



リハビリタウンくじ
広報誌

てとてとて

撮影場所：久慈市山形町戸呂町の赤そば畑

～ 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。

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2
TEL: 0194-53-0056 FAX: 0194-52-8660
HP: <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/> ぜひご覧下さい!!

Contents

- 敬老祝賀会・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2-3
- 家族介護教室（コロナフレイル）・・・・・・ 4
- トピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- リレーコラム・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 健慈会HP紹介、編集後記・・・・・・・・・・ 8

広報誌「てとてとて」 Vol.62
令和3(2021)年 11月10日発行
編集・制作：広報委員会
発行責任者：叶 朋洋

敬老を祝う会

去る9月26日施設主催の敬老会が開催されました。周辺の稲穂も日ごと頭を垂れ、空を見上げれば鰯雲が漂う秋晴れの善き日に、コロナの蔓延が危惧されるなか「新しい生活様式」としてそれぞれのユニット毎に開催するというこれまでとは違った形で開催しました。当日は米寿(88歳)9名 白寿(99歳)2名 百賀(100歳)3名と全部で14名の皆さんに加えて施設に入所されている全員に施設長から感謝状とお祝いの品が手渡されました。敬老の日は「多年に渡り社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」として定められました。今日現在施設の平均年齢は現在88.9歳です。このコロナ禍で直接お会いしてお祝いすることができない状況の中、今日一日だけは施設全体が華やいだ雰囲気となった1日でした。

百寿のお祝い



笹原 ミネ様



梶本 タケノ様



中村 キヨ様

白寿のお祝い



澤山 繁富様



白井 キン様

米寿のお祝い



日當 キミ 様



澤里 昭八 様



上神田 政子 様



中目 久子 様



柏崎 元子 様



大橋 ミヤ 様



姥神 久雄 様



小田 フミ 様



横澤田 ヨシ 様



災害発生！ 緊急垂直避難せよ！ 災害通報・避難訓練

9月15日施設の通報・避難訓練を実施しました。自然災害が各地で多発しております。いざという時に備えて普段の訓練の積み重ねが大事です。今回は、通常の初期消火と通報訓練の他に久慈市総合防災ハザードマップに基づく災害を想定して、直上階に移動する垂直避難（※）訓練を実施しました。職員の危機意識を共有し、いつ来るかもわからない災害に対して慌てることなく迅速に避難誘導や通報、人命救助が行えるようにしています。



※垂直避難とは... 災害時に安全な場所と空間を確保するために上下垂直方向に避難すること。津波や洪水の際に家や避難施設の高所階に上がったり、地震や火災の際に高層ビルの上階から地表に下りたりすることなど。

コロナ禍のキャリアアップ リーダー研修開催

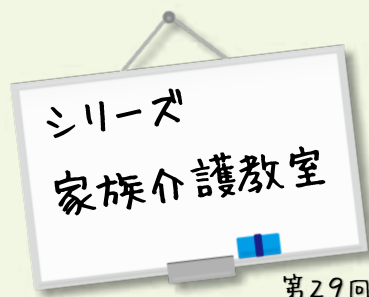
施設では昨年から新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、対面や集合での各種会議をはじめ、施設内外での研修等を控えていました。その代わりとして、書面回覧やオンライン研修を積極的に取り入れ、学びの場が滞ることのないように努力してまいりました。昨今のコロナ感染者の減少に伴って、またこれからのアフターコロナを見据えて、感染症対策をしっかりとった上で、以前のような研修等を少しずつ再開しています。こちらは手始めに少人数の集合研修を再開した様子です。オンラインでは味わうことのできないライブ感で、いきいきと研修することができました。サービス品質の維持・向上のため、コロナ禍でも学びは止めないような取り組みを今後考えてまいります。



気になる、介護の世界！ 市内中学のキャリア教育に協力

こちらは市内中学校とオンラインで結び「介護のお仕事」の魅力を伝えている様子です。昨今は介護福祉業界の人手不足が叫ばれて久しいですが、これからの社会を担う若い世代に介護や医療、福祉の仕事が「人」が「人」に関わり支え合い、地域社会に貢献できる魅力的な仕事であること、自分自身の成長を実感できるやりがいのある仕事であることを感じていただき、職業選択の対象にしてもらえればと積極的に協力しています。





長引くコロナ自粛生活…

高齢者の「コロナフレイル」

にご注意を!



新型コロナウイルス感染症拡大対策により、外出の機会が少なくなり、不自由な思いをされている方も少なくないと思います。最近の県内では下火になってきているものの、感染症が流行している間は、人が集まる場所は避ける必要がありますが、高齢者は「通いの場」などで活動自粛が長期間に及び、「動かない時間」が増えているため、フレイル（※）の進行が今、非常に心配されています。認知症や抑うつ状態なども進行していくため、早い時期から気を付けて適切な対策を実践することが大切です。今回はこのコロナ禍で高齢者の健康を守っていただくためのポイントをお伝えします。高齢者本人をはじめ、家族や親戚、近所の方など、周りの方も参考にしてください。

※フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味です。加齢とともに筋力や活力が徐々に低下していきませんが、フレイルは健康と要介護状態の「中間的段階」のことです。コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響が出てきている高齢者が急増しているとされ、「コロナフレイル」としても注目されています。

◎ 運動をしよう！

天気の良い日には、人との距離をしっかりとった上で、ウォーキングなどの運動がおすすめです。筋肉や骨の維持、形成に欠かせないビタミン D は、日の光を浴びることで作り出されます。また歩くことは気分転換にもなり、血流の循環を良くし、自己免疫力を活性化してくれます。30 分から 1 時間程度の軽い散歩を日常的に心掛け、家の中でもできる範囲で身体を動かしましょう。椅子やテーブルに手をかけても構わないのでスクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の身体の状態や体調に合わせて安全に行いましょう。

◎ 食生活・口腔ケアをしっかりと！

食事は栄養バランスの良い、十分なエネルギーのあるものを摂りましょう。特に筋肉をつくるタンパク質が多く含まれる食材や、筋肉の増強をサポートするビタミン D を多く含んだ食材を積極的に食べることで、高齢になると、筋肉になりにくくなるため、より多く摂ることを意識してください。高齢者が 1 日に必要なタンパク質の目安は【1.0～1.2(g)】×体重(kg) (体重 50 kg の人は 50～60g/日) とされており、簡単な目安として 1 日に両手に乗るほどの量を召し上がるのが良いとされています。また、最近は間食（おやつ）でもタンパク質が多く含まれたものもあるので食品成分表を気にして見るのも良い方法です。ビタミン D は、きのこ類、魚介類、卵に多く含まれます。食事後の歯磨きは、口を清潔に保ち、風邪やインフルエンザ対策になるだけでなく、オーラル（口腔内）フレイルの予防に欠かせません。



◎ 人との交流を！

人とのつながりが希薄になると、認知機能が著しく低下するおそれがあります。外出しにくい今の状況こそ、友人や家族と意識して、連絡を取り合いましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切、電話やオンラインを活用して、とにかくしゃべることを意識してください。人とのつながりは、さまざまな不安やストレスを軽減し、安心して暮らすための重要なポイントです。

リレーコラム



職員の意外な面が垣間見られると評判のこのリレーコラム。リハビリタウンくじの職員がリレー形式で今の想いや趣味や特技、家族やペットのことなど自由に書き綴るコーナーです。

今回はリハビリタウンくじの開設から勤務され、17 年間ともに歩んでこられたリハビリタウンくじ

の生き証人 ^{おおかわ りょうそう} 大川 良三 さんにお願いしました。



『日々是好日』

大川 良三

10 月も後半の去る秋の日差しが心地よい日に、普段からお世話になっている大兄から本誌のコラムの執筆依頼があった。次号の発行までにゆとりがないので何でも構わないから書けとのお達しである。

いままで、「かいたこと」と言えば恥と頭と背中ぐらいである。さりとして理事長（竹下先生）程の文才もなくしばし途方に暮れた。

小生もこの世に生を受けて早 70 有余年を経過した。従って至るところ不都合が生じている。いわゆる「ガタ」が来たのである。足腰の衰えはいうに及ばず高血圧、脊柱管狭窄症、狭心症等数え上げればきりがない。自慢ではないが後期高齢者医療費底上げの一翼を担っている。

勤務の関係から、毎日高齢の利用者様に接して感じるのだが、利用者様の新旧の入れ替わりはあれ、どの利用者様も元気そのものである。中には 100 歳を目前にして青年のごとき元気を保っておられる方もいる。普段の語らいの中では、これからの生活よりもやはり古き良き時代の話である。来し方を思い浮かべたところで甲斐なきことであるが、誰しもやはり過ぎ去った日々は懐かしい。

最近、十数年付き合っている飼い猫の体調が悪く、あちらこちらに粗相をするため猫オムツの世話になっている。10 月の初めに体調が思わしくなく獣医を受診した。その獣医の言うには、人間の年齢に換算すればすでに 100 歳を超している、ゆえに何があっても不思議ではない。この猫にとってはこの場所に来ること自体がストレスであると言われた。いわゆる医療費（猫もこう言うのか）のムダをせず家で看取れということだ。この老猫を見ていると自分の先々が思いやられてならない。そういえば、先ごろ養老先生の飼い猫（玉）の話がテレビで放送されていたのを思い出す。今まで付き合いもあり最後まで面倒を看ることとした。

昨年来続いているコロナ禍もここに来てやっと収束の兆しが見えてきた。ご利用者様始めご家族の皆様には多大なご不便をおかけした。然しその甲斐あって一人の感染者も出さずに済みそうだ。関係者の皆様のご協力にただ感謝あるのみである。第 6 波の到来がささやかれる中、気を緩めずに手指消毒等基本を守り過ごすことが肝要である。

いろいろ書きたいところだが字数の関係でこのあたりで止めておく。（あれこれ言うにはよく書いた）

この続編については何時書かせてもらえるのか先行き不明であるが、『乞 ご期待』（昔、東映映画でよく目にした）である。

職員紹介 インタビュー

- ① 出身地
- ② マイブーム
- ③ 大切にしているもの
- ④ 最近の悩み事
- ⑤ コロナ禍での過ごし方
- ⑥ 一言どうぞ。



- ① 軽米町
- ② ネットフリックスを大画面で観ること。
- ③ 朝食は欠かさず食べるようにしています。
- ④ 自粛生活が続き、県外へ気軽に掛けられないこと。
- ⑤ 渓流や湖での釣りを通して、キャンプ飯や写真、料理などを楽しむ様になりました。
- ⑥ 田舎の山育ちですが、虫が大の苦手です。宜しくお願いします。



作業療法士

おおだて ひろやす
大館 弘靖 さん



介護員

やまざき だいすけ
山崎 大輔 さん



- ① 久慈市
- ② なんとなく見たらハマった「鬼滅の刃」
- ③ 飼っている金魚！
- ④ 悩みが多すぎて困っていたので、ないことにしました！
- ⑤ インドアは映画鑑賞！アウトドアは散歩運動！金魚を見てほわほわ！
- ⑥ ^{へきれきいっせん} 霹靂一閃六連！猪突猛進！

- ① 久慈市
- ② 朝ドラ、岩手日報朝刊の今日の運勢
- ③ その時期の旬のものを食べ、日々の生活を大切にしています。
- ④ おうち時間が増えたせい？年齢的なもの？体重増加がみられ横にも前にも大きくなっています（笑）。
- ⑤ 断捨離、録画で録りためていたドラマや映画をみました。
- ⑥ よろしくお願ひします。



看護師

まかど ゆき
真角 由紀 さん



社会福祉法人 健慈会

特別養護老人ホーム 結の里 グループホーム ぬくもり

リハタンの
兄弟施設

公式ホームページを開設しました！

当施設の兄弟（関連）施設である医療法人健慈会 特別養護老人ホーム 結の里、グループホーム ぬくもりでこの度、公式ホームページを開設しました。まもなく施設開設から10年が経過し、当施設と切磋琢磨しながら、頑張っています。ホームページ内では施設の基本的な概要や施設の特徴はもちろんのこと、施設内のイベントの様子や日常など楽しい写真がいっぱいです。ぜひ、アクセスしてみてくださいね。



スマホや
タブレットからは
こちらから

https://peraichi.com/landing_pages/view/kenjikai001

編集 後記

ここにきてやっと暗いコロナというトンネルから出口の光がうっすら差し込むように、感染者が日に日に減少し、国内のワクチン接種も7割を超え、2年前の日常生活が少しずつ戻ってきたように感じます。しかしウイルスの「弱毒化」を示す変異は確認できていないことや新たな変異種の存在など、まだまだ油断は禁物のようです。先日、ある芸能のチケットが手に入ったので行ってみました。つい数カ月前まで全国でコロナが猛威を振るい、中止や延期を覚悟していましたが、無事開催されました。講談師の六代目神田伯山襲名・真打披露公演です。“講談”を知らない方のために簡単に解説すると、右手に張扇（はりおうぎ）、左手に扇子で、釈台（しゃくだい）を“ばんばん”と叩きながら、脚色した歴史物を講釈師が独特の節で淀みなく読み上げる芸能です。1つの話でも30分を超えるものもあります。その日の題目「中村仲蔵」は圧巻。凄いという言葉しかありません。コロナによりエンタメやスポーツ等など不要不急と言われる活動は、無観客・中止・延期、あるいはテレビやネットでの放送や配信によって代われその場に足を運ばなくとも楽しめるものになっています。それでもライブの空気感、臨場感や迫力は代えがたいものがあると改めて感じる事ができた一時でした。㊦



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 : <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/>

＜問い合わせ先＞

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。



リハタンのもっと
詳しい情報はこちら！

～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。