



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

撮影場所: 久慈市山形町荷軽部

～ 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
- リレーコラム・・・・・・・・・・・・・・・・ 4-5
- 職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ 5-6
- 家族介護教室「家庭でできる感染対策」・・・・・・ 7
- 介護保険改正、編集後記・・・・・・・・・・・・ 8

広報誌「てとてとて」 Vol.64
令和4(2022)年5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



それっ!
いけ〜!



ヒマワリの種を
まきました〜。



入所されている澤山繁富様が4月11日に100歳の百寿、畑田與吉様が4月3日に99歳の白寿を迎えられ、利用者様と職員でお祝いしました。澤山様は毎日施設内を散歩されるのが日課で、職員に元気に声をかけて下さいます。畑田様はいつもニコニコ笑顔がステキ。職員や他利用者様とのお話を楽しんでいらっしゃいます。

これからもお元気でお過ごし下さい。おめでとうございます。

白寿のお祝い

大正12年4月3日生まれ

畑田 與吉様



百寿のお祝い

大正11年4月11日生まれ

澤山 繁富様





一部のコアなファンもいらっしゃるとか、いないとか…リレーコラムも8回目。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、家族やペットの話、おもしろエピソードなど自由に書き綴るコーナーです。さて、今回はいつも同僚に無理言って執筆などお願いしてばかりしているせいか、最近声をかけただけで恐れられている？私 叶 朋洋が執筆しました。

コロナ禍から考える「ヒトの幸せ」とは

理学療法士 叶 朋洋

いつ果てるとももしれない出口の見えないコロナウイルスとの戦いも3年に及びます——。

私が、小誌の編集に携わるようになってから早15年。今号で64号となります。継続は力なりと言いますが、よくもここまで続けられたと思います。その都度協力を頂いた諸氏に誌上お借りして御礼を申し上げます。

世間では、やれ若者が、やれ高齢者がといった、感染拡散抑制に向けた行動をとらないとされる方への誹謗中傷の類が多々あるものの、とある調査結果では大半の人が不要不急の外出を控え、3密回避するなど、涙ぐましい努力をしています。また、約8割の人が「人やモノの移動が制限されること」に不安を感じ、そうした生活により多くの人が多大なストレスを抱えている実態も確認されました。6割以上の人が「自由に外出できることのありがたみを実感するようになった」とも回答しています。人にとって、自由に移動し、人と集うことは大きな幸せであることが感じとれます。

先日、ある方のインタビュー記事を読む機会がありました。コロナ禍の状況の中で幸せについての記載があり、この状況の中で改めて幸せとは何ぞやと思い知らされました。要約すると。。

- ・人類は、人との密な協力を前提とする進化の道を選んだお陰で、個体の肉体的な能力では劣るライオンやゾウをも倒せるようになった。集団で高度に協力することこそが、人類の強さの源泉。
- ・幸せのための本能に導かれて、自分のまわりにクラスターを発生させることこそが、ウイルスが拡散するメカニズム。
- ・今行っているクラスター化を防ぐ対策は、人の幸福感を必然的に下げる(中略)。しかもこれは、心がけや訓練では変えにくい特性である。従って、クラスター化を防ぐことが長期化すると、必然的に社会にストレスが増え、うつ病などのメンタルヘルスのリスクが高まる。

結論として、新型コロナウイルスは人が「つながりたい」と思う欲求につけ込んだ、いやらしいウイルスである。「コロナが感染する距離」とは、いわば人が「幸せを感じる距離感」と言ってもいいというのです。

こうした中、私たちに課せられているミッションは、「移動しない」「人と(至近距離で)会わない」ことにより、ウイルスをうつしあうことを避けることです。簡単に言いますが、この副作用は知り知りません。今、私たちに求められているのは、「フィジカル(身体)」で離れ、“メンタル(精

神)”でつながる」というつながりの形です。ここで重要となるのはITの活躍です。実際、テレワークやテレビ会議、テレビ電話等も一気に“普通”のことになりました。施設入所者様との面会禁止が続き、皆さんにお願いしているオンライン面会もこれの一種で情報通信技術で補完された「集い」は今や珍しいものではなくなりました。それどころか非対面のコミュニケーションのメリットが喧伝され、これさえあれば他の手段は必要ないといった極端な意見までもあるようです。ところがITの活用によって“メンタル”でつながることが、より“フィジカル”で会う欲求をもたらすこともあるようです。——〈会えない時間が愛育てるのさ〉。郷ひろみさんは1974年の「よろしく哀愁」でこう歌いましたが（古いか?）、コロナ禍で会えないもどかしさを感じている人は多いはず。それは“フィジカル”でつながることが相手の感情やその場の空気感など、言語に含まれない情報を得られやすく、肌で感じる独特の緊張感も、対面だからこそ感じられる情報です。

結局一体何が言いたいのかと大川さんにお叱りを受けそうなので（笑）、この辺で以下にまとめようと思います。

- ・人にとって、自由に移動し、人と集うことは大きな幸せである。
- ・人はITでつながることができていても、むしろITでつながれるからこそ、対面でのコミュニケーションを切望する。

本誌の名前である「てとてとて」の由来は利用者さん、地域の方々、施設が手を取り合って歩みましょうといった意味があります。今は気軽に手を取り合うことも難しいこの状況を恨んでばかりいても仕方ありません。コロナ禍でこんなことを考えながら、将来、『あの時代のせいで』と後悔するのか、『あの時代があったから得られたものがあった』と思えるか。それは自分で変えられるといいなと思います。

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



介護福祉士
かんだ よしあき
神田 義明さん

- ① 久慈市夏井町
- ② DVD鑑賞やドライブ
- ③ 自身の車を長く乗りたいため大事にしています。
- ④ コロナが流行しているため欲しいものが近場にはない時はネットで買いますが物によってはサイズが合わないことがあるのが悩みです。
- ⑤ コロナに感染しないように気を付けながら、買い物をしたり、家の掃除をして過ごしています。
- ⑥ 初めまして神田です。趣味はDVD鑑賞ですがホラー系は苦手で、ドライブは最近の桜の咲いている所や久慈渓流を通ったりしています。早く仕事に慣れ役立てるように頑張っていきますので皆さんよろしくお願ひします。



清掃員
かみ すみこ
加美 寿美子さん

- ① 岩手県久慈市
- ② 星座占いを見ること。
- ③ ペットの猫のエルとコハク。超〜かわいい。
- ④ 少し動くだけで大量の汗が出る事。
- ⑤ 家で猫とたわむれる…。
- ⑥ せっかちな所があり皆さんに迷惑かけると思いますが、よろしくお願ひいたします。





介護福祉士
はたけやま たきこ
島山 滝子さん

- ① 久慈市
- ② 納豆に酢を入れて食べること。
- ③ 家族、友達です。自分の財産だと思うから。
- ④ 自転車のサドルが硬くてお尻が痛いので何か良い物とか方法はないものかと悩んでました。
- ⑤ 家族間で移さないように食事以外全員マスクをして過ごしてます。
- ⑥ 何をするにも人より時間がかかるので、迷惑をかけると思いますが宜しくお願いします。



介護員
たばた かすみ
田端 花澄さん

- ① 岩手県久慈市
- ② 貯金
- ③ 毎日を笑顔で!! (コロナ禍で暗い気持ちになりがちですが、こんな時こそ笑顔で楽しい毎日にしたいから)
- ④ コロナ禍で旅行や遠出ができないこと。
- ⑤ いろいろな料理に挑戦!!
- ⑥ 皆さんと一緒に毎日を楽しく元気に過ごしていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。



介護補助員
よこしざわ えみこ
横岸沢 恵美子さん

- ① 洋野町中野
- ⑤ YouTube を見えています。
- ⑥ 人見知りで、明るいです。自分のスキルアップの為に、資格取得していきたいと思えます。



介護補助員
こばやし せいや
小林 聖也さん

- ① 岩手県久慈市夏井町
- ② 釣り
- ③ 早寝早起き
- ④ 朝すぐに起き上がれない。寝起きが悪い。
- ⑤ 人混みを出来るだけ避ける。
- ⑥ 人見知りですが宜しくお願いします。がんばります。



運転手
しもだて しずお
下館 静雄さん

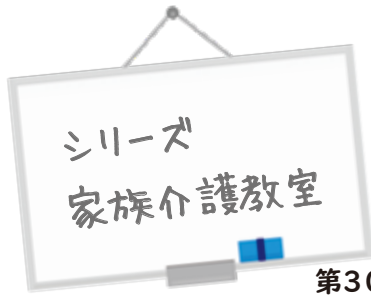
- ① 山形町戸呂町
- ② 韓国ドラマ
- ③ ウォーキングをして体力維持と体重減量が目的。
- ④ 退職してからは悩み事はないです。
- ⑤ 愛犬の散歩(朝・昼・夕)、畑仕事野菜作り等、囲碁のパソコンゲームをして過ごしている。
- ⑥ 令和2年3月に久慈広域連合消防本部を定年退職し、本年3月21日に運転手として採用されました下館といいます。利用者皆様の事故防止に努め安全運転で送迎致しますので、どうぞこれからも宜しくお願いします。



調理員
かりの たきこ
狩野 たき子さん

- ① 野田村
- ② 健康を考えた生活
- ③ 孫と遊ぶ時間(孫が可愛いから)
- ④ 体重の増加が止まらないこと。
- ⑤ なるべく外出しないように、家でテレビを見ている。
- ⑥ 仕事をする気は満々にあります。宜しくお願いします。





新型コロナ ウイルス感染症

これならできる！ 家庭でできる感染対策

第30回

岩手県では、4月に入ってから、新型コロナウイルス感染症の患者数が急激に増加し、中旬以降の感染経路を見ると、家庭内での感染がかなり増えています。自粛中、家で過ごす時間が増える中、もし家庭内にウイルスが侵入したとしても、ご家庭でできる対策をもう一度見直してみたいかかがでしょうか。こんな対策もあったのか！と思うものがあれば是非やってみましょう。

換気・湿度

- ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分）
または常時窓を少し開放
- ・台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- ・加湿器を使った保湿など



家に帰ったら

- ・うがい、水と石けんで
30秒以上の手洗い、
顔も洗おう
- ・手指消毒は、15秒以上
かけて手にすり込む
(指先や手首も忘れず
に)



消毒・手洗い

- ・帰宅時、入社/退社時、食事の前、トイレの後などは手洗い・手指消毒の実施
- ・スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭く



食事

- ・食事の前には、手洗い・手指消毒
- ・食事時間をずらす、真正面は避けて横並びに座るなど工夫する
- ・食事は短時間で、会話を控える
- ・料理は大皿を避け、個々に盛り付ける
- ・取り箸は使い回さず、食器や箸・スプーンの共用はしない

広げない

- ・トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等を1日1回以上消毒する。
- ・トイレ、キッチン、洗面所、お風呂等でのタオルの共用を避ける
- ・歯ブラシは個別に保管し、コップは別々のものを使う
- ・トイレではふたを閉めてから水を流す

健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックの実施
- ・誰といつどこで会ったかをメモしておく
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用する
- ・買い物はできるだけまとめて、外出機会を減らす

オンライン面会はいかがですか？

日頃より当施設の運営につきましては、ご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症ですが、管内での市中感染も以前続いており、未だ終息の時期が見通せない状況です。当施設においても感染経路の遮断のため、入所者と家族等の面談等をやむなく制限してきたところです。一方で、長期にわたる面談の制限が入所者の心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があることから、厚生労働省は感染が拡大する地域でも安心して行うことができる「オンライン面会」の実施を強く推奨しています。当施設でも早期からソフト・ハード両面で整備を進め、「オンライン面会」が行うことが可能です。基本的なことですが、オンライン面会とは実際に顔を合わせる通常の面会とは異なり、インターネット上（オンライン）で行う面会のことです。そのため、大変恐縮ですが、面会を希望される方はスマートフォンやタブレット、通信環境等条件の整ったパソコンのご準備が必要だったり、その上でビデオ通話システムの操作方法の習得等、いくつかのハードルを越える必要があります。このオンライン面会は新型コロナウイルス感染症が終息した後も、入所者様と遠隔地の家族様・親族様などの手軽な面会を可能にするなど、今後もサービス向上に役立つものと考えていますので、何かの折にトライしていただくと幸いです。施設ホームページ「オンライン面会予約フォーム」に詳細な案内がございますので、事前にご予約をお願いいたします。あわせてお見舞いメールの受付もしておりますので、そちらも是非ご利用ください。対面での面会が再開される際は速やかに皆様にご案内致します。



編集後記

表紙の写真は「水芭蕉」です。表紙用の写真撮影で、たまたま水芭蕉群落地を見つけてしまいました。お隣の九戸村がすぐ目と鼻の先という場所。市内の桜が見頃でしたので「まだ早いかなあ」と思いながら県道から200mほど入るとまさに群生しています。沼地を好む植物だけあって雪解け水が流れる小さな沢沿い、落ち葉の下はぬかるんでおり、油断すると足がズボッと入ってしまいます。さて、この水芭蕉は「森の妖精」と言われており、雪解けとともに姿を現す春の訪れを知らせてくれる山野草。クマ是水芭蕉が好物でよく食べると言われています。根茎には吐き気、下痢の作用があり、秋栄養をたっぷり摂った後、冬眠中排便もしないで寝ている熊はそれを食べて体内の毒素を排出し、さらに大量のクマ笹も食べて体内を浄化させるとか。クマ版のコーラックという感じでしょうか。冬眠あけにタイミングよく雪解けした湿地から水芭蕉が芽をだすという本能や自然の流れに感心しきりです。デリケートな水芭蕉が気候の変動や自然破壊で山中からなくならないことを祈るばかりです。㊦

<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 : <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.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。

☆寄贈御礼☆

大橋ミヤ様のご家族様から様々な書籍等寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



リハタンの
もっと詳しい
情報はこちら！