健康寿命を伸ばそう 腰痛予防に効果的な運動

腰痛予防には腰の運動 + 全身運動が効果的です。

<座ってできる腰痛予防体操 (腰の運動)>



(注意) どの運動も息を止めず、痛みのない範囲で。

<ウォーキング (全身運動)>

ウォーキングを行う際のポイントは、

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振ってやや大股の歩幅で歩く
- ・1日15~20分程度、少し汗ばむ程度に行いましょう
- 毎日継続が重要です!

(注意) 体調や体力に合わせて無理せず行い、体調が優れない時は中止しましょう。

【知っておきたい】腰痛の原因・症状と主な治療法は?負担を減らす工夫 - LIFULL 介護 (ライフル介護) (homes co in)

https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/kaigoyobo/youtu/ 理学療法ハンドブック|理学療法士を知る|公益社団法人 日本理学療法士協会 (iapanpt.or.ip)

https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

リハビリ後のひと時 令和4年10月27日



令和4年11月9日



クリスマス会 令和4年12月14日



クリスマス会 令和4年12月14日



クリスマスミサ 令和4年12月21日

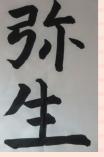


令和5年1月11日



者 様 0 作











社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所: 〒468-0003 名古屋市天白区鴻の巣1-1101

電話:052 (803) 3611 Email: info@santamaria.or.jp

FAX: 052 (803) 7435



こちらから

ホームページ: http://www.santamaria.or.jp 次回発行予定 2023年10月

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア



第37号

発行日: 2023年4月1日 発行責任者: 森下剛久 発行者: 広報委員会

シスターのことば

「聖なる毎日の祈り」

カトリック教会のミサ典礼に祈りは回心の祈り、捧げの祈り、感謝の祈り、平和の祈り、主の祈り、聖体拝領の 祈りがあり、他に賛歌、祈願や祝福という表現に違いはありますが、お祈りが実に豊かです。わたしの修道生活 (奉献生活)の中にも、聖務日課として、朝昼夜をとおして神への賛美を捧げる祈りがあります。様々な祈りがあ る中でも一番重視されるのはとりなしの祈り。つまり、「他者のために祈る」という祈りではないかと思います。 とりなしの祈りには、出会いが必要です。

なぜならば、出会いを通して出会った一人一人の中に、自分というもうひとりの自分が彼(彼女)の中に居ると 思えることが大切だからです。出会うそれぞれの方々が持っておられる悲しみや辛さ、怒り、憎しみは異なり、す べてが理解できるということではありませんが、他人事では済ませられないことを認知することができます。

ですから、人は他人を通して自分を知る者で、他者の存在が自己認知のカギとなります。ということは、他者を 無くすことは、同じように自己も無くし、自己喪失=孤立のはじまりの原因となるのかもしれません。

出会いの中で出会った人と、もうひとりの自分とが重なっていく出会いは、互いが同じ問題を保持していること に気づかせると共に自分の事として捉え、同情を越え、「何とかしたい!」「助けたい!」「この人の声を誰かに 届けたい!」という情熱がこみ上げてきます。

日本の福祉も世界のどの国もまだ体験したことのないと言われる高齢社会を迎え、積極的に介護、高齢者福祉の 諸問題に「皆で支え乗り越えよう!」という声をあげ、医療と看護、地域包括システムなどを通して医師や自治体 が連携し意見や経験を交換し、互いの理解を深めつつ社会福祉政策を拡充しています。

わたし自身、日毎困窮生活を凌いでおられる方々の支援をしながら、そこには必ずと言っていいほど別のわたし がその人の中に存在し、物理的、心理的な依存症に苦しむ人、現代社会の現実にわずらい、傷つき、生きづらさを 感じている人々に向けて、評価なんてできないのは、「わたしだったらどうする?」「わたしはどうしただろ う?」と絶えずわたし自身の生き方が重なるからです。 また矯正施設に入所されている方との面会時に、彼(彼 女)との間にある、目の前の仕切りのこっちと向こうは何が、どう違うのだろうかと思い、また彼(彼女)らと交 わす手紙を拝読し、これまでに至った経緯と彼(彼女)らの境遇にこころもたましいも張り裂けそうになって、彼 (彼女) らのたましいの傷を抱きしめたくなる程私自身が重なる。

新約聖書 マルコによる福音書1章の終わりに悪い霊に取りつかれた人を癒されたイエスは、そののちに人里離 れたところで祈っておられた。という話があります。

「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ出て行き、 そこで祈っておられたし 共同訳 マルコ福音書1章35節

イエスという方も、諸事情を抱えた多くの人々、わたしたちのために祈ら れ、今も祈っておられます。わたしも自分のためだけに祈るのではなく、出 会いを通してその相手の中に、もう一人の自分といつも出会い、お互いが祝 福された神の神殿となるよう絶えず他者へのとりなしを祈り、捧げるもので ありたいと願っています。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美



「忍耐・白信・期待」などの花言葉をもつのが「雪割草」 です。猿山岬は、奥能登最後の秘境といわれ、その一帯 は、日本有数の雪割草の群生地です。雪解けのころ、海風 に耐えながら愛らしい花を咲かせます。

タイの視察団を受け入れました



令和5年1月24日突然タイ大使館から大学附属病院の視察をお願いしたいと電話がありまし た。直接電話を取った私はいたずらと思ったほど驚きましたが、電話番号は確かに大使館からで した。それから、数回連絡を行い、視察団の目的にそった形で受け入れることとしました。

○視察団の紹介と視察目的

タイマヒドン大学附属シリラート病院医学部(国家政策も取り組んだタイの主要な学術病院) の幹部及び医師、看護師等が、実証されたケアモデルの展開、研究・イノベーションの実施、労 働力の展開、高齢者分野のための健康政策主導という4つの目的を重要視し、学部の健康長寿戦略 イニシアティブに取り組んでいます。今後Sirirai Academic Center of Geriatrics Medicine (SiACG)という老年学専門センターを開設し、防護、リハビリ、中間ケアに重点を置き運営予定 です。

今回、日本のケアモデルの優れた事例を学び、今後新しいパートナーと交流協力や知識の共有 を期待して視察するものです。

○視察状況

前日には国立長寿医療センターを視察し、2 月14日大府市内の高齢者相談支援センターを見 学後、当施設には14時50分頃到着されました。 シリアート病院院長を含め医師9名、看護師1名 と大使館職員と通訳(慶応大学医学部研究員) の合計12名が来所されました。

現場では、居室に置かれている備品(キャビ ネット、床頭台、テレビ等) やナースコールに 連動する見守りカメラ、浴室に設置されている



機械浴装置(寝浴、座浴)などの説明を熱心に聞き入れる様子がうかがえました。

当初こちらの説明で理解していただけるのか不安でしたが、通訳の方が解釈し丁寧に説明して



いただき、皆さまはその都度頷いたり積極的 な意見が飛び交いました。

東南アジア諸国でシンガポールに次いで二 番目に高齢化が進んでいるタイでは、高齢者 の定義となる60歳以上が全人口の約2割を占 め今後その割合が増えていくとのことです。タ イでは日本のような厳密な介護保険法はなく、 現状民間施設が利用者のニーズに応えているの が現状で、意見交換は今後国の施策として高齢 者対策を行う最初の一歩と感じました。



最後に、今回の当施設の視察は、 聞くところ介護業界に長けた方のご 紹介で実現したものですが、当施設 で行っている運営がタイの介護スタ イルに寄与し、また、今後も友好的 な交流が出来ればと思いつつお見送 りいたしました。

事務長 石塚悌市

(今回の視察は2月16日版中日新聞(朝刊)に掲載されました)



新入職員紹介 新入職員の方に聞いてみました。

服部洋介 介護職員

犬と戯れる事

パチンコ



牧谷好美 介護職員





大川恵子 看護師



高木愛里 作業療法士



中村麗子 事務スタッフ

旅行、料理、



熊崎悦子 事務スタッフ



コロナウイルス感染症対策継続のお願い

ご面会は面会室の御利用をお願いするとともに、行事はその都度感染症の流行状況を確認! 考えておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

