紅寿だより

第85号
（令和8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

利他の志（こころざし）に向かって

介護老人保健施設　紅寿の里　施設長　仙道　富士郎

YouTube を覗いていたら、「坂の上の雲」や「竜馬がゆく」など超ベストセラーを書いた司馬遼太郎の日本人論に出会い、考えさせられてしまった。日本人は、勤勉で、優しくて、真面目な人間であるが、弱点として「空気に支配される人間」であると彼は説く。たまにはその場の雰囲気など気にせず、堂々と持論をまくしたてる人もいるが、多くの人は、その場の空気に押されて、黙ってしまう。私もその一人だったように思う。

「これではこの国は良くなっていかない。小さくてもいいから、志を持つ人たちがいなければならない」とも彼は言う。「志」という言葉に揺り動かされた。この言葉から遠く、遠く離れたところに自分が居続けてきたし、いま居るということだろう。しかし、老人介護の仕事の誕生に関わった人たちの深い、大きな志が無かったなら、我が国の今の老人介護施設は存在しなかったであろうと思う。困っている人たちのために働こうとする、医療、福祉、介護と「志」という言葉は親和性が高いのだ。

「志」という言葉を聞くと、自分とは関係ない、何か高邁な話のように聞こえるかもしれないが、そうではないと思う。ただ、「流されながら生きている」状況の対極にあることは間違いあるまい。自分に言い聞かせているのだが、何かに向かって歩んでいくことを思い描きながら毎日を過ごしていくことが端緒であろう。言葉遊びをする気はないが、老人介護とは何に向かった志に基づくのか、それは間違いなく、「利他」に向かってである。あまり耳慣れない言葉ではあるが、「利己」の対称である。利他の志に向かって、働いていこうではないか。

縷々語ったが、YouTube「司馬遼太郎　日本人はどうしてこんなに馬鹿になったのか」をお聞きいただければ、納得いただけよう。

医療と介護がともに歩む支援のかたち

10 月 29 日に“在宅医療・介護連携支援室たんぽぽ”が主催する研修会に参加してきました。今回は河北病院の先生からお声がけいただき、『医療と介護がともに歩む支援のかたち～病院と老健の実践から学ぶ連携のヒント～』というテーマのもとで総合診療科の羽角医師と一緒に登壇させていただきました。老健の役割は様々で、紅寿の里は在宅復帰だけではなく看取りにも力を入れています。研修会では、これまで河北病院との連携がどのように変化してきたのか、本人や家族の意向をどのように展開してきたのかなど実際のケースを振り返りながら発表させていただきました。よりよく生きるために…自分らしい最期を迎えることができるために…と、これまで河北病院と紅寿の里がつないできた一人一人のバトン。今後も住み慣れた地域での生活継続や、本人と家族が望む生活に近づけるよう医療と介護の連携を更に強化し、バトンをつなぎ続けていきたいと感じました。

相談課主任
松田 聡子

「第36回全国老健大会 山口」に参加して

去る、11/27～28に山口県下関市で行われた「全国介護老人保健施設大会」に参加させて頂き、演題発表を行ってきました。内容は、当施設で R4 年より開始した「看取りケア」に関し、これまで行ってきた取り組みの経過を報告させて頂きました。緊張はしましたが、無事に発表を終える事ができ、参加者から「すばらしい取り組みをしており、自分の施設でも是非参考にさせてほしい」との感想を頂きました。また、全国各地から様々な内容の発表があり、在宅支援において我々に求められる役割を再認識したと同時に、地域との連携も更に重要になってくると感じました。

本大会の最後に、お笑いタレントの田村 淳さんの記念講演がありました。内容は、癌で亡くなられたお母様との別れがテーマでした。大学院で「遺書」について研究した経歴を持つ淳さんが、講演の中でしきりに話されていたのが、「自分が今後どう生きたいのか」「どう最期を迎えたいのか」を家族と共有しておく事の大切さでした。特に、遺書を書くことで、「自分自身の今後の生き方・目標が明確になる」とも話されており、とても興味深く、涙ながらに話す姿に感動し、普段テレビで見る姿とは違う一面を見る事が出来ました。

大会後は、限られた時間ではありましたが、関門海峡や有名な歴史の地を巡ったり、地元の美味しい料理やお酒も堪能することができました。今回学んだ事を活かし、より良いサービスが提供できるよう、更に頑張っていきたいと思います。

リハビリテーション科
副主任理学療法士　**鑓水 直人**

紅寿の里で働く職員へ

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

通所リハビリテーション
まんてん主任
鈴木　望

介護の仕事についた理由

おじいちゃん、おばあちゃん達のことが好きなことと、介護の事について興味があったので介護の仕事につきました。

介護士として大切にしていること

利用者様の顔を見て元気にあいさつをすることを心がけています。顔を見てあいさつすることで、利用者様の声や顔の表情等観察することができます。又、ご家族の方やスタッフ同士のあいさつも同様に心がけています。信頼関係にもつながっていくため、あいさつは大切にしています。

もう一つは信頼関係を築き、安心して過ごしていただけるように心がけています。

これから介護士を目指す方へ

介護は個性があっていいと思います。「こうしなければいけない」「こうあるべきだ」という概念にとらわれず、個々のニーズに応えられるような多様性を大事にして欲しいと思います！！

令和7年度 紅寿の里文化祭を開催いたしました。

コロナ禍以降久しぶりに、ご家族や地域の方々をお招きして令和 7 年度紅寿の里文化祭を開催することができました。成功だけを信じて突き進んできた約 1 ヶ月。晴天に恵まれ駐車場には出店やキッチンカー、たくさんのお客様で賑わいをみせました。職員、利用者様から集まった素敵な作品展示の数々。昼食には芋煮と秋のスイーツ、マロンケーキをお出しできました。

ミミトテ様によるマニキュアと耳つぼジュエリーの体験、文化教室舞踊学級様による日本舞踊の披露。河北町のマスコットキャラクター『べにのすけ』も会場の盛り上げにひと役買ってくれて、笑顔溢れるひとときとなりました。

文化祭開催にあたりいろいろな課題もありましたが、どんな困難も明るく笑いに変えてくれた実行委員メンバーをはじめ、文化祭にご協力下さった皆様には心より感謝申し上げます。今年より来年はもっともっと良き文化祭になりますよう心より願っています。ありがとうございました。

令和７年度文化祭実行委員長
阿部 伴美

クリスマス発表会を披露してくださいました

12月中旬通所リハビリに河北幼稚園の園児たちの訪問がありました。園児たちは劇やダンス、歌を披露してくれました。鮮やかなコスチュームでバッチリ、ときめいた園児の皆さんの可愛い姿に、利用者様も目を細めながらとても喜ばれていました。会場は笑顔に包まれ、特に「大きなカブ」の迫真の演技には利用者様からも大きな歓声が沸き上がりました。

素敵な演奏やクリスマスプレゼントありがとうございました。

通所リハビリ　松田 春日

栄養科からのお知らせ

～みそ汁で身体ポカポカ　腸内環境を整え、免疫力 UP!！～

寒くなり風邪をひきやすい季節になってきましたね。今回は、風邪をひかない体を作る為におすすめのみそ汁の具材を紹介します。

おすすめ具材

1.さつまいも
2.きのこ類
3.ワカメ等の海藻
4.豆腐

作り方

私のおすすめは豆乳豚汁です！
豚汁に豆乳をプラスするとコクがでる＆たんぱく質を手軽に摂取出来ます
トッピングでキムチを入れてもおいしいですよ

～腸内環境と免疫力～

腸内環境と免疫機能は深いかかわりがあり、腸内には体の中にある半数以上の免疫機能が腸に集まっていると言われています。腸を整え、免疫力をあげていきましょう！

職員紹介

※アイコンについては趣味を表しています

通所リハビリチーフケアワーカー
稲村　久
いなむら　ひさし

12月に上山から異動してきました。わからないことが多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願いいたします。

2の丸　ケアワーカー
高岡　智也
たかおか　ともや

一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。