

医療法人 健生会
介護老人保健施設

令和 5 (2023) 年 冬号

Vol. 67



リハビリタウンくじ

広報誌

てとてとて

撮影場所：久慈市山根町上戸鎖

～ 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
○卯年さん、いらっしゃ〜い！	4
○トピックス、成人	5
○リレーコラム	6
○職員紹介	7
○近況報告、編集後記	8

広報誌「てとてとて」 Vol.67
令和 5 (2023) 年 2 月 10 日 発行
編集・制作：広報委員会
発行責任者：叶 朋洋

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



今日のおやつはパフェ！



大丈夫かなあ。。。



職場体験に来ています！

1月20日で99歳になりました。

リハタン 写真館



卯 いらっしゃーい！

年さん！



2023年の今年は、十二支でいえば卯年で、十二支十干でいえば「癸卯（みずのと・う）」です。干支は古来、未来を探るための手段として使われてきました。干支は中国の古い思想である「陰陽五行思想」を礎にした60年周期で循環する暦で、それぞれに意味を持っています。それによると「癸卯」は、「寒気が緩み、萌芽を促す年」になるようです。ここ数年、コロナ禍で人々の活動は停滞しました。大変な思いをした人もたくさんいらっしゃると思います。ですが、そろそろ希望が芽吹く春がやってきそうなのがこの「癸卯」。実際、コロナは未だ収まってはいないとはいえ、人も経済も少しずつ動き出しました。来たる2023年は、水を得て木が育つように、新たに始めたことが成長する年になるといいですね。さて、今回は卯年の年男年女さんを代表して入所されている生平 竹男さんにインタビューしました。

おい だい ら たけ お 生平 竹男さん

生年月日は？

——— 昭和2年10月17日生まれの卯年です。
今年で96歳になります。

今の楽しみは何ですか？

——— 毎朝コーヒーを飲みながら新聞を読むことかな。

長生きの秘訣は何ですか？

——— よく食べ、昼寝をすること。

一番の大切な思い出は何ですか？

——— 今までの人生を振り返ると、仕事をしていた時が一番だったと思う。夏井の役場から合併により久慈市役所へ移り、定年を過ぎても働いた。収入役を任され、毎日お金の出入れがあり大変だったがとてもやりがいのある仕事で一日一日楽しく仕事できた。

今年の目標（抱負）は？

——— 家の様子を見に行ってみたいなあ。

人生の先輩として若い人たちに伝えたいことは何ですか？

——— 年をとった自分から何を伝えたら良いか。。。わからないけれども。。。体力があるうちにいろんなことに挑戦し、一生懸命仕事にも励んでください。



ご実家が農家だったそうで、主にお米を作っていたそうです。同級生だった奥様と結婚後、お米が安くなりお金にならないとのことで役場で働いていたそうです。奥様との馴れ初めをお聞きしたところ、照れ笑いをされ同級生で家業を継いでくれるからと話されていました。家の様子を見に行ってみたいとおっしゃった後、「家さ行っても女房はいないんだけど。。。」と少し寂しそうに話されていました。施設ではテレビで相撲や歌番組をみたり、施設内を散歩されたり、疲れたらお昼寝されたりと、ご自分のペースでゆったりと過ごされています。いつもはそれほど口数の多くない生平さんですが、広報の取材と聞くと大変快く答えてくださいました。

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

訪問看護ステーション所属



准看護師

の だ い く え
野田 郁恵さん

- ① 久慈市夏井町
- ② 毎週金曜日 めざましテレビの「ちいかわ」を見ること
- ③ 一期一会
- ④ 子供の部活の大会で一関に行った時のそば屋さんがむちゃうまだった。
- ⑤ 犬。若かりし頃は犬のように忠実だと言われてましたが、最近は狂犬病気味と評価されています (>_<)
- ⑥ 飛び跳ねて飛躍できるような一年にします。
- ⑦ 竹下医院から来ました。この度こちらの職員として働くことになりました。このご縁に感謝です。よろしくお願いします。



- ① 久慈市
- ② DVD 鑑賞（韓国ドラマ）
- ③ 笑う門には福来る
- ④ 子供が東京へ行ってしまったこと（東京で仕事をしに !!）
- ⑤ ……。
- ⑥ 健康で毎日過ごせるようにする。
- ⑦ 介護の仕事は7、8年振りになります。早く仕事を覚えて頑張ってください。よろしくお願いします。



介護福祉士

ま え た
前田 あゆみさん

通所リハビリ所属



介護福祉士

し た み ち み む
下道 未夢さん

- ① 岩手県八幡平市（旧西根町）
- ② 子供と一緒に三陸鉄道を見に行くこと
- ③ 七転八起
- ④ 下の子供の利き手ではなかったと思っていた方でご飯を食べ始めて、今もその利き手を使っていること。
- ⑤ ひつじ（末年だから。。。）
- ⑥ 来年、上の子が小学校に入学する準備をすること。仕事を出来るだけ休まずに先輩と一緒に適切に動けるように努力すること。
- ⑦ ご家族・利用者様の気持ちに寄り添い、安心して過ごしていただける介護を提供できるよう努力していきたいです。これからもよろしくお願いいたします。



- ① 久慈市
- ② 空を眺めて写真を撮ること。エンジェルナンバー。
- ③ 桜梅桃李
- ④ 人生の初めて 119 番通報し救急車を呼び、更に吹雪の中救急車を追走し盛岡まで行ったこと。
- ⑤ リス（コツコツと努力する）
- ⑥ 新しい趣味を見つける
- ⑦ 利用者さんの名前と仕事を早く覚えるようにしたいと思います。



介護補助員

さ か が み え り こ
坂上 江利子さん

通所リハビリ所属

リレーコラム



今回で11回目になりましたリレーコラム。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。今回は併設事業所、リハビリタウンくじ訪問看護ステーションで訪問看護師として毎日市内を駆け回っている長川 清子さんにお願いしました。



『私流の健康管理』

訪問看護師 長川 清子

「冬のわたしは弱いから」…某ヨーグルト飲料のキャッチフレーズを耳にします。新型コロナの猛威は収まるどころか、インフルエンザと同時感染する^{したた}という強さをみせています。そんなウィルスに感染することは、もはや当たり前になってきています。私自身、昨年は新型コロナに罹患し1か月も後遺症に苦しめられました。最近の傾向として、死亡人数の多さが目立ってきている印象です。コロナで亡くなるというよりは、基礎疾患が影響しているということです。つまり、新型コロナに負けない（重症化しない）ようにする「健康管理」や「免疫力」に目を向けていかなければならないということです。

免疫を高めるための健康管理と一口に言っても、食事・睡眠・排泄・運動など様々な切り口があります。コロナに罹患した私が威張って言えることでもありませんが、「新型コロナウィルスの感染前にビタミンD不足だった患者は重症化率や死亡率が高い」という研究結果が示されています。ウィルスに負けない身体をつくるためには、マグネシウム、亜鉛、ビタミンDを補給することで免疫力アップにつながります。では、どのようにビタミンDを摂ることができるのでしょうか？ビタミンDは日光浴で（1日15分程度）体内で生成されます。食事でも摂れますが、（魚介類：サケ、しらす干し・きのこ類：干しいたけ、きくらげ、しめじ）過剰摂取は石灰化や高カルシウム血症の要因になるので注意が必要です。

睡眠に関しては、朝起きたら日光を浴びること（メラトニン）で体内時計がリセットされ、14～15時間後に睡眠ホルモンが分泌され自然に眠くなります。睡眠は排泄にも影響します。腸内環境を整えるために必要な乳酸菌やビフィズス菌は、腸まで届きにくいのですが胃で消化されないオリゴ糖で善玉菌が増えると言われています。便秘気味の私はヨーグルトに食物繊維（シリアル・ふすまやぬか）に果物、オリゴ糖、えごまパウダー（オメガ3脂肪酸）、大豆・黒ゴマパウダーをかけて食べています。その他、ホットマトジュースにオリーブオイルを垂らしたりとルーティンの朝食メニューがあります（写真参照）。



ホットトマトジュースは、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあります。トマトに入っているリコピンは温めてオイルと一緒に摂ると吸収がアップするようです。

こだわりの食事は誰にでもあると思います。50 歳半ばを過ぎると、好きなものだけ食べていられなくなってきます。お酒もほどほどに…なんて、こんなに健康オタクになるとは思いませんでした。よく考えると、母親が反面教師になっているように思います。父親が早くに亡くなり、私達子供も家を離れ 20 年近く一人暮らしをしてきた母親が、誰かのために食事を作る事が無くなったことで、不健康な食生活をしていたことが病気を発症させたのだと反省しています。そのせいもあり、一人だからこそ食へのこだわりを持ったのかもしれません。家族のために作る食事は、自分の健康のためでもあります。

離れて生活している家族や入所中の母親が外泊したときに一緒に食事ができる、当たり前の日常が戻って欲しいと願う日々です。





はたち 二十歳の決意

施設の職員で今年二十歳を迎えた職員がいます。人生の大きな節目を迎えられた新成人に、改めて二十歳の決意を聞きました。

泉澤さんの輝かしい未来と今後のご活躍をお祈りいたします。

自分に厳しく
人に優しくなる！

いずみさわ まりあ
泉澤 麻理亜さん



近況報告

Kinkyou Houkoku



様

のご家族様へ

こちらには介護担当者より利用者一人ひとりのご家族にむけたメッセージが手書きされています。

担当：_____

編集後記

努力や辛抱の目安を言う「石の上にも…」が象徴しているように「三年」には「365日×3」の意味を超えて「ある程度まとまった長さの時間・期間」を感じさせるニュアンスがあります。中国・武漢で発生した新型コロナウイルスについて、世界保健機関(WHO)が「新型コロナウイルスが検出された」と認定したのは2020年の1月14日。国立感染症研究所が国内初の感染者を確認したのは同年1月15日。

それから岩手県だけが全国唯一「感染者ゼロ」で踏み止まっていたのは同年7月28日まで。“岩手の奇跡”なんてのは今や懐かしい話になってしまいました(笑) コロナと私たちの日々はとうとう丸3年になりました。そして今、流行は8回目の「波」のさなかにあります。「石の上にも…」は「石の上じっと3年も座っていれば、石も暖まる」ということから、どんなに辛くても辛抱していれば、やがて、何らかの変化があつて、好転の芽が出てくると言うことわざです。冷たく硬い石の上に3年ほど座ってみましたが、暖まることはなく、ちょっとだけ冷たいのに慣れてきたなあぐらいに感じるのは私だけでしょうか…。それでも人類社会はウィズコロナ、アフターコロナにむけて本格的に動き出しています。(K)

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/>

☆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。

<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



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。