

医療法人 健生会  
介護老人保健施設

令和2(2020)年 冬号 Vol. 55



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。



撮影場所: 長内川 (久慈市小久慈町)

～ 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
- トピックス・・・・・・・・・・ 4-5
- 子年さん、いらっしゃ〜い!・・・・・・・・ 6
- 家族介護教室(安眠)・・・・・・・・ 7
- 二十歳の決意、編集後記・・・・・・・・ 8

広報誌「てとてとて」Vol.55  
令和2(2020)年2月10日発行  
編集・制作: 広報委員会  
発行責任者: 叶 朋洋



# リハタン 写真館



## サンタクロース参上!



## 餅つき隊参上!





# 歳末たすけあい芸能大会見学！



# 水木飾り作り！



# 節分鬼参上！





## 話題いろいろ リハタンの トピックス



## 浸水想定… 避難訓練！



11月15日避難・通報訓練を実施しました。今回は近年多発している豪雨により施設1階が浸水した想定で実施しました。避難誘導訓練では、利用者の皆様にもご協力を頂き、上階まで実際に避難をして頂きました。同時に必要物品や貴重品等の持ち出し等スムーズに行えた反面、限られた人員で迅速に行動することの難しさも感じることもできました。歩ける方も、車椅子の方も一緒に行い、様々な身体状況の方にも対応できるように訓練を行っています。通報訓練では、実際に消防用設備の電話回線を使用し消防署へ連絡、消防署職員と直接連絡する事でより良い緊張感を持ち、実際の状況に近い形で対応できるように訓練を実施しました。

今回の訓練を通じて、訓練ですら頭では分かっていても、緊張したり忘れてしまったりとするもので、実際にその状況になってしまうと、慌てたり想定外の事も起こり得るのだと感じました。訓練を繰り返し行うことで、冷静な状況を作ることが出来れば被害を最小限に抑える事につながると思いました。



## 管内中学2年生… 職場体験

管内中学2年生が職場体験学習に来られました。施設内のいろいろな部署の見学や職員のお手伝いもしていただき、「楽しかった！」と感想もいただきました。利用者さんとコミュニケーションをとったり、さまざまな体験をする中で、緊張したようですが、良い経験ができたようです。

私たちも、一緒に過ごす中で、初心にかえり、改めてたくさんの笑顔に、元気をもらったように思います。





# 力作揃い… 作品展示会 2019

昨年11月、秋の恒例行事となりました作品展示会がエントランス特設会場にて行われました。通所及び入所利用者さん、職員の力作や各ユニットでの共同作品を出品していただきました。展示期間の1カ月間、会場は色とりどりの作品で賑わいました。



いつまでもお元気で…  
百寿・白寿のお祝い

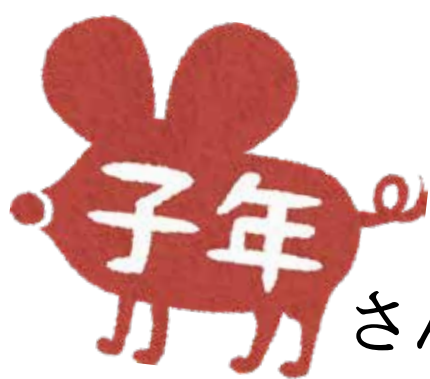


祝百寿 外館トヨ様



祝白寿 澤里エン様





# いらっしゃーい!

今年は言わずと知れた子年ですね。リハビリタウンくじには入所・通所利用者さん合わせて16名の年男年女さんがいらっしゃいます。今回はその年男年女さんを代表して かなり つねぞう **神成 常蔵** さんにインタビューしました。

かなり つねぞう  
**神成 常蔵** さん

生年月日は？

——— 大正13年6月10日生まれの子年です。  
今年で96歳になります。

今の楽しみは何ですか？

——— ひなたぼっこかな。

長生きの秘訣は何ですか？

——— 笑顔でいること。

一番の思い出は何ですか？

——— 定年後、夫婦で日本中を旅行していた時が一番楽しかった。

今年の抱負は？

——— 病気やケガをしないよう、楽しく過ごす。

今若い人たちに伝えたいことは何ですか？

——— つらい時ほど笑ってください。



神成さんは九戸郡大川目村（今の久慈市大川目町）で5人兄弟の次男として生まれました。家業は百姓で中学を卒業してから家業を手伝っていました。今の久慈市役所付近にあった川崎重工業久慈製鉄所（のちの川崎製鉄久慈工場）が建設され、入職しました。21歳の時に終戦を迎え、27歳で結婚、4人の子供に恵まれました。その後、川崎製鉄千葉工場に転勤し、定年まで勤めあげました。久慈市に戻ってこられ、定年後は奥様と一緒に旅行に行くのが趣味で、特に九州が良かったと話しておられました。

平成24年に最愛の奥様を看取ってからは、お一人暮らしを続けられ、平成28年から入所されています。日中は頭の体操にと計算問題をやったり、天気の良い日は日光浴がお好きとのこと。水戸黄門や必殺仕事人、暴れん坊将軍など時代劇が好きで、時間を忘れてテレビに見入ってしまうこともあるそうです。

## 施設からのお知らせ「在宅復帰・在宅療養支援機能加算」算定について

「介護老人保健施設」の重要な役割・機能として「在宅復帰支援」があります。当施設では、医師、介護・看護、リハビリ、管理栄養士、支援相談員、介護支援専門員などの多職種が丸となり利用者様へのチームケアに努めています。また、退所後も通所・訪問リハビリテーションをご利用いただくことで、継続したリハビリテーションの提供が可能となっております。さらに、訪問看護ステーション、短期入所療養介護をご利用いただくことで継続したケアの提供も行えます。施設ではその結果として算定要件を満たしましたので令和2年3月より、「在宅復帰・在宅療養支援機能加算」の算定を開始いたします。料金詳細については別途ご案内いたしますので、よろしくお願いたします。



シリーズ

家族介護教室

## 第26回 寒い冬もぐっすり寝たい！

## 冬場に安眠のコツ！

年齢を重ねると眠りが浅くなったり、朝早くに目が覚めたりしやすくなります。特に冬場は寒さや乾燥などによる睡眠の悩みも生じやすくなる方も多いのではないのでしょうか？今回はシニアの睡眠を改善する方法をお伝えします。

## 高齢者の睡眠の質は？

必要な睡眠時間は個人差が大きく、成人では約4～10時間とされます。ただ、高齢者は若い人に比べ、深い睡眠の頻度、持続時間ともに少なくなり、早く目覚めやすくなると考えられています。これは加齢に伴う自然現象で避けがたい面があります。

## 軽く温かい布団 ◇ 就寝前に足浴

シニアの眠りの悩みを改善する手立てとしては、寝具の工夫や寝室環境、日中の過ごし方を見直すことで改善効果が期待できます。寝具では、軽くて保温性の高い羽根布団がおすすめです。高齢者は筋力が落ちており、寒いからと布団や毛布を何枚も重ねると寝返りしづらくなり、眠りが悪くなります。さらに掛布団だけでなく、敷布団の保温性を高めることも効果があります。電気毛布や電気あんかを一晩中使うと布団の中が暑くなりすぎ、深い眠りが妨げられがちです。就寝前に布団を温めるために使うか、タイマーで短時間でオフになるように設定すると良いでしょう。寒さ対策としてお薦めなのは、足首まで湯につける足浴です。人は体温が下がると眠気が起こり、眠りに落ちる頃には手足から熱が放出され、さらに体温が下がった状態になります。入浴が面倒な日も足を温めてから床に就くと、足元から熱が放出されやすくなり、寝つきがスムーズになります。湯温は40～42℃が適当です。足のマッサージや手を温めるのも良いでしょう。

## 湿度にも注意を払って。

見落とされがちなのは湿度です。肌は乾燥しやすく、特に冬場は乾燥によるかゆみが、眠りを妨げることも少なくありません。保湿クリームをこまめに塗り、肌の乾燥を防ぎましょう。就寝中にエアコンをつける場合は、加湿器などを利用し、寝室の湿度は50%程度を保ちましょう。

## 太陽の光も活用して

日中の過ごし方も重要になります。日光を浴びる時間を工夫すれば、ホルモンの作用で睡眠の癖を直すことも可能です。人は朝早くに日光を浴びると夜の早い時間に眠くなりやすくなります。極端に朝早く目覚めてしまう場合は、午後に日光をしっかりと浴びると良いでしょう。日光が弱まっていくのを目が感じ取ると、スムーズな入眠につながりやすくなります。寝付きが悪ければ、夕方に外出したり、窓際で夕日を眺めたりして、日差しが陰る感覚を得ることもお薦めです。散歩や軽いジョギングで体を適度に疲労させるのも大切です。冬は屋内に閉じこもりがちですが、十分に防寒し、転倒に注意して体を動かしましょう。

## シニアの睡眠を改善するコツ

- 軽くて保温性の高い寝具を選ぶ。背中から熱が放出されるため敷布団にも注意
- 寝間着の厚着は避け、肌に直接触れる素材は綿がおすすめ
- 寝る前に足浴をする。湯の温度は40～42℃
- 寝室の湿度は50%程度に保つ。保湿クリームで肌の乾燥を防ぐ
- 日光を浴びる時間を工夫し、睡眠の癖を直す。早朝に日光を浴びると夜早く眠たくなることを覚えておく

成人としての自覚を持ち、感謝の気持ちを大切にしたいです。  
播磨 星

資格取得のため、日頃の業務の中から意識した働き方をしたい。  
一田 葵



成人おめでとう

# 二十歳の 抱負

感謝の  
齋藤 鴻輝

当施設には今年成人式を迎えた職員が5名います。人生の大きな節目を迎えられた新成人に、改めて三十歳の豊富や想いを聞きました。

金(CHOKIN-MEDARU) 100万円貯めたいです!!  
金メダル期待です!!

泉田 七星

周りの先輩方の様に、利用者様に寄り添ったケアやレベルの高い仕事ができる様に1日1日を大切にしたいです。また、介護福祉士の資格取得を目標として勉強に励みます。

菅原 千明

## 編集後記

新年を迎えたばかりだということに心配事が止まりません。国内で新型コロナウイルス感染者が出たことで立春の時期を迎える喜びは吹っ飛び、7月に東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が迫る中、日本をあげた感染症対策がとても重要になりそうです。またあまり話題にはなりませんでしたが、アメリカでのインフルエンザ感染の2月8日付けの状況を米疾病対策センター(CDC)が発表しています。

それによると2019-20年シーズンのインフルエンザ感染者は2,200万人以上、入院患者は18万人、死者は1万2,000人を超えたと推定されています。他国のこととは言え、こちらでも心配です。皆様には大変ご迷惑をおかけしていますが、当施設でも昨年からの実施している面会制限措置を現在でも継続中です。新型コロナ流行に伴ってマスク等の不足が話題になっていますが、ウイルス対策には手洗い、免疫力を高めるための十分な睡眠とバランスのとれた食事がとても重要だと言われています。でも、これが実は一番難しいことかもしれません。ウイルスと人類の戦いはまだ終わりそうにありませんね。㊦

### <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。