

こう 紅寿 じゅ だより

第84号
(令和7年秋号)



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

今年度第1回目。2回目の
通所リハビリテーション体験会を
開催しました。



令和7年7月23日(水)、8月30日(土)に前年度に開催した見学会・体験会で寄せられたご意見を参考にしながら、今年度は内容を一部見直し、より充実した体験会を目指して企画しました。「通所リハビリテーション」についての基本的な説明を行った後、当施設の2種類の通所リハビリテーション(紅寿の里通所リハビリテーション・通所リハビリテーションまんてん)の特徴や違いなどについての紹介を行いました。その後、施設内の見学、パワーリハビリマシーンの体験、また管理栄養士による昼食メニューの説明と試食会を実施しました。8月30日に行った体験会では「インド刺繡のキーholder」つくりを体験していただきました。リハビリスタッフからは、専門職による関わりや個別プログラムについての説明があり、参加者の皆さんには実際にマシーンを使用してその効果を体感していただきました。

参加者の皆さんからは、「思っていたよりも、利用されている方が積極的に自分のペースでリハビリをされていて感心した」「専門の職員さんにプログラムを提案してもらえるなら安心して取り組めそう」など、嬉しいご感想を多数お聞き出来ました。また、今回新たに実施した試食会では、「とても、おいしいごはんですね」と、たいへん好評でした。

今後も皆さまのご意見を反映しながら、より満足いただける体験会を企画・開催してまいります。ご参加いただいた皆さん、ご協力いただいた関係者の皆さんに、心より感謝申し上げます。



地域貢献活動として「紅寿カフェ」を開催

今年度より「紅寿カフェ」を開催することとなりました。月ごとに、ひいなの里と紅寿の里で交互に開催するものです。この取り組みは、認知症のある方やそのご家族、また地域の皆さまが気軽に施設に集い交流できる場を提供することを目的としています。

第1回目は、河北町溝延地区にある通所型サービスB「なでしこ広場」（溝延地区）様、第2回目は「お茶のみ大学」（西里地区）様、第3回目は「茶の間・北星」（北谷地地区）様にお邪魔しました。当日は、「おうちでできる予防軽体操」をテーマに、無理なく取り組める体操を皆さんと一緒に行いました。中でも、当施設の通所リハビリテーション“まんてん”オリジナルの「河北町民歌に合わせた転倒予防体操」は大変好評で、皆さん笑顔で参加してくださいました。初めての開催でしたが、和やかな雰囲気の中、たくさんのご感想やご意見をいただき、大変有意義な時間となりました。

ご参加いただいた皆様からは、「ぜひお茶飲みに来てください」「友人にも教えたいので資料を下さい」などの嬉しいお言葉をいただき、体操のオリジナルDVDをお贈りさせていただきました。

今後も地域の皆さんとともに、認知症への理解と支援の輪を広げていけるように努めてまいります。

通所リハビリ 中山 尚子



看護科主催の感染症勉強会実施

コロナ感染発生後5類になってから約2年になりますが、現在もコロナ感染はあり、症状は軽くなっていますが感染力は変わらず広がります。施設内における感染症はコロナウイルスだけではなく、様々な感染症があります。今回は、コロナ感染の初動対応の修正内容、施設内感染症、コロナ感染時のゾーニングと予防衣の着脱について、実際施設内でコロナ感染が流行しても、すぐに対応出来るように全職員対象の勉強会を開催しました。感染は身近な所にあります。各業種によって実際現場に入ることがない職員でも、自分事のように捉え、実技を行っていました。感染予防は、うがい手洗いが基本になってきますので、感染が広がるのを最小限にとどめるよう、日々の業務に努めていきたいと思います。

看護科
前澤 早苗



令和7年度 紅寿の里 夏祭り「～集い～」 開催いたしました



今年の夏祭りはコロナ禍以降初めて3フロアが1つのフロアに集まっての合同開催となりました。いなほ会様、天童妙見太鼓保存会様を招いて迫力ある演技、演奏を目の当たりにし、入居者様も自然と手拍子や合の手を入れたりと大盛況でした。夏祭りらしく華やかに装飾された会場で、手拍子や拍手、「アンコール！」と声援を送ったり、知っている曲を口ずさみながら楽しいひとときを過ごされました。

催しの後には、出店で購入した軽食を召し上がり、「いいお祭りだったよ！」と満面の笑みでスタッフに伝えてくださる入所者様もおられました。

事前準備から当日までにご協力してくださったスタッフ、会場の装飾作りをしてくださった入居者様、祭りを盛り上げて参加して頂いたすべての方々に御礼申し上げます。入所者様にとって、思い出に残る一日となったことを、私たち職員一同とても嬉しく思っております。誠にありがとうございました。

令和7年度夏祭り実行委員長 佐藤 敬一郎

看取り

～その人らしい最期を支える老健の役割～

山形県老人保健施設協会村山地区 令和7年度職種別研修会(地区研修会)に参加して

10月23日みゆき会病院で開催された職種別研修会(地区研修会)に参加しました。研修会では神谷浩平先生による「看取り期が近い時期の判断、利用者やご家族へのコミュニケーションで大切なこと、死が近い時期の心身のケアなどを学ぶ」について講義を受けました。後半は講義を挟みながら職種別と施設ごとにグループワークを実施。職種別では講義を元に施設でのお看取りに感じる課題を共有しました。看取り期の栄養ケアに関して難しいと感じることと同じ老健の管理栄養士同士情報共有できる貴重な機会でした。他施設での課題や工夫している点を知ることができ、とても有意義な時間だったと感じます。

今回の研修会は、管理栄養士という立場でどういった関わりができるかを改めて考える機会となりました。講義の内容にもあったBMI・経口摂取量・水分摂取量は栄養ケアを行う上で重視している点です。これらの変化が看取り兆し期のきっかけになることも少なくありません。また、看取り期における口から食べることへの支援はとても大事なことだと思う反面、難しさを感じています。今回の研修を機に、今まで以上に気付く力を養っていく、その人に寄り添った食支援を行うことで管理栄養士の立場から施設での看取り期におけるケアへ繋げていけたらと思います。

栄養科 石川 彩香



《お祈りポーズ運動》

からだほくほく シルバーリハビリ体操



【目的・効果】・僧帽筋の運動です。

・肩の痛みや肩こり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。

・お祈りをするように指を組みます。その時手はのどの前で組んで下さい。

・その状態で、両肘を合わせていきます。

その際、組んだ指は鼻の高さにくるようにします。

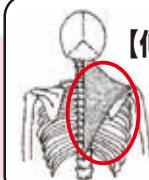
・強く肘を合わせた状態で、5秒間保持し、パッと力を抜いて肘を開きます。

・回数は3セット行ってください。



【ワンポイントアドバイス】

・この運動を行うことで、肩甲骨や肩関節の動きが良くなり、腕を伸ばしやすくなります。



【伸ばす・鍛える筋】

僧帽筋

栄養科からのお知らせ

秋の果物と言えば柿ですよね。

柿は美肌効果のあるビタミンC、老化防止の効果があるβカロテン、血圧を下げる効果のあるカリウムなどの栄養があります。

今回は、柿を使った簡単なおやつのレシピを紹介したいと思います。

「柿」プリンの作り方

2人前

・柿……………1個(正味160g) ・はちみつ……………小さじ2
・牛乳……………100ml 　　　　　・バニラオイル……8滴

作り方

- 柿の皮をむき、適当な大きさに切ります。
- 柿と上記の材料をミキサーにいれ、柿の塊が無くなるまで攪拌します。
- ②をカップに注ぎ、冷蔵庫で1晩～1日入れたら完成です。

○加熱しなくても固まる理由

柿に含まれる「ペクチン」という成分が、牛乳に含まれるカルシウムと結合し固まります。



職員紹介

2の丸 主任ケアワーカー

小関 晃

こせき あきら

みゆきの丘から久しぶりに紅寿の里に戻ってきました。頑張ります。



(熊が怖いので、今はお休み中です)

※アイコンについては趣味を表しています

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

