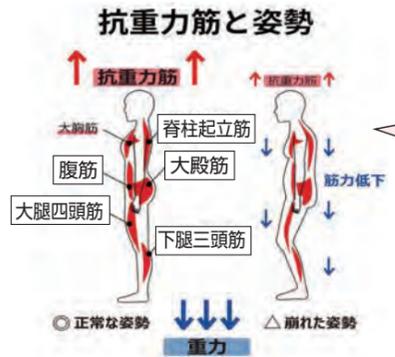


# 健康寿命を伸ばそう 高齢者でも筋肉はつくの？

高齢者でも筋力トレーニングの効果があります！

## 抗重力筋とトレーニング



加齢によって衰えやすい抗重力筋（よい姿勢を保つために働く背中、お腹、お尻、太もも、ふくらはぎの筋肉）の筋トレが有効です。

## おすすめの運動メニュー



ゆっくり大きく体を動かすことで効果が期待できます。筋トレに加えて日常的にウォーキングなどを行い、鍛えた筋肉を使い続けることも重要です。

# 訪問リハビリを利用してみませんか

## 訪問リハビリって？

訪問リハビリとは主治医の指示に基づきリハビリの専門職がご自宅を訪問し、身体状況に合わせて、日常生活動作（歩行・着替え・入浴・トイレなど）の練習や、関節や筋肉への機能訓練などを丁寧に実施します。又、福祉用具の選定や住宅改修の助言、介助方法などご家族からの相談に応じます。ご自宅や周辺の環境を含めて、利用者様の生活をサポートしてまいります。

## どんな人が利用できるの？

次のような方（要支援・要介護認定を受けている方）が対象です。  
 ☆ご自宅内外の動きに心配がある ☆身の回りの動作を自分でやりたい ☆家でリハビリを続けたい  
 ☆通いのデイは苦手 ☆短時間で集中的にリハビリを受けたい

※ご相談・お問い合わせは サンタマリア訪問リハビリテーション TEL 052-803-3611 加藤まで

# 全老健協会表彰を受けて

## 介護支援専門員室長 森内 愉美(もりうち ゆみ)

この度、全国老人保健施設協会表彰を賜り誠にありがとうございます。33年前新卒で介護職員として現施設に就職しました。無知だった私に高齢者介護の意義や知識を指導してくれた上司、同僚職員に今でも大変感謝しています。長年勤め続ける事ができたのはひとえに周囲のサポートがあったからです。現在は介護支援専門員として利用者様、ご家族様の支援をしています。今後も老健職員としての責務を果たし、地域に貢献したいと思っております。



## 支援相談員課長 野田 藤子(のだ ふじこ)

この度は全国老人保健施設協会表彰を賜り、誠にありがとうございます。新卒で老人保健施設の支援相談員として入社し、現在までの二十数年で介護保険制度の在り方や老人保健施設に求められる役割、ご利用者様の身体状況やご家族様の介護に対する考え方も、非常に大きく変遷してきたように思います。その都度施設の職員皆で協力し合い、学びながら努めて参りました。これからも利用者様、ご家族様の信頼と安心を得られる施設になるよう、微力ながら努めて参ります。

## 管理栄養士課長 坂口 里美(さかくち さとみ)

この度、全国老人保健施設協会表彰を受賞させていただき誠にありがとうございます。老人保健施設の管理栄養士として勤務し続けてこられたのも、上司や諸先輩方のご指導があったからこそと感謝しております。施設を利用される方々には、「食事」を通して楽しい時間を過ごして頂きたいという思いと、健康維持や栄養状態の改善に繋がるように多職種との連携を図り、これからも努めて参りたいと思っております。

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

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 ホームページ: http://www.santamaria.or.jp



スマートフォンはこちらから

次回発行予定 2024年10月



社会福祉法人 聖霊会

# 老人保健施設 サンタマリアニュース

第39号

発行日：2024年4月1日  
 発行責任者：藤本正夫  
 発行者：広報委員会

# シスターのことば

## 「神はわたしたちと共におられる」

私たちは、事が順調な時には、神が共にいてくださるという事実さえも忘れてしまいます。しかし、危急存亡の時には慌てふためきながらも神がおられる事を思い出し、神は何の意味も成さないと感じてしまう。使い古された言い回しですが、人生には必ず嵐があり、信仰をもっていても、持っていないくても、重荷を負わされることを告知されれば、だれもが戸惑い、あわてます。私たちはいつも助けや拠りどころを求めて叫びますが、目に見える確固たるものが現れない時、私たちのところは萎えてきます。



聖書では、イエスが嵐の舟の中で眠っておられた話が語られます。マルコの福音を引用します。

「その日夕方になって、イエスは、「向こう岸へ渡ろう」と弟子たちに言われた。そこで、弟子たちは群衆を後に残し、イエスを舟に乗せたまま漕ぎ出した。ほかの舟も一緒であった。激しい突風が起り、舟は波をかぶって、水浸しになるほどであった。しかし、イエスは、艫（とも）の方で枕をして眠っておられた。弟子たちはイエスを起こして、「先生、わたしたちがおぼれてもかまわないのですか」と言った。」  
 （マルコによる福音 4章35-38節）

弟子たちが湖の向こう岸に渡るために乗った舟が突風に吹かれ波にのまれると弟子たちは舟が沈むのではないかと怖くなります。「なぜ？ 眠ってなんか居て、黙ったまま、なにもして下さらないのですか？」これは大きな希望を抱いていた計画が潰えたとき、不安の波に翻弄され人生という大海の航路をも見失ってしまう人の姿です。しかし、この福音の中の弟子たちは、「イエスを起こし」たのです。わたしは、ここに学びがあると思います。このようにイエスは眠っておられるかもしれませんが、イエスがおられ、毎日のどんな出来事も、わたしたちと共有し、わたしたちのことをわかっておられるのです。

イエスは眠っておられる、しかし、求めれば起きて下さり、「黙れ、静まれ」とこの嵐を静めて下さる。その後で、風に向かって叱られたように、わたしたちも叱られるかもしれない。しかしその叱りを通して、私たちは成長していくことを覚えておきたいと思っております。

そのように苦難を通して、自分の真実の姿を示され、自分自身に頼ることが出来ない現実を学び、自分自身を創造された方である神を求め。その時始めて、神は応えて下さるのではないのでしょうか、「神は貧しい人をその貧苦を通して救い出し、苦悩の中で耳を開いてくださる。」（ヨブ記36：15）。

神はそれぞれの苦難を通して、私達を導かれます。苦難こそ、祝福への道なのだとこの聖句も伝えてあります。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美



## 新施設長挨拶



平素より格別のご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。このたび、2024年4月1日付で、介護老人保健施設サンタマリアの施設長に就任いたしました。これまでは、聖霊病院にて内科医として主に消化器疾患の診療に従事してまいりました。

介護老人保健施設は、1988年に在宅復帰を主眼に置いた施設として創設され、2018年4月施行の改正介護保険法にて「在宅復帰・在宅支援施設」であることが明記されました。中学校区に一施設配置されている地域に根差した施設であり、国が推し進める「地域包括ケアシステム」の中で中心的役割を担います。そこでは、リハビリを主体とした中間施設としての機能が強く求められます。さらに2025年問題を通過点として、2040年問題に向けた「地域共生社会の拠点」として、介護老人保健施設の役割は重要です。

高齢期はすべての人に必ず訪れます。誰も老いを免れることはできません。だから、楽しい心で年をとれたらいいですね。老健サンタマリアは社会福祉法人聖霊会が運営するカトリック関連施設です。介護する側もされる側も互いに人間として向かい合える施設、利用者様とご家族様が人生の意味を感じていただき、美しい「人生の秋」を味わっていただけるような施設でありたいと思います。これまで同様のご支援、ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。施設長 藤本正夫

## 通所リハビリのご案内

通所リハビリは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による個別リハビリにより利用者様の心身機能の回復や生活機能を向上させることを目的として行っています。マシンを使用した機能訓練や日常生活動作指導、福祉用具の提案も必要に応じて対応しています。

午前は主に個別リハビリと入浴、午後は介護職員による集団体操やDVDを使った体操・脳トレで、全身運動や頭の体操を行っています。レクリエーションでは、お手玉やボール等を使ったゲームを中心に楽しく体を動かしていただける様に心掛けています。感染対策のため換気をこまめにしたり手指消毒やうがいの徹底を行い、外部からの慰問や行事を行える様になりました。

通所リハビリはデイサービスと異なり、医師・看護師・リハビリ職員が在籍しており、医療やリハビリに特化しています。2024年度は色々な行事を実施し、多くの皆様に利用していただけるよう、スタッフ一同努めていきたいと思っております。

### 年間行事予定

- 春……お花見
- 夏……夏祭り
- 秋……敬老会・運動会
- 冬……クリスマス会・書初め演奏会（竖琴・三味線・大正琴など）



### 主な毎月の行事

- お誕生日会
- 音楽療法
- 書道
- 華道
- パステルアート
- カレンダー作り
- 季節の壁画作り



## ボランティア募集中！

現在サンタマリアでは利用者様のお話相手、様々な教室の講師、ハンドマッサージ、その他、楽器演奏やフラダンスの慰問等、多岐にわたり沢山の力を貸して頂いております。皆様のご活躍が利用者様の生活に彩りを添え、笑顔が生まれています。ご興味のある方は、是非お電話下さい。

## 非常用自家発電設備を更新しました

3月21日非常用発電設備を中庭に更新致しました。これにより大規模災害に際し、停電時も主要な電源は72時間使用可能となりました。これからは利用者様の安心と安全を確保してまいります。



## いろんなメニューから選べるサンタマリアの食事



▲行事食

朝食は、ご飯食かパン食、昼食ではA定食・B定食、更に麺類、丼物など選ぶ事ができます。夕食は、A定食かB定食を選びます。定食はそれぞれ主菜が異なり、肉料理・魚料理あるいは卵料理や豆腐料理などから利用者様のお好きな方を選んで頂きます。食事が選択できる事により、飽きる事なく楽しく食事を食べて頂いています。時々利用者様から「A定食とB定食の両方食べたいなあ」と言われる事があります。そのお言葉を聞くと、とても嬉しいです。

管理栄養士 坂口里美



▲本日の魚メニュー  
(鮭の味噌マヨネーズ焼)



▲本日の肉メニュー  
(鶏肉のパン粉焼き。トマトソース)

## 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××

早川千尋 理学療法士

- ♡ チョコレート
- ◆ 虫 早起き



藤江絵美子 支援相談員

- ♡ キャンプ
- ◆ 虫 爬虫類



梶山育彦 介護福祉士

- ♡ 音楽全般
- ◆ 酔の物



長井健介 介護福祉士

- ♡ 格闘技
- ◆ 特になし



シルフィアナ ドウィ サノファ ケア

- ♡ 韓国ドラマ
- ◆ 虫 特に毛虫



ソリアガ コラゾン ケア

- ♡ 納豆
- ◆ とろろ



幸田有里加 介護福祉士

- ♡ 姪
- ◆ 人の話を聞かない人



宮西祐月 看護師

- ♡ KinKi Kids
- ◆ 虫



翠 雅代 看護師

- ♡ 愛犬との散歩・戯れ
- ◆ 爬虫類



轟 悠衣 ケア

- ♡ カラオケ
- ◆ 虫



エブエンガ サチエコ ナデン アキノ ケア

- ♡ 読書
- ◆ おばけ



杉山 均 管財職員

- ♡ ボーリング
- ◆ 暑さ

