

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。

今年もリハビリタウンをよろしく願いたします。

平成30年1月吉日



医療法人 健生会

介護老人保健施設

リハビリタウンとし
てとてとて

2018年1月10日号 No. 47

【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。

2018年 新年のご挨拶

医療法人 健生会

理事長 竹下 敏光

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

正月といえば、おもち、お雑煮がありますが、なんといってもおせち料理です。おせちという言葉は、中国から伝わり、奈良時代に始まった五節句行事に由来し、正月料理になったのは江戸時代で、江戸時代の武家作法が中心になり、料理の内容がつくられたようです。お重に入れるもの江戸時代からで、重ねることを、歳を重ねる、めでたさを重ねるという願いを込めてのことでした。ちなみにおせち料理のそれぞれの料理には意味が込められています。黒豆はマメに働くという語呂合わせから、元気に働けますようにと、数の子は子宝と子孫繁栄を願っています。紅白かまぼこの紅白はお祝いの色で、栗きんとんの色は金色を連想し、豊かさと勝負運です。エビは腰が曲がるまで生きるということで長寿の象徴です。その他にもありますが、一言でいえば、健康長寿で豊かになり、子孫繁栄する、ということです。

昨年は北朝鮮の核実験や九州北部の豪雨災害など身近な日常が脅かされたりと暗いニュースの中で、将棋の藤井4段の連勝記録更新や、スポーツ界では卓球の張本選手、陸上100メートル桐生選手の日本人初の9秒台、動物界では上野動物園のジャイアントパンダの赤ちゃん「シャンシャン」など明るいニュースもありました。「平成」の世も終わりに近づく中、今年は1つでも多く明るいニュースが続くように願いたいと思います。

さて、国は急速に進む日本の少子高齢化がピークを迎える2025年（平成37年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築を推進しています。これが「地域包括ケアシステム」と言い、我々“老健”の果たす役割がより重要になってきています。当施設では一昨年から在宅復帰・在宅療養支援にも力を入れ、地域の拠点施設となるべく、六本木施設長をはじめ職員全員の英知と経験を集結し、全力で取り組み頑張っているところです。

今年は戌（いぬ）年ですが、戌年には「草木が枯れた後、新しい生命を育む」という意味があるようです。また、戌の干支の特徴として、“勤勉で努力家”とありますが、当施設も新しい気持ちで努力を怠らず、地道に一步ずつ前進・成長していける『愛される施設』を目指し、職員一同、笑顔で毎日を大切にしていきます。

本年が皆様にとって、幸多い一年となりますようにお祈り申し上げ、年明けのご挨拶とさせていただきます。



リハビリ写真カーン



作品展示会 2017

～金賞作品のご紹介～

11月、すっかり晩秋の定番行事となりました作品展示会が行われました。個人、ユニット単位、職員が思い思いの作品を出品し、エントランス特設会場は賑やかに彩られました。今回は金賞を受賞された作品の紹介とともに受賞された方の声を頂きましたので紹介します。

入所部門



いちよう棟 「メリークリスマス」
受賞のコメント：ありがとうございました。松ぼっくりは大野と種市のものです。



つつじ棟 神成常蔵様 「風車」
受賞のコメント：賞をもらえて良かったです。別にむずかしい所はなかったけど、一所懸命に作りました。今年も賞を獲れるように頑張ります。

通所部門



つつじ棟南ユニット 「皆に幸あれ！」
受賞のコメント：施設にいてもいつでも気軽にお参りができるものを作成した神社です。鈴の音やおみくじを引く音がするたびに嬉しく思います。

中 光子様
「スタンドグラス風パッチワーク」
受賞のコメント：ありがとうございました。賞に入れて嬉しいです。

成田 満子様 「くつ下」
受賞のコメント：受賞出来て嬉しいです。今までとは違う編み方（つま先から編んでいきました）でチャレンジしました。リハビリだと思って家族分5足、コツコツと頑張りました。



今回は誌面の都合で金賞のみの紹介となってしまいましたが、どの作品も素晴らしいものばかりでした。今年も芸術の秋にむけて、皆さんの出品よろしくお祈りします。



櫻庭ハナ様がめでたく 百歳になりました!



1月5日、入所されている櫻庭ハナ様が満100歳になりました。この日、遠藤久慈市長が訪れ、ご家族、入所者さん、職員皆でお祝いしました。遠藤市長は「このたびは100歳おめでとうございます。100歳になるというのは選ばれた方でなければ、なかなか成るものではありません。これからもお身体を大切にして、元気でいてください。」と声をかけられました。

櫻庭さんは久慈市小袖沢地区でお生まれになり、6人の子宝に恵まれました。当時、当地はまだ拓けておらず、開墾や畑作業に従事されましたが、疲れやすく病気がちで身体が強いほうではなかったそうです。ところが81歳の時、心臓ペースメーカーを入れたことで元気になられたそうで、目出度く100歳を迎えられたそうです。これからも末永くお元気で過ごしてください。



管内高校生施設見学

12月1日、久慈管内の高校生が施設を見学されました。将来の進路選択の参考とするため見学と施設の特徴の説明、そこで働く専門職の情報提供や質疑応答がなされました。ご存知の通り、介護分野でも人材不足は喫緊の課題です。皆さん、一緒に働きませんか?



久慈もぐらんぴあ駅伝



11月5日、第22回久慈もぐらんぴあ駅伝競走大会に今年も参加しました。今年是他チームのコンディションが良かったのか? (^_^;、一般の部19チーム中18位で若干不本意な成績ではありますが、無事完走することができました。皆様のご声援、ありがとうございました!

シリーズ

家族介護教室

第24回 冬の入浴は

ヒートショック

にご用心

寒い時期には入浴中の突然死が多発しています。この突然死には温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる「ヒートショック」が関係しています。東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至ったと推計されました。この死亡者数は、交通事故による死亡者の3倍をはるかに超え、そのうち高齢者は14,000人と大多数を占めています。今回は、高齢者が安全に入浴するためのポイントをお伝えします。

入浴中の突然死は12月、1月が最も多い。

冬の時期、暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、温かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小刻みな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。入浴時の温度差が大きくなりがちな12月、1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

ヒートショックの影響を受けやすい人は要注意！

ヒートショックの影響を受けやすいのは高齢者、高血圧や糖尿病の病気をもつ人、動脈硬化のある人などです。また、肥満気味の人や呼吸器官に問題があり睡眠時無呼吸症候群などをもつ人、不整脈がある人などです。

入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

シャワーを活用
したお湯はり脱衣所や浴室、ト
イレへの暖房器具
の設置や断熱改修

湯温設定 41℃以下

食事直後・飲酒時
の入浴を控える1人での入浴を
控える夕食前・日没前の
入浴

多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっとりと一息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。でも、お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている人にとって冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。このようなご家族と同居している人は、ご家族の入浴中に、「お湯加減どう〜」「大丈夫ですか〜」などの定期的な声かけをぜひ。ご家族みんなのささやかな幸せを壊してしまわないために心がけたい冬の習慣です。



職員紹介インタビュー



- ①出身地 ②マイブーム ③好きな言葉
- ④昨年一番印象に残ったこと ⑤自分を動物に例えると ⑥今年の抱負 ⑦一言どうぞ



調理員
むかい みき
向井 美貴さん

- ① 九戸郡野田村
- ② 野球観戦
- ③ 「以心伝心」
- ④ 子供の反抗期
- ⑤ うさぎ（子供に聞いたら言われました。）
- ⑥ 子供に負けない!!
- ⑦ 初めての給食の仕事ですが、毎日が勉強で楽しいです。よろしくお願いします。



- ① 久慈市宇部町久喜
- ② アメ車、家庭菜園
- ③ 「七転八起」
- ④ 末娘が小学校に入学したこと。
- ⑤ 虎（寅年生まれだから）
- ⑥ 目標に向かって邁進する。



調理員
なかむら
中村 あゆみさん



作業療法士
ほりやしき みほ
堀屋敷 美帆さん

- ① 久慈市大川目町
- ② 温泉巡り
- ③ 「大丈夫」
- ④ 車で仙台に行った際、渋滞にはまり、12時間かかったこと。
- ⑤ 猫（初めは猫をかぶり静かです。慣れてくると猫はどこかに行き、とても話すようになります。）
- ⑥ 人との出会いを大切にする。
- ⑦ 劣るところは多々ありますが、伸びしろだと思い頑張ります。皆様にご迷惑をかけることもあると思いますが、よろしくお願いします。

編集後記

謹んで新年のお慶びを申し上げます。さて、2018年も始まりました。2018年の出来事としては、2月に平昌冬季五輪、6月にはサッカーW杯、11月には秋篠宮眞子様のご結婚されます。大きなイベントが多く、今からワクワクドッグドッグしますね。同時に何が起きるかわからない世でもあります。隣国からの脅威やいつどこか予想のつかない大地震やこれまでに経験したこともないような気象…など心配の種も尽きません。そんな時代ですが、出来れば明るく元気に過ごせる一年になったらいいなと思います。私たち職員は今までよりも「ワン」ランク上を目指して一生懸命に、毎日真犬勝負で取り組んでまいります。さて…今年はダジャレではじまる一年です（笑） ㊦

リハタンはがき

今 年 は い ぬ ど し



リハビリタウンくじ利用者様

ご家族様

関係者ご一同様

医療法人 健生会

介護老人保健施設

リハビリタウンくじ



〒0281-0014

岩手県久慈市旭町第8地割100番地2

TEL: 0194-53-0056 FAX: 0194-52-8660

URL: <http://rehabilitown-kuji.jindo.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

広報誌「てとてとて」Vol.47 平成30年1月10日発行 編集・制作：広報委員会 発行責任者：叶朋洋

B0000組



000000