

きさかだより



‘25 新春号,

年賀状

あけましておめでとうございます。本年も「老健きさか」をよろしく願いいたします。さて、年賀状の定型文のような文章のはじまりですが、みなさんは年賀状を出されていますか？今年の年賀はがきは63円から85円、35%の値上げとなり、発行枚数は前年比で25%減となっているようです。加えて最近では年賀状ではなく、メールやSNSでのやりとりで済ませる方も増えてきており今後はますます年賀状の流通数

が減少するのではないのでしょうか？さらには、ここ数年、自分も相手も年齢を重ねてきたこともあるでしょうが、いわゆる『年賀状じまい』の挨拶文を伴う賀状が増えてきています。そんな年賀状ですが、我が家では、例年は12月に入ると家内が年賀状作成にとりかかります。やれフォントがどうの、画像がどうの、レイアウトがどうの、と注文が多く、毎回喧嘩になるのでここ数年は夫婦別で作成しています。ところが今年はまったく年賀状の話をしないので不思議に思っていました。年の瀬も押し迫った12月30日に出雲のほうまで所用にて出かけた際の車中で「今年は年賀状作らんの？」と聞いたところ「プリンターが壊れてるから印刷できないでしょ」と驚きの返答。そう言えば10月ごろにプリンターの調子が悪いとは言っていたものの、その後は直ったことを言っていなくて、道中でめっちゃくちゃ文句を言われました。結局、今回、家内は年賀状を作らず、不本意ながら私が作成したものを採用する、ということになりました。お陰様で、私は大晦日から元旦にかけてあしかけ2年、年賀状作成に追われる年越しになりました。さらに申しますと年賀はがきも購入していなかったため、コンビニでのはがき購入が今年の初外出となった次第です。というドタバタの年末年始、出雲大社へ12月30日、そして厳島神社へ1月5日にお参りした次第です。仕事の上ではドタバタにならず、利用者の皆様のお役に立てるように、と神様にお願いしました。追記：そろそろ『賀状じまい』も検討でしょうか、、、

(施設長 井上 康)

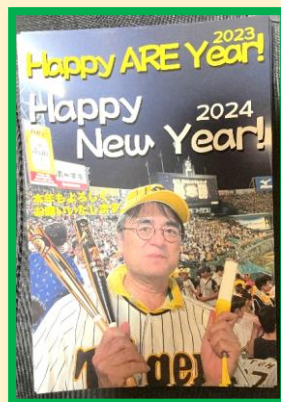
‘25 新春号 令和7年1月発行

発行 介護老人保健施設きさか

東広島市西条町土与丸 1235 番地

TEL 082-422-1560 FAX 082-421-0838

URL <http://www.kisaka-hp.or.jp>



年賀状 2024 年
過去一番の出来と
自負しています。

(出雲大社・厳島神社
ともに筆者撮影)



《お知らせ》

長らく紙面で老健きさかの活動を知っていただきましたが、次号から博愛会のホームページの老健ページの“お知らせ”に掲載することになりました。お伝えする方法は変わりますが、引き続き親しんでいただく内容にしていきたいと思っております。

療養室より



スポーツの秋ということで、「秋の玉入れ大会」を開催しました。2チーム対決方式で行いました。スタッフと介護実習生が真ん中でかごを持ち、どれだけ多くの玉を入れられるかの戦いです。皆さんとても白熱した戦いでした。男性は力強く投げられており、女性も男性に負けじと頑張っておりました。最後決着がつき勝ったチームより「勝ったよ!」と勝利を称えあっておられました。負けたチームからは「悔しい!、もう一回やりたい!」とコメントがありました。笑顔、感動、笑いにあふれる運動会になりました。



急な寒さになってきた11月。今月はたくさんの学生さんたちが体験に来られました。老健ささかでは体験生を受け入れて日々の生活の様子を見て頂き、体験生の方々にも少し手伝って頂いています。体操の時間終わりに歌を歌ったり、ダンスや楽器の演奏をして頂いたりそれぞれの個性が出ていて利用者様たちもとても楽しそうでした。また、秋をイメージした壁画作りを取り組んで頂き入所者の方々に風情を感じていただきました。寒さにも負けない活気にあふれた月になりました。



今年は何年ぶりに、ルーテル幼稚園の園児さんをお迎えして、クリスマス会を開催しました。園児さんは可愛い歌声を披露して下さい、その場にいた全員が笑顔になりました。入所者さんは少し緊張した面持ちで「幸せなら手をたたこう」の曲を披露しました。園児さんも入所者さんも曲に合わせて思い思いに体を動かし、楽しんでおられました。最後に、園児さん手作りの「松ぼっくりのクリスマスツリー」のプレゼントをいただきました。とても可愛いプレゼントに、皆さんの顔はまたまた笑顔でいっぱいになり、素敵な時間を過ごすことができました。

(療養室 楠部 光政、上郷 沙帆里、宮本 のぞみ)

栄養科より

ノロウイルス食中毒にご注意を!



ノロウイルス食中毒は11月～2月にかけての冬場に発生しやすい非常に感染力の強いウイルスです。手指や食品などを介して口から感染し、ヒトの腸管内で増殖します。症状としては、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などがあげられ、とくに子供や高齢者の方は重篤化することもあるため注意が必要です。

【ノロウイルス予防の4原則】

①持ち込まない

調理に携わる人の健康状態に注意し、嘔吐や下痢の症状がある場合には調理を行わないようにしましょう。

②つけない

こまめな手洗いを徹底し、調理器具の洗浄や消毒をしっかりと行いましょう。

③やっつける

ノロウイルスは90秒以上85～90℃で加熱すると死滅するため、十分に加熱するようにしましょう。

④拭かない

調理場やトイレなどは定期的に清掃・消毒を行うようにしましょう。

以上の4つのことを心がけ、寒い冬を元気に乗り切りたいですね。

(管理栄養士 下畦 枝里子)



リハビリより

リハビリテーション総合実施計画書



新年明けましておめでとうございます。新年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。
2025年（令和7年）は巳年ですが、脱皮をする蛇のイメージから「復活と再生の年」、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示すと解釈されています。巳年生まれの方は、「努力を惜しまない」「粘り強い」「努力家」などと言われる事が多いようです。巳年生まれかどうかに関わらず、ご利用者は「努力家」な方が多い印象です。しんどい・痛い中でも「良くなりたい」と一生懸命リハビリをされています。

リハビリ場面を実際に見ていただく機会は少ないですが、定期的なリハビリテーション総合実施計画書（以下計画書）をお渡ししているため、リハビリに関する事は是非そちらでご確認ください。計画書は情報量が多く、文字が小さいため、見にくい等のご不便があるかと思えます（書式は厚生労働省推奨）。そこで、リハビリの内容等を知っていただくため、主に以下の項目に目を通していただけますと幸いです。

<計画書表面「リハビリテーションの短期・長期目標」「リハビリテーションの方針」
「本人・家族への生活指導の内容」>

■リハビリテーションの短期目標(今後3ヶ月) (心身機能) (活動) (参加)	■リハビリテーションの長期目標 (心身機能) (活動) (参加)
■リハビリテーションの方針(今後3ヶ月間)	■本人・家族への生活指導の内容(自主トレ指導含む)

<計画書裏面「具体的支援内容」「頻度」「時間」>

具体的支援内容 (何を目的に(～のために)～をする)	頻度	時間
* 評価後、プランを作成します。	週 回	分/回
・効果: ・リスク: ・緊急時の対応:緊急時は、看護師と相談の上、医師に報告を行い、医師の指示のもと対応します。		
* 筋力・持久力の維持・向上を目的に、集団体操にて柔軟体操・筋力強化運動・骨盤底筋運動・口腔体操を行う。		

計画書には定期的な実施している検査結果を記載していますが、略字で数値のみの記載のため分かりにくいと思われま。以下の検査内容及び、結果解釈をご参照ください。

<計画書表面の「TUG Test」(歩行検査)>

内容：椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って椅子に座るまでの歩行時間を測定。

解釈：13.5秒以上 転倒リスクが高い

<計画書表面の「HDS-R」(認知検査)>

内容：30点満点。見当識（日時・場所の把握）や記憶力を口頭で評価。

解釈：20点以下は認知機能低下の疑い



検査結果で全てが決まるわけではなく、心身機能を知るための一つの指標に過ぎません。「老健きさか」では、笑顔で楽しい雰囲気の中でリハビリができる事を心掛けています！時節柄、体調を崩されませぬよう、また、幸多き一年になりますようお祈り申し上げます。
(リハビリ科 作業療法士 村田真理子)

デイケアより



10月秋晴れの心地よい日に、「スポーツの秋」にちなんで『風船バレー』を行いました。4人一組のグループを参加者で作り、長く続けることを目標に挑戦しました。どのグループも50回以上続けることができ、なかには100回以上を達成するチームもありました。回数が増えるにつれて、数える声が次第に大きくなり、皆さまが真剣に取り組む姿が印象的でした。続いて、酒祭りが近いことにちなみ、関連した『酒祭りクイズ!』を行いました。〇×の札を手に、首をかしながらも一生懸命考える皆さまの様子に、和やかな雰囲気広がりました。最後には、唱歌「もみじ」の合唱と音楽体操を行い、楽しいひとときを過ごしました。



文化祭をテーマに塗り絵など日頃、作品作りをされている利用者様の展示の紹介を行いました。そして、秋と言えば食欲の秋。「秋を釣ろう」ということで秋の食材にちなんだ『釣りゲーム』を行いました。たくさんのキノコや果物・魚を次々に釣り上げ、「豊作だ!」とうれしそうに喜ぶ皆さまの表情がとても印象的でした。また、スタッフによるオカリナ演奏も行い、「ふるさと」等の懐かしい曲を聴いてもらいました。そのやさしい音色に、心癒され、穏やかな表情を浮かべる姿が見られました。秋の訪れを感じつつ、皆さまと素敵な時間を共有することができました。



12月のイベントと言えば、「クリスマス」。そこで「クリスマス会」を開催しました。最初に紙コップを使った『紙コップで陣取りゲーム』を行いました。赤と緑のテープが巻かれたコップを、自分の色になるように素早くひっくり返します。皆さま手際よく挑戦され、白熱した様子でした。次に、リハビリスタッフによる『マジックショー』と『キーボード&サクソ演奏』が披露されました。驚きと笑いを誘うマジックに、皆さま楽しそうな表情を浮かべながら見入っていました。演奏では、「きよしこの夜」を一緒に口ずさむ場面もあり、心温めるひとときを過ごすことができました。今年も皆さまが自然に笑顔になり、楽しいと感じていただけるような行事を企画してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。
(通所リハビリ 玉川 恵巳)



事務より

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

【医療費控除のご案内】確定申告をされる際、「医療費控除」として医療費とは別に施設の利用料の一部も合わせて申告できます。申告される方は、領収書が必要となりますので、領収書を大切に保管してください。なお、再発行には数日要しますので、お早めにお申し出くださいますよう、お願いいたします。(老健事務 地現 直美)

編集後記

昨年、12月に家族懇親会を開催しました。まずは事業報告を行いました。次に各グループに分かれ懇話を実施。直接ご家族・ご利用者の方からご意見をいただいたり、ご家族同士で交流が図ることが出来たととても良い機会となりました。一堂に集まる機会は懇親会しかありません。今年も開催予定ですので多くの方の参加をお待ちしております。本年もよろしくお願い申し上げます。
(支援相談員 本保 昌也)

