

健康寿命を伸ばそう

コロナウイルスに負けない!!

コロナウイルスは、死亡率が低いので、平均寿命に大きく影響は出ないものの、健康寿命は大きな影響を受けています。

☆健康寿命とは＝**身体的・精神的**（安心感・活力・喜び・楽しみ等）・**社会的**（役割・居場所・関わり・人との繋がり）に満たされた状態で、日常生活を制限されることなく過ごせる期間

健康寿命を伸ばすためには、「**食事・運動・交流**」が大切です。今日は、簡単にできる**運動**について取り上げます。

《インターバル速歩》



上記の絵のように、ゆっくり歩く→早く歩く→ゆっくり歩く→を繰り返します。この時、大腿で、姿勢よく歩くことがポイントです。歩く速さは、ややきついと感じる程度の速さで行うといいですよ！いつもの歩行に工夫するだけで、こんなに変化があるものです。ぜひ、お試しください！！

音楽と共に 楽しく 愉快地に

私がサンタマリアへ初めて伺いましたのは、長男と次男が聖霊幼稚園に通っていた頃ですので、もう30年程前になります。サークル活動「ママさんバンド」での慰問演奏でした。

その後、縁あって2002年4月から音楽療法に関わることになりました。当初はハンドベルをリハビリ室で利用者様に奏でて頂き、リハビリスタッフの方々には会場設置や準備、片づけ等々大変お世話になりました。

又、「クライアントの人間性、人格を尊重しクライアント主体の音楽療法を施行する」と記載されている音楽療法倫理規約そのままに、ディケアスタッフの方々には利用者様一人一人を大切に尊重され声掛けや介助等々、いつも迅速かつ心のこもった対応を見せて下さいました。

コロナウイルス感染拡大以前の音楽療法セッションでは利用者様全員で「皆さん！こんにちは！！」の挨拶を一人ずつ座席順にタンブリンを叩きながらメロディー付きの即興挨拶での開始から終了まで、利用者様の集中力や個性、素晴らしい反応に毎回喜びを体感させて頂いております。

発声発語の準備運動や腹式呼吸、意識しての息の長さ保持や発声訓練、リズム訓練、回想、季節の歌の歌詞音読後の歌唱、3拍子と4拍子の指揮、手話付歌唱、トーンチャイム演奏、撥叩き、民謡を歌い乍らの太鼓演奏等々、多種多様な音楽を楽しんで頂きました。

コロナ禍では不可能なことが多々あります中、スタッフの皆様にはトーンチャイムや和太鼓を1本ずつ消毒して頂き深謝しますと共に厚く御礼申し上げます。

コロナが収束し月2回の音楽療法に伺えます日が訪れます様、心より願っております。

音楽療法士 水野たき子



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



スマートフォンはこちら

次回発行予定 2021年10月



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

老人保健施設 サンタマリアニュース

第33号

発行日：2021年4月1日

発行責任者：黄 卓

発行者：広報委員会

シスターのことば

しもべ

「……この僕を安らかに去らせてください……」

両親マリアとヨゼフは幼子のために律法の規定どおりにいけにえを主に捧げようとしてエルザレムの神殿にイエスを連れて来た。シメオンは幼子を抱き、神をたたえて言った。

「主よ、今こそあなたは、お言葉どおりこの僕を安らかに去らせてくださいます。わたしはこの目であなたの救いを見たからです。」

エルザレムにシメオンという人がいた。この人は正しい人で信仰があつく、イスラエルの慰められるのを待ち望み、聖霊が、彼にとどまっていた。そして、主が遣わすメシアに会うまでは死なない、というお告げを聖霊から受けていた。(ルカ2：22～31)

聖書の中にこのように主との出会いを通して人生180度の展開をした人々が紹介されている。使徒言行録にキリストとパウロの衝撃的な出会いの、その状況が詳細に記されている。(使徒言行録 22：3～16)

ヒッポのアウグスチヌスは人間と神との親密な結合関係を探求しています。非常によく知られた彼の言葉があります。「あなたはわたしたちをあなたに向けて造られた……わたしたちの心は、あなたのうちに憩うまでは安らぎを得ません」。

「西洋の父」として日本でもその名が知られているアウグスチヌスは、偉大な思想家である前に、道を求めた一人の人間であり、ゆだねられた神の民を愛した一人の司教でした。この偉大な教父があこがれ、探し求め、出会ったかたに、わたしたちも出会うように誘います。」

私たちの人生は出会いを通じて織りなされていると言っても過言ではないでしょう。聖書に「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。」(マタイ7：7)

誠実でいつくしみ深い神は真の主との出会いを助けてくださいます。救い主の母となられた聖母マリア様のお取次ぎを願って祈りましょう。



加藤時子 聖母子の絵

(教皇ヨハネ・パウロ二世使徒的書簡 ヒッポのアウグスチヌス)

「カトリック入門」参照 カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

サンタマリアのリフォームが始まります

平成3年に開設されたサンタマリアは、今春4月8日に30周年を迎えました。

この間に、老人保健施設（入所サービス）、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所等の介護サービスを通じて地域の皆様への貢献に取り組んで参りました。そして、この先迎える超高齢化社会を見据えて、ご利用様が今まで以上に安心・快適に過ごしていただけるよう、老朽化してきた建物の全面改修を行っていく事となりました。工事期間は1年間を予定しております。皆様には今しばらくご不自由をおかけいたしますが、この改修工事が必ずやご利用者様やご家族様、また働く職員にとっても、笑顔あふれる施設の輝かしい未来に向けてのものになる事を確信しておりますので、しばらくの間ご理解とご協力をお願い致します。

尚、工事の進捗状況につきましては、サンタマリアホームページ内で随時お知らせ致します。お時間がございましたら、是非ご覧ください。

介護報酬の改定

令和3年度4月より介護老人保健施設の介護報酬が改定されました。

改定にあたっての主な視点として

- * 感染症や災害への対応力強化
- * 地域包括ケアシステムの推進
- * 自立支援・重度化防止の取り組みの推進
- * 介護人材の確保・介護現場の革新
- * 制度の安定化・持続可能性の確保

が上げられ、主に以下の算定が改定、見直し、新設されます。

- ・ 基本報酬の改定
- ・ 基準費用額の見直し
- ・ 科学的介護の理解と浸透を図るためLIFE (Long-term Information System For Evidence) の新設

となります。何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

尚、詳細につきましては全老健のHPをご参照下さい。

www.roken.or.jp/

利用者様の作品



ボウリングレク

令和2年10月26日



レク バスケット

令和2年10月28日



運動会

令和2年10月29日



誕生会

令和2年11月19日



クッキングレク カップケーキ

令和2年12月12日



クリスマスミサ

令和2年12月16日



職員勉強会

令和2年12月28日



施設祝福式

令和3年1月6日



ジェンガ

令和3年1月21日



紙芝居

令和3年1月28日



豆まき

令和3年2月2日



新入職員紹介

♥️ 好きな〇〇 ◆️ 苦手な ××

新入職員の方へ
おはようございます

アニッサ アミリア ケア



♥️ マンガ(コナン)

◆️ ヘビ

アンドレアスサロハケア



♥️ 寿司

◆️ 豚

木村めぐみケア



♥️ 吉沢亮

◆️ 高い所

高島 恵ケア



♥️ オムライス

◆️ 漬物

名倉由華ケア



♥️ 食べること

◆️ せかされること

ラマ アディティア ケア



♥️ 鶏肉

◆️ アルコール

ロスフィットリ ハルム ケア



♥️ 雪

◆️ ヘビ トカゲ

令和3年度上半期サンタマリアカレンダー (4月～)

4月 1日(木) 新入職員研修開始(～8日(木))

4月 7日(水) 復活祭御ミサ

7月 31日(土) サンタフェスタ

8月 18日(水) 聖母マリア被昇天祭

9月 18日(土) 長寿を祝う会

10月 13日(水) サンタマリア大運動会

※都合により変更する場合があります。