



医療法人 健生会  
介護老人保健施設

Vol. 71

令和6 (2024)年 冬号

リハビリタウンくじ  
広報誌

# てとてとて

撮影場所：久慈市山形町来内

## ～ 法人基本理念 ～

「医療法人健生会は職員を大切にし、職員自らが努力と切磋琢磨しやすい環境を整えます。その事により、仕事の技術や人間性を高めて、より質の高い医療サービスや介護サービスを行います。そして、強い思いやりの心を持ち、地域と人々の健康づくりのために貢献します」

## ～ 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。

## Contents

○リハタン写真館	2-3
○辰年さん、いらっしゃ〜い!	4
○家族介護教室	5
○トピックス	6
○リレーコラム	7
○職員紹介、編集後記	8

広報誌「てとてとて」 Vol.71  
令和6 (2024)年 2月10日発行  
編集・制作：行事広報委員会  
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/



メリークリスマス!



あけまして  
おめでと〜いございます。



新年会ですよー。



# リハタン 写真館

サツマイモ  
早く焼ける！



お団子作るよ。



よいしょー！  
よいしょー！  
よいしょー！

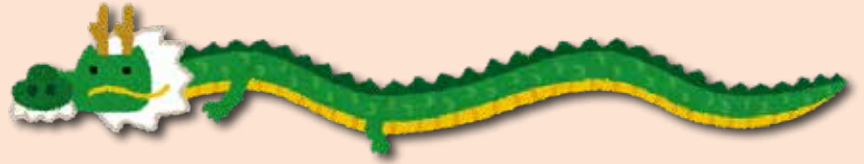
今日は  
寿司だ…。





# いらっしやーい!

## 辰年さん!



2024年(令和6年)の今年は、十二支でいえば辰年で、十二支十干でいえば「甲辰(きのえたつ)」です。「辰」は動物にあてはめると竜(龍)ですが、竜は十二支で唯一の想像上の動物なので、わからないことも多いですね。辰は、十二支のなかでは5番目に数えられ、時刻でいえば午前7時から9時までの2時間、方角でいえば東南東にあたります。「春の日差しが、あまねく成長を助く年」となると言われています。春の暖かい日差しが大地を始めすべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になりそうです。

さて、今回は辰年の年男年女さんを代表して入所されている豊巻 禮子さんにインタビューしました。

### とよまきれいこ 豊巻 禮子さん

生年月日は?

——— 昭和3年2月11日生まれの辰年です。

今年で96歳になります。

今の楽しみは何ですか?

——— ここ(施設)のご飯を食べるのが毎日の楽しみです。

長生きの秘訣は何ですか?

——— みんなでご飯を食べたり、お話ししたりして楽しむことが長生きの秘訣かな。

一番の大切な思い出は何ですか?

——— 食べ物を売り歩いたこと。(大川目地区で、長年、商店を営まれていたそうです。)

今年の目標(抱負)は?

——— ここでみんなと楽しんで暮らすことだね。

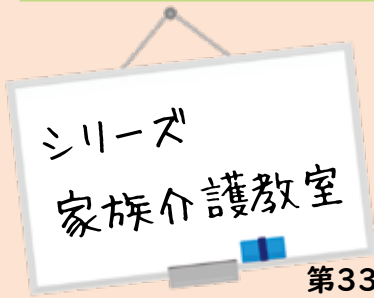
人生の先輩として若い人たちに伝えたいことは何ですか?

——— とりあえず頑張ってください。



久慈市枝成沢の農家に生まれた豊巻さん。本人が忘れるぐらい(笑)大人数の兄弟の末っ子だったそうで、子供の頃から元気が良すぎてガキ大将をやったもんだと教えてくれました。先祖代々続く大きな農家だったそうで、小さな頃から百姓の手伝いをしながら、仕事を覚え、豊巻さんのおばあさんが自宅の煤(スス)で真っ黒になった天井や梁をみながら、「この煤は金づるなり。」と言って教えてくれたそうです。

耳が不自由で、こちらの質問が聞きとりづらく苦労させてしまいましたが、最後までニコニコ笑顔で答えてくださいました。



# 口(歯)に関する雑学 ○× & 三択クイズ

今年元旦から石川県を中心に大きな地震があり、報道ではいまだに多くの方が避難所などで不自由な生活を強いられているようです。災害時、水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中は乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。また、避難所生活などで歯みがきなどがしにくい状況だと、口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病の悪化だけでなく、誤嚥性肺炎の発症など全身の健康に影響を与える可能性も。命を守ることにつながる口の健康について、今回は歯に関わるクイズで楽しく知識を深めてみましょう。

### 第1問

コーラを飲んだ後はすぐに歯磨きをした方が良い。○か×か。



### 第2問

歯が抜けてしまう原因で一番多いのは虫歯である。○か×か。

### 第3問

歯は鉄よりも固い。○か×か。

### 第4問

歯を磨くという習慣は日本が最初である。○か×か。

### 第5問

歯磨きはインフルエンザ予防にも効果的である。○か×か。

### 第6問

歯磨き後のうがいは何回が適切でしょうか？

- ① 3回
- ② 1回
- ③ 6回

### 第7問

宇宙飛行士が宇宙で歯が痛くなった場合どのように対処するでしょうか？

- ① 歯を削る
- ② 歯を抜く
- ③ ガムを噛む



### 第8問

災害で水や歯ブラシがなく歯を磨けない時どうすればよいでしょうか？

- ① ハンカチを指に巻き汚れを取る
- ② 口呼吸をする
- ③ 指でこする



答えは下に↓↓↓そして、次頁へ→→→

第1問	×	コーラを含むソフトドリンクやスポーツドリンクは、酸が強く歯のエナメル質を溶かしてしまいます。エナメル質が溶けた状態で歯を磨くと歯をすり減らし歯周病の原因になります。その為、歯のエナメル質が復活する30分後に歯を磨くようにしましょう。
第2問	×	歯が抜ける原因1位は歯周病で、2位が虫歯です。歯周病は、歯を支えている骨が溶けて抜けてしまう病気です。なんと30代で80%の方が歯周病にかかっていると言われてます。歯周病にならない為には、日頃から歯垢を除去する事を心掛けてください。強く磨き過ぎず優しく綺麗に取るのがお勧めです。それでも取れない歯垢は歯間ブラシや糸ようじを使い取り除きましょう。
第3問	○	歯は鉄よりも固く、ダイヤモンドより柔らかいです。その為、治療で歯を削る時はダイヤモンドのバーを使います。鉄よりも固いなんて意外ですね？

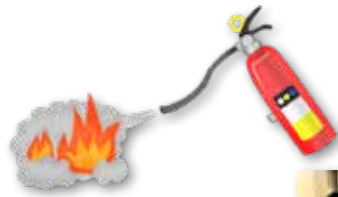


## 岩手大学フィールドワークに協力

12月23日、岩手大学人文社会科学部の学生さん5名が施設を訪れ、久慈に長く住まれているからこそわかる地域課題について入所されている方の生の声を聞く機会を得ました。学生さん達は久慈市に来るのも初めてな方がほとんどなようで、地域や世代によって違う文化や暮らしぶり、生活圏などインタビューしながら、学習していたようでした。



## 「もしも」に備えて！ 避難訓練



11月12日、避難訓練等を行いました。訓練では、調理室を火元として火災を想定した避難訓練を実施。出火の確認から消防への通報、初期消火対応を行い、応援で駆け付けた職員とともに利用者の皆さんを安全な場所まで避難誘導する訓練を実施しました。また避難する際に、火元から近い方からの誘導や、車椅子へ移乗してからの誘導など、職員が声を掛け合い、安全を確保しながら避難し、利用者全員を無事、誘導することが出来ました。



前頁の答えの続き↓↓↓

第4問	×	歯を磨くという習慣は、インドが始まり。お釈迦さまが弟子の口臭に気付き口の中を綺麗にするように指導したのが始まりと言われています。それから弟子たちは読経の前に小枝を使って歯を綺麗にする習慣が生まれました。
第5問	○	インフルエンザ予防に歯磨きは効果的です。口の中には、約6000億の細菌がいます。これを放っておくと細菌が入り込みインフルエンザになりやすい状態になってしまいます。ある介護施設や学校では、歯磨き指導を徹底したところインフルエンザになる人が低下したそうです。インフルエンザ予防として“手洗い・うがい”に加えて“歯磨き”も徹底してみてもいいでしょうか？
第6問	②	歯磨き後にうがいを何回もすると歯磨き粉の薬効成分が流れてしまいます。その為、うがいは“1回”で十分だと言われています。また、1回にする事で健康な歯を維持する効果がより強くなります。
第7問	②	宇宙空間では気圧の影響で虫歯などがあると酷く歯が痛む事があります。もし宇宙空間で歯痛が我慢できなくなった場合は、他の宇宙飛行士が歯を抜きます。実際に歯を抜く訓練は、宇宙へ行く前の地上でも行われています。
第8問	①	水や歯ブラシがない時は、ハンカチもしくはティッシュを指に巻き汚れを拭き取りましょう。もし、ガムやマウスウォッシュがある場合は利用すると良いでしょう。口や舌をよく動かし唾液を出しやすくするのも虫歯予防に効果的です。水やお茶が手に入ったら少量でうがいをするようにしてください。

# リレーコラム Relay Column



今回で15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。

今回はリハビリテーション科長で作業療法士の外館 正幸さんをお願いしました。



## 『新年を迎えて』

通所・リハビリテーション科 科長 外館 正幸

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

そして、能登半島地震により被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

お亡くなりになられた方々には、深い哀悼の意を捧げます。また、被災された皆様には一日でも早い復興と平穏な生活が戻りますよう、心よりお祈り申し上げます。

私は、新年早々、繰り返し流されるテレビ放送を見続けていました。東日本大震災の時にボランティアとして出向いた景色が目浮かび、リハビリ専門職として何ができるのか、自問自答の中での活動を思い出していました。車のナビゲーションがなければ自分が今どこにいるか分からない、釘が散乱した道を車にスペアタイヤを積んで複数回、被災地へと出向きました。



コーディネーター（保健師さん等）の指導を受け、基本的な健康聴取、血栓症・誤嚥・転倒予防などの生活指導、生活動線の調整そして何よりも訪問先の方が孤立していないか見てきてほしいとの依頼でした。環境が一変し不安は尽きないであろうに温かい出迎えを受けての、恐縮の活動でした。今思えば、継続的な活動を実践された方々には本当に頭が下がる思いです。

## 人の体力・知力は日々の生活行為で保たれている。

被災により活動が制限され、又はされなくても、不活発な生活が続くと様々な不調が現れてきます。

家事や趣味などの活動それ自体が良い運動となり、筋肉を刺激し、心臓と血管の健康を保ちます。代謝を促進し肥満を防ぎ、体力の維持に役立ちます。そして新しいことを学び、人と交流を持つことは脳を刺激し、知力の維持に役立ちます。運動と適切な栄養：良質な睡眠は健康の維持に欠かせません。

新年を迎えて、感染症の制限が和らいだ今年こそ、私自身も活発な生活を送りたいと思うのです。そして入所・通所サービスの利用者様も活発な生活を送ってほしいと願うのです。



# 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



介護福祉士  
こんどう せいこ  
**近藤 聖子さん**

- ① 野田村
- ② 新商品に弱い ピザ作り
- ③ 笑門来福
- ④ ・WBCで侍ジャパンが優勝したこと  
・夏の平均気温過去最高だったこと  
・イスラエルガザ侵攻
- ⑤ 犬（家族に犬かもと言われたから）  
嬉しいことがあるとはしゃいじゃう所
- ⑥ 体調に気をつけ頑張る
- ⑦ 一日も早く仕事を覚えてお役に立てるように一生懸命頑張ります。  
わからないことなどご指導よろしくをお願いします。



## 編集後記

最大震度7を観測した能登半島地震。まずもって尊い命を亡くされた方々のご冥福をお祈り申し上げ、被災された多くの皆様に心からお見舞い申し上げます。災害は時を選ばずにやってくるものですが、それにしても元日の大地震。鳴り響く大津波警報と普段は穏やかな女性アナウンサーの叫ぶような呼びかけに13年前のあの時のことが思い出される方も少なくなかったでしょう。

よく「災害に備えましょう。備えがあれば被害を防ぐことが出来ます。」と言われます。「備えあれば患い無し」です。では、いったい何を「備えれば」いいのでしょうか。この言葉は「居安思危（こあんしき）」という中国の故事です。原文は「居安思危 思則有備 有備無患」と書かれており、訳すと「安（やす）きに居（あ）りて危（あや）うきを思（おも）う 思（おも）えば則（すなわ）ち備（そな）えあり 備（そな）えあれば患（うれ）い無（な）し」と言うようです。つまり、「普段（平時）から危ない所を知ると、そこを何とかしようと思うから、備えるので何かあっても大丈夫。」と言うことです。「備えあれば患いなし」だけが有名になってしまったのですが、その前の「知る」という段階があります。物事を判断し実行するには、事前に情報を得ることはとても大切なことです。災害に備えるということはまずは危険性を正しく知り、正しく備えること。日本では古来より地震（津波）災害はじめ風水害等自然災害を経験しています。その都度知識・知恵の蓄積が今は情報となってわかりやすく整理され、それを簡単に得られる環境にいます。それを使わない手はありません。㊀



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

☆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。

広報誌制作担当者から皆さんへのお願いです。当広報誌の表紙を飾る写真を探しています。久慈地域の季節の景色や風景など、有名でも、有名でなくても構いません。時季と場所を教えていただければ、今後の参考にさせていただきます。