



リハビリタウンくじ

広報誌

てとてとて

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2 TEL:0194-53-0056 FAX:0194-52-8660
ホームページ: <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/> ぜひご覧下さい!!

～ 広報誌 てとてとて の由来～

利用者と家族・地域の皆さん・職員が手を携えて歩みましょうとの思いを込めて名付けました。



三角山展望台から望む久慈市街地

～ 施設理念～

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で質の高いサービス』を提供します。

施設方針

やさしさに出会う施設を
やすらぎに出会う施設を
生きがいに出会う施設を 目指しています。
医療・介護・福祉の人材育成に努めます。

Contents

○リハタン写真館	2～3
○慰問紹介	4
○施設からのお知らせ(ユニット館)	5
○トピックス(感謝状、新任研修)	6
○家族介護教室(腰痛予防)	7
○職員紹介	8



みぎ木飾り
OK?



よいしょー!
よいしょー!



リハタン
新年会だよ。



写真館



おひとつ、
いかが?



砂子トモ様

白寿のお祝い

1月11日は入所されている砂子トモ様の99回目の誕生日。この日は久慈市の職員が訪れ、遠藤久慈市長からのお祝いの書の伝達式が行われ、入所者・職員でお祝いしました。



福は内～!
鬼は外～!



慰問紹介

素敵なひと時、
有難う御座います。

新年会のゲストとして久慈市出身の泉田千加来さんがお越しくださり、歌を披露してくれました。泉田さんは以前NHKのど自慢に出場され、見事合格されたほどの実力者。さすがの歌唱力で皆さん、うっとり癒されました。



ホームページでは、施設の詳細なご案内、フロア料金表、求人等コンテンツが盛りです。まず一度ご覧ください。

☆☆☆ ホームページのお知らせ ☆☆☆

入所申込書がダウンロード印刷できます。入所申し込みされる方は必要事項をご記入のうえ、施設に事前に電話連絡いただき、お持ちくださるとスムーズです。なお、不明な点がございましたら、事務室までお問い合わせください。



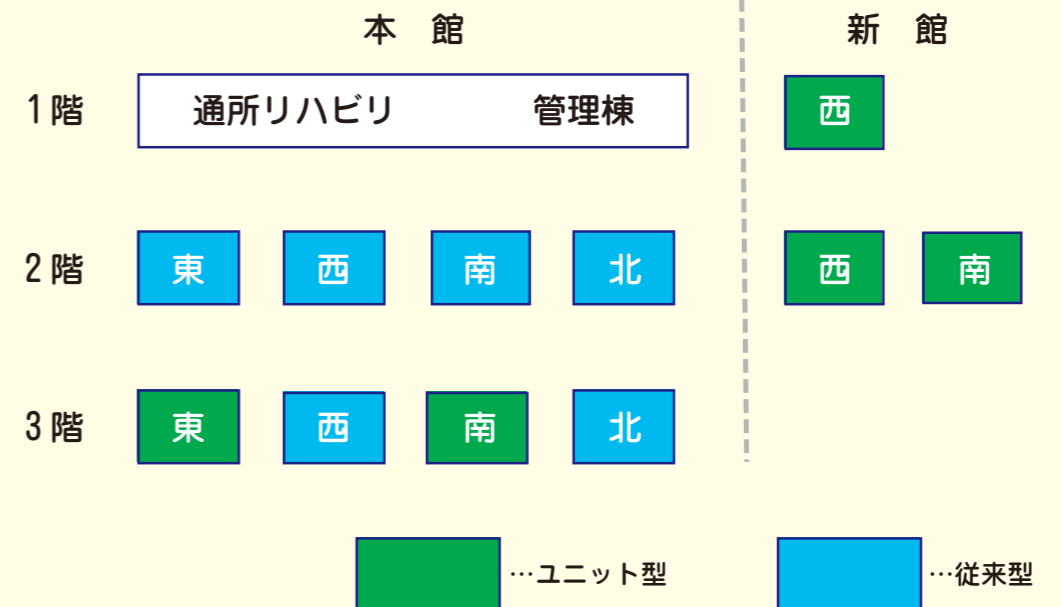
～施設からのお知らせ～

平成29年3月30日よりユニット型フロアを「介護老人保健施設リハビリタウンくじ ユニット館」と名称を変更し、事業所を分けることになりました。

当施設は平成17年4月の開設以来、一部ユニット型老人保健施設として運営してまいりました。この度、一部ユニット型特別養護老人ホーム等の廃止に伴う省令・告知の改正に伴い、現存する一部ユニット型の介護老人保健施設については、ユニット型施設部分と従来型施設部分をそれぞれ別施設として指定を受けることとなりました。

よって、リハビリタウンくじでは同一建物内に2つの施設（従来型、ユニット型）ができることとなります。

同一建物内2施設（従来型、ユニット型）について



従来型施設（60床）を『介護老人保健施設リハビリタウンくじ』
ユニット型（54床）を『介護老人保健施設リハビリタウンくじ ユニット館』
とそれぞれ事業所名をつけることとなります。

※事業所名は別になりますが、同一建物内にあり職員の変更もありません。
また提供させていただくサービス内容も現行通りとなりますので、ご安心ください。
ご利用料金について、一部、個室料について変更になる場合がありますが、対象者には別途ご案内いたします。



TOPICS トピックス

感謝状の贈呈を受けました!

2月23日、社会福祉法人全国社会福祉協議会 全国社会就労センター協議会様より、当施設が日頃の福祉施設への支援活動（長年にわたって一定規模で松柏園様への仕事の継続発注）に対して、感謝状をいただきました。



新任研修修了しました!

当施設では研修委員会を中心に1年を通して体系的な研修を企画・運営しています。昨年に引き続き、4月から2月まで計4期にわたって行われた新人研修が無事終了し、修了証書を授与されました。この新人研修は施設の運営方針、服務規程、組織人としての生活と規律、社会人としての資質等より具体的な演習、グループワークを交えて介護施設で働くということを学ぶ内容です。講師も管理職・リーダーが自ら行うことで、改めて勉強したり、知識を整理したりしなければならないため、現場全体のレベルアップにつながっています。職員一人ひとりが自分を高める努力をすることで、日ごろのサービス向上に努めています。



委員会活動報告会を開催しました!

3月14日、施設内にある各種委員会の活動報告会が開催されました。施設内の7つの各委員会毎に昨年度の活動報告と今後の活動の展開について、スライド等を使って発表しました。そして質疑応答も活発に交わされ、一年間の総括がなされました。今年度に向けて再度検討し、引き継がれます。今年度も職員一致団結して、よりよいサービスの提供を心がけてまいりますので、宜しくお願い致します。



シリーズ 家族介護教室

第22回

腰痛借金返済!

「腰痛対策の新常識」

動いて治す!



今回のテーマは腰痛の“予防”です。近年研究が進み、原因が明らかになってきました。それは今までの常識だと思っていた腰痛の対策とは少し違ってしています。今回はその原因と予防のための簡単な体操を紹介します。

最近明らかになった長引く腰痛の原因、そのキーワードは「恐怖」と「借金」です。

・恐怖とは? 「恐怖回避思考」

「また痛みが出るんじゃないか」という不安が、腰痛を長期化・悪化させることがわかってきました。「痛みに対する不安」から、腰をかばってコルセットの常用など「過度の安静」状態が続くと、次第に腰周辺の血流が悪くなり、さらには脳が痛みを抑える機能が低下します。その結果、「痛みが激化」し「さらなる不安を感じる」という悪循環を招いていたのです。

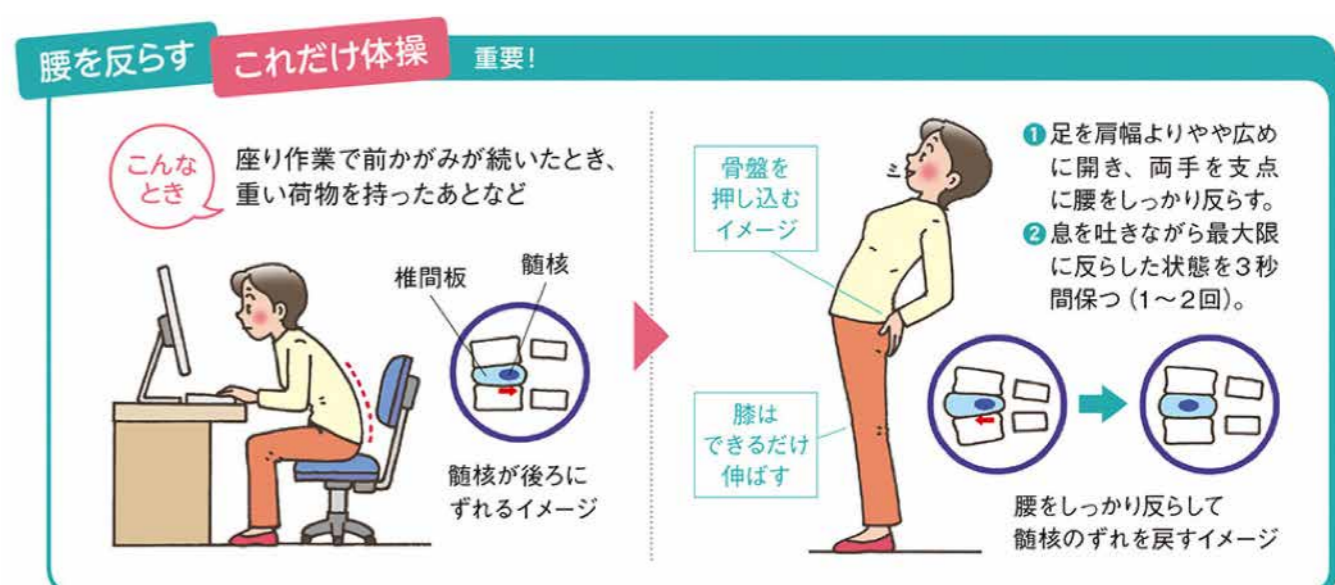
・借金とは? 「髄核(ずいかく)のズレ」

背骨と背骨の間には「椎間板(ついかんばん)」というクッションがありますが、その椎間板の中心部には「髄核」という組織があります。この髄核は、椎間板の中で前後左右に動き、前かがみの動作によって腰に負担がかかると、背中側へズレていきます。この「髄核のズレ」が借金です。

ズレが大きくなり椎間板の外側が傷つくと「ぎっくり腰」、髄核が飛び出してしまうと「椎間板ヘルニア」になってしまいます。

この借金をためこまず、その場ですぐに返す簡単マネジメント法が「これだけ体操」(下図)です。コツは、腰の上の方ではなく、一番負担がかかって髄核がずれやすい骨盤の直下をしっかりと反らすことです。

注意点: 「これだけ体操」をして、お尻から太ももにかけて痛みやしびれを感じる場合、体操後も10秒以上痛みが続く場合は、別の病気が潜んでいる可能性がありますので、体操を中止して医療機関を受診してください。



職員紹介インタビュー

①出身地 ②マイブーム ③大切にしていること ④最近の悩み事 ⑤この春始めたいこと ⑥一言どうぞ



みくま あきこ
三熊 秋子 さん
(介護福祉士)

- ① 花巻市
- ② 食べ歩き (特に甘い物)
- ③ 実家の猫ちゃん (老猫なので体が心配です)
- ④ すぐにお腹がすく
- ⑤ 筋トレ
- ⑥ 老健で働く事が初めてなのでまだまだ緊張していますが、皆様の笑顔に助けられています。私も皆様のお役にたてる様に頑張りますので、よろしくお願いします。



※DIYとは? : Do-It-Yourself の略です。いわゆる日曜大工のことです。

- ① 洋野町有家
- ② 読書
- ③ 車。買ったばかりなので。
- ④ 私服のセンスがない。
- ⑤ D I Y
- ⑥ まだわからないことばかりなので、しっかり仕事ができるようになりたいです。よろしくお願いします。



はしば みすき
橋場 瑞基 さん
(介護員)

リハビリタウンくじ広報誌「てとてとて」vol.44はいかがだったでしょうか?新年度になり、広報委員のメンバーも一新!少しずつでも、よりよいものになるように頑張っています。さて、表紙の写真は久慈



市内にある三角山展望台から撮影しました。三角山は標高 134.8 M (^^; 高くないですが、久慈市街地、久慈湾、牛島が一望できる場所です。ただ道中、ハアハア、ゼイゼイ (*´Д`) 一新すべきは私の身体です。K

〈お問い合わせ先〉



医療法人 健生会
介護老人保健施設

リハビリタウンくじ (ユニット館)

〒028-0014 岩手県久慈市旭町8-100-2
TEL:0194-53-0056(代)
FAX:0194-52-8660
URL: <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com/>



指定居宅介護支援事業所

TEL:0194-53-6855
FAX:0194-52-8660

訪問看護ステーション

TEL:0194-75-3374
FAX:0194-52-8660

☆当施設ではよりよいサービスを提供できるように職員一同、日々努力しています。

☆入所、通所サービス、また介護保険全般について、苦情・お困り事・ご質問等、また施設見学、サービス利用の相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。