビリテーションに移動スーパーがやってきます！

通所リハビリテーション 内藤 春樹

12月から、「買い物リハビリ（ショッピングリハビリ）」として移動スーパー「とくし丸」様にご協力いただくことになりました！ 買い物をすることは、（１）運動機能の向上、（２）認知機能の向上、（３）社会参加の促進など、多くの効果があると言われており、「買い物をしたい」という意欲もますます湧いてくるようです。

初回は、10人ほどの利用者様が買い物に参加。職員の見守りのもと、商品を手に取っては利用者様同士で笑いあいながら選んで計算し、しっかりと支払いまで行います。とても楽しみながら、安心してご利用いただきました。今後も週2回、紅寿の里通所リハビリへ来て頂けることになっています。

買い物には様々なリハビリ効果があり、心身共に介護予防につながる効果があると言われています。今回、買い物に参加した利用者様の皆さんからは、何よりもたくさんの素敵な笑顔を見ることができました。



溝延小学校様から車いすと四点杖が紅寿の里に!!



3月7日に、溝延小学校にて全校児童を前に車いすと四点杖の贈呈式が行われました。車椅子と四点杖は溝延小学校の皆さんがアルミ缶回収活動の収益金で購入されたものです。



仙道施設長より、「施設にとって車いすや杖はなくてはならないもので、多くの方が利用されています。大切にに使わせていただきます。」とお礼のあいさつがありました。溝延小学校の皆さん、本当にありがとうございました。大切にに使わせていただきます。



紅寿の里で働く職員へ

「介護の魅力」や「やりがい」についてインタビューしてみました!

職員 インタビュー



三の丸ケアワーカー
水戸 俊史

私たち介護士は、利用者様の日常生活の中で、その人の持っている力を見つけて生活リハビリに取り組んでいただいております。ご高齢になってから身体機能を維持向上するのは、とても大変なことです。集団で行う、起立体操や歩行リハビリなど毎日の積み重ねで、利用者様の「できなくなったこと」が「できるようになった」時の感動は介護のやりがいを一番感じる瞬間かもしれません。

「働く上で心掛けていること」

私は、20歳でみゆき会に入職しました。紅寿の里へ配属になり早いもので、今年で22年を迎えます。多くの利用者様、家族様に支えられ学ばせていただき、日々の成長を感じながら仕事をしています。

働く上で一番心掛けていることは、利用者様一人ひとりが毎日楽しく、目標や夢を持って生活していただけるように支援することです。毎日利用者様全員に声をかけ、挨拶をすることを入職当初から欠かさずしています。

「介護のやりがい」

利用者様から「こうなる前は自分ひとりでできていた」という言葉をよく聞きます。私

「印象に残っている出来事」

私の中で印象に残っている出来事は2つあります。1つ目は、利用者様と一緒にラーメンを食べに行ったことです。ある利用者様と会話していた時「私あそこのラーメン屋にもう一度行きたいけど、車椅子では無理だから諦める」と残念そうに話されたことがありました。私はその願いをどうしても叶えたいと思い、店の下見に行きリハビリ職員に相談し短距離の歩行リハビリを取り入れてもらいました。利用者様の頑張りもあり、半年後にはラーメン屋へとお連れすることができました。

2つ目はご近所のご厚意で畑をお借りして畑作業に取り組んだことです。「身体の片方が利かなくなって何もやる気がでない」とお部屋にこもりがちな利用者様がいらっしゃいました。その利用者様と夏野菜を育てようと話し合い、どうやったらその方が無理なく、畑仕事ができるかを真剣に考え育苗から収穫までをスタッフと一緒に楽しみながら行うことができました。それは利用者様の自信にもつながりました。利用者様の思いに寄り添いお手伝いできたこと、その時の輝くような笑顔がとても印象に残っています。



「これから介護士を目指す方へ」

介護はとても楽しくやりがいがあり魅力的な仕事です。介護は「力仕事」「体力勝負」などと世間的には言われますが、利用者様の残されている力をいかに引き出すか、やり方次第で利用者様の生活は変わります。私たちは、利用者様の人生のほんの一部の時間を一緒にさせていただいています。一つひとつの関わりで利用者様の生活に笑顔が満ち溢れるよう、私自身も毎日楽しみながら日々のお手伝いをさせていただいています。ぜひ利用者様に笑顔を届けられる介護士を目指して一緒に働いてみませんか?

《肩つかみ腕上げ運動》

からだほくほく シルバーリハビリ体操

肘を重ねる

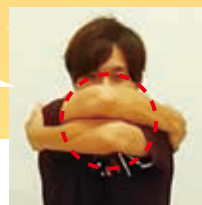
- 【目的・効果】・僧帽筋のストレッチと三角筋の強化を目的とします。
・肩の痛みや肩こり予防の効果がありません。

- 【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。
・右手で左肩をつかみます。
・左手は右腕の下を通して右肩をつかみます。
この時、両肘が重なるようにして下さい。
・その状態で顔の前まで腕を上げ、10秒間保持します。
・反対も同様におこない、左右それぞれ2セットずつおこなってください。



Point 【ワンポイントアドバイス】

- ・この運動は、効果的に肩甲骨を動かすことができます。
- ・肩甲骨のストレッチをおこなうことで、肩が動きやすくなります。



春バテを予防しよう

春バテって？

春バテとは、冬から春にかけての寒暖差や気圧の変化、新生活へのストレスによって、自律神経が過剰に働き、心や身体に不調をきたす状態です。

症状 身体がだるい 眠れない やる気が出ない イライラ 頭痛 下痢 肩こりなど

- 対策**
- ①規則正しい生活を送りましょう（十分な睡眠を取りましょう）
 - ②適度な運動を取り入れましょう
 - ③服装や空調などで、温度差を出来る限り軽減しましょう
 - ④こまめに水分を補給しましょう
 - ⑤40℃前後のぬるま湯にゆっくりつかりましょう
 - ⑥好きな音楽を聞いたり、読書をしてリラックスしましょう



不調が続くと適応障害やうつ病を発症する可能性があります。そのような場合は医療機関に相談して下さい。

新人紹介

※アイコンについては
趣味を表しています

技能職員

● 松田 亮
(まつだ りょう)

安全運転に徹し、利用者様を送迎させていただきます。わからない事も多いですが、よろしくをお願いします。

二の丸ケアワーカー

● 鈴木 舞汐
(すずき ましお)

スキルアップを目指し、日々の業務に努めて参ります。異動してきたばかりですが、早く馴染めるよう頑張ります。

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