



老人保健施設 サンタマリアニュース

発行日：2013年4月
発行責任者：永井 敏也
発行者：広報委員会

シスターのことば

『復活への旅路』

誰の人生であろうと、それは「一喜一憂」の人生ではないでしょうか。

喜びと悲しみが入り交じって、その組み合わせがそれぞれのその人その人の人生になるのです。そして、誰の人生にも十字架（重荷、労苦）というものが出てきます。地位のある人にもない人にも、お金のあるないにかかわらずどんな人にも十字架はあらわれてきます。でもその十字架の受け止め方、背負い方で生きる意味もその人の人柄もこの世における存在も変わってきます。

疲れた者、重荷を負う者は、
誰でもわたしのもとに来なさい。
休ませてあげよう

マタイによる福音書11章28節



イエス・キリストがもっとも伝えたかったのは、十字架を背負うことが目的ではなく、『わたしはこの世に復活して、あなたたちの人生の旅路の中に生き、共にこの十字架を背負っている』ということです。

それは神様が人間のほんとうの幸せを求め、希望をもって生きることができるように願っておられるからなのです。

社会事業相談員 Sr.速水 智恵美

— 利用者様の作品 —



施設長のお話 ～骨について～

当施設では、月に一度、永井施設長が利用者の皆様に、体のこと、病気のことなどを分かりやすくお話しさせていただく「施設長のお話」という時間を設けています。3月は「骨について」のお話でした。ご紹介させていただきます。

今日は「骨」についてお話しします。

骨ががさがさになってしまう「骨粗鬆症」。高齢になると、骨粗鬆症になる方が非常に増えてきます。

骨は鉄筋コンクリートに例えることができます。鉄筋コンクリートは鉄筋の周りにコンクリートを流し固めることで強度が生まれます。鉄筋があって、コンクリートがあることによってしっかりしたものができるわけですが、そのコンクリートの部分が無くなって中の



施設長 永井敏也

芯、鉄筋だけになってしまった状態。これが「骨粗鬆症」です。

骨というのは一度作られると、そのままずっとあるよう思われますが、実はだんだん溶け出し、それと同時に新しい骨が作られています。骨も皮膚などと同じように新陳代謝を繰り返す、殆どの骨は何ヶ月か経つと入れ替わっているのです。カルシウムが脱落したところに、新たにカルシウムが付くことによって、骨は新しくなるので、カルシウムをどんどん補わないと骨はどんどん脆くなってしまいます。

骨は新しいほど強く、古くなると弱くなります。そのため新陳代謝、再生化を繰り返さないと骨はどんどん弱くなってしまいます。新しい骨を作るには当然カルシウムが必要ですが、カルシウムだけ摂っていても吸収されません。カルシウムと一緒にビタミンDを摂る必要があります。それから運動。骨はある程度痛めつけないと壊れません。運動によって骨にある程度負担を与えることで骨が脱落して、そこに新しい骨ができていきます。骨を強くするためには食事と運動がとても大切なのです。

30歳ぐらいまでは骨の再生と破壊のバランスがとれているのですが、それを過ぎると破壊される量の方が多くなります。その結果、60歳を過ぎるとだいたい3分の1、65歳を過ぎると半分ぐらいの方が骨粗鬆症になっています。残念ながら誰でも年齢とともに骨は脆くなっていきますが、なるべくそれを遅らせたい。バランスのとれた食事と運動で骨が弱くなるのを遅らせる。つまり骨粗鬆症になることを遅らせるのです。

骨粗鬆症になって一番怖いのは骨折です。骨折をしないためには転ばないこと。転ばないためには筋肉を丈夫にすることが重要です。食事タンパク質をしっかりと補い、運動することによって筋力をつける。筋力をつけることによって転倒を予防するのです。高齢になって骨折をすると寝たきりになることが多く、寝たきりになると筋力も落ちます。筋力が落ちれば転び、転べば骨折し、骨折すれば寝たきりになる。悪循環でどんどん悪くなってしまいます。



男性も女性も、ある程度年齢が進むと骨粗鬆症になる事は避けられません。寝たきりにならず、元気でいるために、栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べてください。そして、リハビリでしっかり運動してください。食事と運動、これが「転ばぬ先の杖」となります。



運動会：平成24年10月10日



上：選手宣誓 下：準備体操



なんちゃって綱引き



玉入れ



優秀者の表彰



職員による 障害物競走



幼稚園児慰問

平成24年11月14日



東山教会聖歌隊慰問

平成24年12月12日



豆まき

平成25年2月1日



通所リハ・クリスマス会

平成24年12月18日



クリスマス・ミサ

平成24年12月19日



部門紹介【リハビリ部門】

サンタマリアには、理学療法士3人、作業療法士1人、言語聴覚士1人、計5名のリハビリスタッフが在籍しています。理学療法士は、運動療法（歩行訓練や起立訓練）、物理療法（温熱など）で日常生活の基本動作や運動能力の回復を図ります。作業療法士は、手芸・工作などの「作業」を通じて、社会に適應できる能力の回復を図ります。言語聴覚士は、言語の障害や食べることの障害に対して言語訓練等必要な訓練を行い、その機能の維持と回復を図ります。医師、看護師、介護士、栄養士など多職種と連携し、各々の利用者様の疾患や症状に応じた目標とリハビリ計画を立て、週に2回、3職種のリハビリスタッフが連携してリハビリを行っています。機能訓練室でのリハビリの他に、居室でのリハビリや、在宅生活を想定した階段昇降訓練などを通じて、利用者様が日常生活でご自身の力を発揮して頂けるように支援しています。さらに入所から3ヵ月間は、心身機能の維持・向上を図るため、集中的なリハビリを毎日実施しています。

また、自宅へ退所される場合には、施設生活から自宅での生活に、安全かつスムーズに移行出来るように、退所前にご自宅を訪問し、住環境整備の提案、福祉用具の選定、介助方法のアドバイスなどもさせていただいております。



リハビリをすることで、膝の痛みが軽減したり、歩けるようになったり、階段の上り下りや座位からの立ち上がりが楽になる方もみえます。日常生活動作が改善し、「ひとりでトイレに行けるようになった」など、利用者様に喜んでいただけると、スタッフの励みになります。

老健の理念である在宅復帰を目標に、リハビリ職としての役割を果たせるように、これからもリハビリスタッフ一同、精進してまいります。

平成25年4月新入職員の紹介

4名の介護職員が入職しました。よろしくお願いします。

左から

林 沙保里（介護福祉士）・吉田 怜子（介護福祉士）
犬飼 馨（介護職員）・小野 陽一郎（介護職員）



愛知県社会福祉協議会会長感謝状受賞

平成24年10月24日 第60回愛知県社会福祉大会において、11名の職員が愛知県社会福祉協議会会長感謝状を受賞しました。

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101 Email：info@santamaria.or.jp

電話：052（803）3611

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

FAX：052（803）7435

次回発行予定 平成25年10月