

健康寿命を伸ばそう 足の指を鍛えて転倒予防に繋げよう!!

転倒とは、バランスを崩すことにより起こります。人は、転倒を起こさないように全身を使ってバランスを取っています。中でも、忘れがちになってしまうのが**足の指の握む力**です。なので、今回はタオルギャザーを紹介します。

タオルギャザーの紹介



- ①タオルを足の指全体で握む。
 - ②タオルを握んだまま踵を地面につけて足首を上げる。
 - ③タオルを離す。
- これを繰り返します。
目標は10回とし、できそうであれば、回数を増やして下さい。
痛みが出る際は、運動を中止し、無理のない範囲で行って下さい。

今回は手軽にできる転倒予防の体操を紹介しました。ご自身で回数やスピードを調整していただき、是非お試しください。

聖霊病院とサンタマリアとのつながり

2021年3月から8月までの6ヶ月間、老人保健施設サンタマリアに週1度行かせていただきました。病院勤務の経験しかない私にとって、サンタマリアでの経験は大変貴重なものになりました。治療が優先される病院とは違い、ケアスタッフは、より利用者の立場に立ち、目線をそろえ生活介護を実践されていました。リハビリスタッフは、利用者の今後の暮らしを常に考え、必要なリハビリを提供していました。入院治療を余儀なくされた地域の方々が、できる限り入院前と同じ生活を送ることができるよう、病院から施設、施設から地域へとその人らしい生活のバトンをつなぐために、サンタマリアとの連携を深めていきたいと思うと同時に、地域の方々に選んでいただける聖霊病院、サンタマリアでありたいと感じた半年間でした。あたたかく迎えて下さったサンタマリアのスタッフの皆さまに感謝いたします。

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 看護副部長 松浦 ゆかり

聖霊病院やサンタマリアで理容師として貢献された勝又さんからバトンを引き継ぎ美容師としてヘアカット等を担当している山下江美子です。

女性の方はカットした後、ポイントメイクで眉毛と口紅を差すと、恥ずかしがったり、照れたりして表情豊かになり会話も弾みます。

年齢を重ねる事や、体調の変化に合わせた関わり方など多種多様に対応していく事を学びながら、勝又さんと共に歩んで10数年以上になりました。これからは訪問美容事業「在宅サービス」として聖霊病院の美容室カタリナに月曜、金曜とサンタマリアに第1、第3木曜入らせて頂きます。利用者様と髪をカット・ブロー・お顔剃り・ワンポイントメイクで笑顔と人生のパワーを感じる瞬間を共有しています。ご家族様にとっても嬉しい驚きと安心感を持って頂けるような美容室でありたいと思っております。

訪問理美容「杉」美容師 山下江美子

令和3年度下半期サンタマリアカレンダー (10月～)

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| 令和3年 11月 8日 定期職員研修会(第一回目) | 令和3年 12月 下旬 餅つき大会 |
| 11月 15日 こうのすマスターズ講演会 | 令和4年 1月 5日 施設設備祝福式・ごミサ |
| 11月 22日 定期職員研修会(第二回目) | 2月 3日 節分行事(豆まき) |
| 12月 13日 ボランティア感謝祭 | 3月 11日 こうのすマスターズ講演会 |
| 12月 22日 クリスマスマサ | ※都合により変更および中止する場合がございます |

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 2022年4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34号

発行日：2021年10月1日

発行責任者：平林憲之

発行者：広報委員会

シスターのことば

「婦人よ、なぜ泣いているのか。」

週の初めの日、朝早く、まだ暗いうちに、マグダラのマリアは墓に行った。そして、墓から石が取りのけてあるのを見た。そこで、シモン・ペトロのところへ、また、イエスが愛しておられたもう一人のところへ走って行って彼らに告げた。「主が墓から取り去られました。どこに置かれているのか、わたしにはわかりません。」そこで、ペトロとそのもう一人の弟子は外に出て墓へ行った。マリアは墓の外に立って泣いていた。



イエスが自身に近づいて来て、一緒に歩き始められた
エマオへの道 (ルカ24:15)

泣きながら身をかがめて墓の中をみると、イエスの遺体の置いてあった所に、白い衣を着た二人の天使が見えた。一人は頭のほうに、もう一人は足の方に座っていた。天使たちが、「婦人よ、なぜ泣いているのか」というと、マリアは言った。「わたしの主が取り去られました。どこに置かれているのか、わたしにはわかりません。」こう言いながら後ろを振り向くと、イエスの立っておられるのが見えた。しかし、それがイエスだとは分からなかった。「婦人よ、なぜ泣いているのか。だれを捜しているのか。」マリアは、園丁だと思って言った。「あなたがあの方を運び去ったのでしたら、どこにおいたか教えてください。わたしがあの方を引き取ります。」イエスが「マリア」と言われると彼女は振り向いて「先生」と言った。(ヨハネ20:1~16)

十字架に亡くなられた主イエス、墓の中にイエスの遺体を捜しているマリア、墓の外で、二人の間で、いったい何が起こったのか。主イエスは復活し、マリアと弟子たちは復活経験をしました。マリアをはじめ、弟子たちが一つの体験をしたということです。あの方は生きておられるのだ。自分がここで実際に出会っているのだ。

「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」とイエスは弟子たちに話された。(マタイ28:20) 復活の出来事は2000年前の出来事だけでなく、復活された主イエスはいつも私たちと共におられるのです。復活して私たちと共におられる主イエス・キリストは、捜し求めるものにご自身を現わし、罪が赦され、平安が与えられ、神のいのちが与えられます。

「あなたがたに平和があるように」と主イエスはわたしたちのところに来てくださいます。

7月22日 マグダラのマリアの祝日によせて

参考資料 イエスとその福音 岩島忠彦

カトリック社会事業室 Sr.高橋順子

新理事長挨拶



本年7月2日の社会福祉法人聖霊会の理事会におきまして、理事長に選出されました内海眞と申します。ご承知のように、聖霊会とは介護老人保健施設「サンタマリア」を運営する法人であります。今後、この施設をご利用になる方々や施設のスタッフの皆さんのお役に立てるよう誠心誠意努力する所存でございますので、どうかよろしくお願い申し上げます。

介護保険法によれば、介護老人保健施設とは「要介護者であって、主としてその心身の機能の維持・回復を図り、居宅における生活を営むことができるようにするための支援が必要である者に対し、施設サービス計画に基づいて、看護、医学的管理のもとにおける介護及び機能訓練のほか必要な医療並びに日常生活上の世話をを行うことを目的とする施設」と定義されております（第8条第23項）。法律文は相変わらず冗長ですが、簡単に要約しますと、「医学的管理の下に介護とリハビリテーションを提供し、要介護者の在宅復帰を目指す施設」と言うことができます。日本は未曾有の高齢社会を迎えており、介護老人保健施設の役割は今後ますます高まります。この社会的使命を施設のスタッフとともに、聖霊会の理念である「愛と奉仕」の精神で果たしていきたいと考えております。

サンタマリアは築後約30年を経過しました。現在施設のリニューアル工事に入っております。利用者の方々にもスタッフの皆さんにもより快適で機能的な施設に生まれ変わることを目指しております。工事期間は多大なご迷惑とご不便をおかけすることになりますが、どうか将来のサンタマリアのためにご理解とご協力をお願い申し上げます。私自身も72歳になります。将来自分自身が利用したくなるような施設にすべく、ハード面のみならずソフト面でもリニューアルをしていきたいと望んでおります。

社会福祉法人 聖霊会
理事長 内海 眞

新施設長挨拶



私は、この度、2021年8月1日より着任しました平林憲之です。今まで名古屋大学卒業後50年間を内科医として勤めて来ましたが、内海新理事長の指示のもとサンタマリア施設長を担当することになりました。具体的な目標としては老朽化した施設を改築し、利用者様および従業員に快適に療養生活あるいは就労環境を提供することです。これにより来るべき高齢化社会における社会的な要求に応えようとしているわけです。安心して高齢者が生活する環境を整えることにより、本来は労働力として期待できる人間を介護から切り離して、純粋な労働力として活用することが政府の目的であると考えています。つまり、介護施設の充実若くは若い世代の介護離職を防止、労働力を本来の目的に引き戻し、日本の活力を保とうという大目標を維持する活動と考えるわけです。良

好な老健を構築することは健全な日本を維持することと理解して活動してゆきたいと考えています。皆様のご活躍を期待しております。

社会福祉法人聖霊会 老人保健施設 サンタマリア
施設長 平林憲之

利用者様の作品



金魚の表情に個性があります



334個のヨーヨーキルトです



色鉛筆画です



上のヨーヨーキルトのモチーフです



職員勉強会

令和3年7月19日



防災訓練

令和3年7月21日



風船バレー

令和3年7月29日



風船バレー

令和3年7月29日



聖母マリア被昇天祭

令和3年8月18日



ご長寿表彰①

令和3年9月15日



ご長寿表彰②

令和3年9月15日



ご長寿表彰③

令和3年9月15日



永年勤続表彰



川原看護師長 皆様のお心遣いで20年勤め続ける事ができて感謝の気持ちでいっぱいです。愛と奉仕を常に心がけ、神様に見守って頂ければ幸いです。

坂口食養部門係長 長いようで短い30年でした。日々勉強させてもらっています。これからも利用者様に喜んで頂けるよう勉強を続けます。

小島ケア 長いようで短い30年でした。皆様のおかげで今日という日を迎えられることができました。ありがとうございます。



秋吉看護師 皆様の人力と優しい御指導、利用者様の笑顔と楽しい会話に支えられ早10年。体力と記憶力の低下を感じつつも勤めてこられた事に感謝致します。

森内介護支援専門員室長 新卒で入社し今日まで色々な経験を積まさせていただきました。皆様に感謝しこれからも頑張ります。

藤井管財スタッフ 30年あっという間に過ぎたという感じです。皆様のご協力のおかげで今日まで過ごす事ができました。ありがとうございます。

宮崎看護師 健康に恵まれ皆様に支えられて30年働かせていただく事ができました。感謝しております。

新入職員紹介 新入職員の方に聞いてみました。

♡ 好きな○○ ◆ 苦手な××

森 卓也 作業療法士
♡ 炭水化物
◆ ナス

都築詩穂 理学療法士
♡ 焼肉 松茸
◆ 椎茸

原園祥子 相談員
♡ 卓球 酒
◆ 虫

見郷京子 ケア (ディ)
♡ LINEのバズルゲーム ストロベリー系スイーツ
◆ トマト