

こう 紅寿 じゅ だより

第83号
(令和7年夏号)



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



介護老人保健施設 紅寿の里
移動スーパー「とくしま」を
ご利用してみませんか



令和6年12月より「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「とくしま」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あり、「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。

今では買い物リハビリを楽しみに通所リハビリに通っててくれる方々も見受けられます。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いている。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。

リスクマネジメントについてご存知ですか

リスクマネジメントについての勉強会を5月に開催しました。介護施設では、ご利用者の皆様が安心して生活できるよう、様々な「リスク（危険や不安の素）」に目を向けて備える取り組みを行っています。これを「リスクマネジメント」といいます。

例えば誤って食べ物がのどに詰まるといった事故は皆様にもイメージしやすいリスクですが、それだけではありません。インフルエンザのような感染症が発生した時の対応やその影響で施設の出入りが制限されることによる日常生活への影響、ご家族様とのコミュニケーションがうまくいかない場合も私たちにとって重要なリスクです。また、万が一に備えて個人情報の管理や災害時の対応職員の心の健康や働きやすさといった点にも気を配っています。

こうした様々な場面でご利用者の皆様に安心してお過ごしして頂けるよう施設内には「リスクマネジャー」という資格認定試験を合格した専門的な役割の職員を配置しています。リスクマネジャーは施設全体が安全で快適な場所となるような日々の管理を行い、職員全体の意識を高める役割も担っています。

このような体制を整える事で、ご利用者様へのケアの質もより良いものになっていきます。これからも皆様が安心して、そして心地よく暮らせる施設であり続けられるよう努めています。

リスクマネジャー　會田　尚幸

心肺蘇生・救急時対応勉強会開催

R7年5月29日に看護科主催の新人、他経験のない職員を対象に救急時対応の勉強会を開催しました。今年度は8名の参加者で、実際施設で起こった時の救急対応の動画を見て頂き、人形を使って胸部圧迫の実技を行いました。介護の現場では、救急時の対応を避ける事ができません。そのため、対応の手順を理解しておくことで最悪の事態を回避できる可能性があります。いざという時に的確な対応ができるよう勉強会を通して実践力を身につけ皆様が安心して過ごして頂けるよう努めてまいります。



介護の魅力等についてインタビューしてみました！

職員

インタビュー

2の丸ケアワーカー
長岡 秀樹

介護の仕事についての理由

直接的に人の役に立てる仕事かなと思い介護の道に進みました。

介護士として一番大切にしていること

相手様の事を知ることです。性格やどのような生活をしていたのか、趣味、特技など背景を理解しケアに繋げることです。

介護の魅力、介護に向いている人は

介護の魅力は相手の方の人生に関われる事だと思います。紅寿の里では在宅復帰に力を入れています。ご本人様の希望を聞きながらご家族様、リハビリ、管理栄養士、介護支援専門員など様々な職種で協力して在宅復帰を行っています。ある利用者様の在宅復帰に関わった際に自宅訪問をしました。利用者様が真っ先に仏壇に涙を流しながら「ただいま」と言いながら手を合わせていた姿を見て心に響くものがありました。



人生に関わる事が出来る仕事ってそんなにないと思います。

介護に向いている人は「人が好きな人」が介護に向いていると思います。

当たり前に思いますけど奥が深く難しいと思います。どのような意味なのか考えてみてはどうでしょうか。

プライベートの過ごしかた

人と関わる仕事をしているのでプライベートでは1人の時間を大切にしてONとOFFを切り替えています。

写真を撮ることが好きで、県内外に気になる場所があれば出掛けています。

昔、フィルムカメラでの撮影では値を間違えてしまい、現像に出したら何も撮れていないこともあります。かなり恥ずかしいです…今はデジタルで簡単に確認ができる便利な世の中になりました。



新人紹介

※アイコンについては趣味を表しています

2の丸 ケアワーカー

安西 七海

あんざい ななみ

体調に気を付けて、少しずつ慣れて行けるように頑張ります。よろしくお願いします。



3の丸 ケアワーカー

仲嶋 沙星

なかじま さほ

まだまだ未熟なところが多いですが、皆さんと毎日楽しく過ごしていきたいです。よろしくお願いします。



リハビリテーション科 理学療法士

木村 初音

きむら はつね

皆様が自分らしく安心して過ごして頂けるよう精一杯頑張ります。宜しくお願い致します。



栄養科 管理栄養士

川口 日和

かわぐち ひより

早く一人前に慣れるように頑張ります。皆さんよろしくお願いします。



通所リハビリ ケアワーカー

開沼 拓海

かいぬま たくみ

明るく元気に頑張りますので、よろしくお願いします。



業務課 技能職員

太田 淳

おおた じゅん

運転手として勤務しています。気は優しく、力持ち、安全運転第一で頑張ります。



《上体たおし運動》

からだほくほく シルバーリハビリ体操

【目的・効果】・ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）のストレッチを目的としています。
・腰痛や膝の痛み予防の効果があります。

【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。
・右足を外側に開き、膝を伸ばします。
・つま先を立て、両手を太ももの上に置きます。
・背筋を伸ばしたまま、両手を膝まで滑らせ、
そのまま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セットずつ行ってください。



【ワンポイントアドバイス】

・ハムストリングスのストレッチを行うことで、歩く際に脚が前に出やすくなります。
・反動をつけず、痛みの感じない範囲でゆっくりと伸ばしていきましょう。

栄養科からのお知らせ

夏は暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすい為、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識してとる必要があります。

今回紹介するのは、さっぱりと食べられるそうめんレシピです。

1人前

- ・そうめん(乾)……………100g
- ・鶏むね肉(もしくは鶏ささみ)30g…茹でてほぐす
- ・きゅうり30g(1/4本)……………千切り
- ・トマト40g(中玉1/3～1/4個)………角切り
- ・青しそ1枚……………千切り
- ・梅干し1/2個……………種を除いてたたく
- ・卵1/2個……………茹でる
- ・めんつゆ……………好みの量



作り方 茹でた麺の上に具材をのせてつゆをかける。

梅干し: クエン酸による疲労回復や胃腸の働きを活発にする効果があります。汗で失われる塩分を補給できるため熱中症対策としても役立ちます。

夏野菜: 旬の夏野菜はビタミンやカリウムが豊富。体温を下げる効果や紫外線対策、疲労回復を促す効果が期待されます。

青しそ: 独特の香り成分には食欲増進や食中毒予防効果があります。

鶏むね肉: 疲労回復効果や抗酸化作用があります。

食欲が増すような工夫を取り入れながら
バランスのよい食事を心がけましょう。

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

