









施設トピックス

入所看護部登場

「ご利用者の心に寄り添いながら」

入所看護部十四名（内パート五名）で「病状や生活の変化の観察を行い、ゆとりある安心できる看護の提供」を目標に掲げ、ご利用者の日々の体調管理に努めております。血圧体温の定期測定、薬剤の管理、スキンケアなどを行い、常にご利用者の心に寄り添いながら心身の状態を医療的にみせて頂いております。



前列左から柳、川口、後列左から野村、平田、奥西主任

職員一団となり管が抜ける方向で関わることで生活の幅も広がり、今ではトイレで排尿ができ活き活きとした表情で生活されているという大変嬉しい出来事がありました。

ご利用者を家族のように

ご利用者を家族のように思い愛情あふれる看護師が多く、同じ目標に向かって看護させていたことがとても幸せに感じております。（入所看護部 奥西育保）

昨年新しく入った職員から一言

最高のひと時に なりますように

「高齢者の方々と人生のひとときをご一緒させて頂く」そんな気持ちで日々の仕事に就かせていただいておりますが、お一人お一人の人生の重みを感じ生きることの難しさを実感するばかりです。人と人との繋がりを強く考えさせられる出来事が多いこの頃です。

支え合って「生きていてよかった」と思える人になることが一番の幸せだと感じています。皆様と出会えた人生が最高のひと時になりますよう日々努力して参りたいと思います。（柳智美）

精一杯頑張ります

毎日多くの方々とお話が出来るだけでも楽しく充実しています。まだまだ若造で至らない所が多々あります

杯頑張りますので、よろしくお願ひ致します。（植田祥子）



左から畑瀬主任、下田師長、植田、村田、山下（勤務の関係で写っていない方がおられます）

新連載 健康維持のために 医師の視点から

第四回

「心・体を見つめ 健康維持」

三回にわたり、健康維持について、それぞれの専門的視点からお話してきました。①バランスの取れた食事を適量摂り、腸の動きをよくする事。②適度な運動が免疫力を上げる効果に繋がります。③「笑い」が免疫力を高め健康維持に効果がある事、等々。



どの話も健康について語る時とても大切な事項です。病気になるらない薬でもあればいいのですが、そんな薬はある筈もなく、薬に頼らずに生活が送れる状態が一番健康への近道なのかもしれません。



では、そんな生活を送るにはどうすればいいのでしょうか。まず、御自身を見つめる事から始めてみてはいかがでしょうか。日ごろから自分の体や心と対話し、健康状態をチェッ

クすることを勧めします。

また、過度なストレスを感じた時も、不安、憎しみ、怒り、恨み、無力感などの負の感情に捕われないう心がける事も大切です。少しでもおかしいと感したら前述の三つの項目、栄養（食事）・運動（疲労、睡眠）・感情（ストレス）の状態について誤った事がないか御自身を見つめて下さい。その為には、日頃から体のしくみや病気について理解しておく事も必要です。そうすることで御自身の体の不都合がより理解しやすくなります。病気を患ってからは、病気について調べたり、他人の治療法を鵜呑みにしたりは、あまり好ましいとは言えません。

一番大切な事

は病気になる前に兆候に気づきいち早く適切な対応を行う事なのです。



また、病気でない健康ではありません。健康とは、日々生き生きと積極的に人生を楽しんでいる状態だと私は考えます。

よりよい人生を送る為にも、御自身を見つめ健康維持にためて頂きたいと願っております。

（医師 北神敬司）



新企画

職員登場 (リハビリ理学療法士)

皆さんは『ダーツ』をご存知ですか。数メートル離れた的に向かって矢を投げる、あれです。今、私がハマっているモノ：それが『ダーツ』です。実施頻度から趣味と言うには些か憚られますが、熱が入ってます。家庭を持つと、なかなか自分の趣味に時間を割く事もできず、たまにダーツカフェに通っては、一人黙々とダーツを投げています。

「他人に努力している所を見られたくない」といった高尚な理由ではありません：何せ趣味ですからね。ただ、他者と楽しもうとする時、ある程度のレベルには達しておきたいとは思っています。

それはさておき、なかなか時間の取れない趣味『ダーツ』ですが、それだけに、私が実践する事があります。それは『イメージトレーニング』です。実際に手足を動かさなくても、イメージする事で、動かす為の神経系統や筋肉は強化されるものです。最近はいんターネットで超一流選手の

動画を簡単に見る事ができます。その選手の内『この人』と思える人を決め、その人のフォームを頭に描き、たまに素振りをしたりしています。通勤途中の駅のホームで傘を振っているゴルフ好きのお父さんと同じですね。

取り分けダーツは『再現のスポーツ』と言われ、一投一投、同じ動作を繰り返す必要があり、イメージを定着させる事は非常に重要だと思えます。ましてや私は理学療法士ですので、脳と身体の結び付きに関しては、日々、強く意識する所です。

これを読んだお父さん！明日のゴルフコンペの為に、今晚はしっかりと、良いイメージトレーニングして下さいね。

(櫻井公統)



左手にダーツ、右手にダーツ会員制の通信カードを持つ櫻井公統さん

各地のお雑煮

二〇一二年がやって参りました。皆様はお正月料理を召し上がられましたでしょうか。

お正月料理で欠かせないのがお雑煮。今回は日本各地のお雑煮をご紹介します。と思います。

北海道

北海道では鳥肉をだし汁、醤油、砂糖で煮込み、さらに長ネギ・高野豆腐等を入れて煮込みます。お餅は焼いてから追加で入れていくそうです。



四国

四国では、いりこの出汁を使用します。野菜等を煮るところまでは他と同じですが四国ではあん餅を使います。お雑煮である餅を使うのは四国だけだそうです。



九州

九州の雑煮では、鯉の出汁を使用します。野菜・茸

類を煮、次に鶏肉を一緒に煮て、最後に餅を焼いたのを入れます。日本全国、色々なお雑煮があります。皆様は今年いくつお餅を召し上がられましたでしょうか。



編・集・後・記

昨年十一月から「一般職員のためのマネジメント勉強会」をスタートさせました。NHK教育の「仕事学」を題材にしたもので、勉強会の準備をする中で「ビジョン」「目標」「方針」と言う言葉がよく出てきます。ここからマネジメントがスタートすると言っても過言ではありません。

ある司法試験のキャリアマ講師は、合格するには、自分と合格することと、自分とイメージすることと、自分が行動を変えるのだと。よりよい施設になるために一人ひとりが「このようにしたい」と「このようにしたい」と理想(目標)を持つて取り組む、そんなきつかけにこの勉強会がなれば

(平岡)