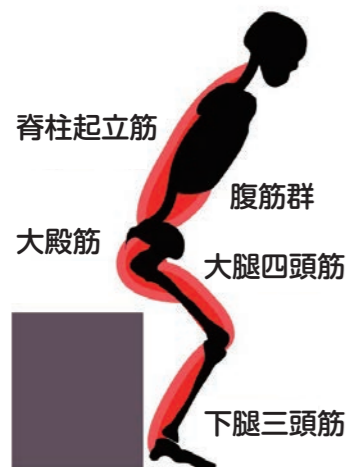


健康寿命を伸ばそう 大きな筋肉を動かしましょう！



大人も子どもも毎日立ち上がり、歩き生活しています。左の図にあるような大きな筋肉は、姿勢を保ったり日常生活に必要な運動をするために欠かせません。大きな筋肉を鍛えると、小さな筋肉や関節も一緒に動くので結果的に全身の筋力維持・向上に繋がります。サイズが大きいのので動かすエネルギーが必要となり基礎代謝量の向上や心肺機能の維持にもつながります。

どこでもできる道具のいない簡単トレーニングは“立ち上がり”です。立ったり座ったりをくり返すということですが、全体的に筋活動が高いので立ち上がりついでに +5 回、ぜひ実施してみてください！

もっと頑張りたい方は、ネット検索や動画サイトなどで「(筋肉の名前) 筋トレ」と検索すると、姿勢別で色々な運動が出てきます。ご自身の体に合った安全にできる方法でやってみてください。

令和6年6月6日
6月6日



七夕の願い事
7月5日



傾聴ボランティア
9月11日



ハンドケア
9月11日



慰問 竖琴
9月11日



慰問 アラカルト
9月11日



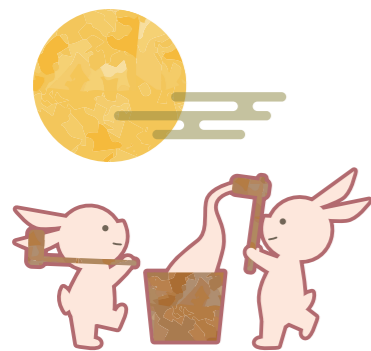
ご長寿表彰
9月11日



ご長寿表彰
9月11日



ご長寿表彰
9月11日



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

FAX：052 (803) 7435

Email：info@santamaria.or.jp

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 2025年4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40号

発行日：2024年10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

「イチジクの木から教えを学びなさい」

産業革命が始まったころからこれまで地球規模の環境問題が次第に深刻になっていきます。地球温暖化・森林破壊・海洋汚染・環境汚染であり、教会はどのような役割を果たそうとしているのでしょうか。聖書（創世記）はわたしたち人類に被造物ケアを託されたことを語っています。神が太陽と地球を絶妙な位置に置かれたことと、大気の循環システムと二酸化炭素を吸収していく森林の力、それらは神の智慧という以外に言葉がありません。この被造物世界において学びを深める時、神の智慧に驚き、神への賛美へと導かれています。それゆえ、わたしたち人類が地球環境に深く興味を持つことは、神の栄光を褒めたたえることになり、人類の本質的な業としての使命が自ずと理解できるのではないのでしょうか。そして、神の栄光と相反することは生物の絶滅であることを悟り、なぜ生物は絶滅してはいけないのか？と思いを巡らす。「ある種が絶滅すると生態系のバランスが崩れる」という話は誰もが聞いたことがあると思います。その一つの理由に、将来何かの特効薬になるかもしれない資源を失うことが危惧されているという事例がありました。でも生き物を資源（生産的な物）と考えるのではなく、「神は愛を込めてこの世界に生き物を創られ、生き物それ自体に価値がある」としたら、すべての生き物はその存在をもって神の栄光を現わしているゆえに失われてはならない。となるのではないのでしょうか。

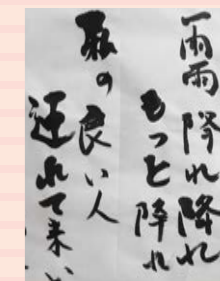
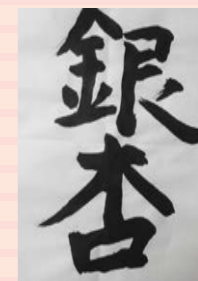
地球規模で進む気候変動、各地で異常高温・異常乾燥によって山火事、また海水温の上昇によって台風は巨大化し多くの人や動物が住むところやいのちをも失っています。気候変動は多くの人びとに困難をもたらします。特に社会的弱者の生活に追い打ちをかけてきます。

「イチジクの木から教えを学びなさい。枝が柔らかくなり、葉が伸びると、夏の近づいたことがわかる」
マタイによる福音書 24：32

聖書の中で語られるこのたとえば、イエス再臨の預言を意味している話ですが、近年の気象情報、特に異常性を取り上げて考えると、このみ言葉は、わたしたちの生活への示唆とも感じられます。環境問題に関心を持ち、受け止め、日々の生活からすべてが世界につながっていることを忘れずに過ごしたいと思います。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美

利用者様の作品



リハビリ部門を紹介します



サンタマリアでは入所後3ヵ月間は週5回20分/回（それ以降は週3回）リハビリを行っています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3職種が目標に向かって運動機能や日常生活の能力の向上を目指しリハビリを実施しています。

理学療法士 (PT)

立つ・歩くなどの運動や筋トレなど



作業療法士 (OT)

指先のこまかな運動や頭の体操など



ご利用者様



言語聴覚士 (ST)

食べる、話すなどの口腔の運動

【OTリハビリ】

慣れない環境で不安を感じていたA様。リハビリで馴染みの作業（元々得意であった裁縫）を行う事で、再び懐かしさや作業を行う楽しさを感じることができ、安心して施設生活を送れるようになりました。また、リハビリ以外の時間も充実できるよう、編み物を提供し、様々な作品作りを楽しんでおられます。



【PTリハビリ】



B様は2023年に左恥骨・坐骨骨折を受傷。病院でのリハビリを経て、在宅復帰を目的に入所されました。筋力強化訓練、歩行訓練や持久力訓練等を中心に行い、歩行の安定性向上が図れてきました。在宅復帰目的として、ご自宅での生活を考慮しながら日常生活動作の訓練を行うとともに、実際の生活で想定される屋外歩行や買い物などの訓練にも力を入れて実施しています。

【STリハビリ】



C様は発語や嚥下のリハビリを中心に実施しています。リハビリでは口腔機能や嚥下の訓練を行っています。また、お口の中や喉の動きなどを確認し、食事のむせ込みから誤嚥せず、安全に食事ができるように、ご利用者様に合わせた食形態や食事姿勢を考案しています。

ボランティアさんを募集しています

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方の力を貸していただいております。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。ご興味ある方は、是非お電話下さい。

TEL052-803-3611 担当 野田

中庭に受水槽を更新致します

現在の受水槽（市水、井水用）は、設置後33年を経過し老朽化が著しく、水没の恐れがない中庭に令和7年2月末までに更新いたします。これにより大型災害時不可欠な電気、水は72時間の確保が可能となります。施工中は、利用者様にご不便をお掛けしないよう心掛けます

通所リハビリ 夏祭り2024 !!

今年は大スクリーンでの花火大会鑑賞会、盆踊り、ゲーム、屋台風選べるおやつプログラムのプログラムでした。全員の方に配布したオリジナルデザインの団扇も大好評でした。盆踊りでは皆様お馴染みの炭坑節や郡上節と一緒に踊ったり手拍子を打ったりと会場が一体感に包まれました。皆さん日頃のリハビリの成果を発揮され、ボーリングでストライクやスペアが出たり、手作りの的当ての的を打ち落とすと、周りから大歓声と拍手が起こり大盛況でした。屋台風おやつでは2種類のアイスクリーム、たこ焼き、わらび餅の中から好きなおやつを選んでもらい、懐かしさと夏の風情を味わっていただいた一日でした。今後も皆様に季節感を味わえるイベントを企画してまいりますのでご期待下さい。



利用者様の声

大スクリーンでの花火はきれいで楽しい時間を過ごせた

スタッフの浴衣姿や提灯の飾り付けで夏祭りの雰囲気を楽しめた

アイスクリームがおいしかった・おやつを選べるのが良かった

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××

下方利江 看護師

- ♥️ パン作り
- ◆️ 虫



今枝裕美子 介護福祉士

- ♥️ ペットの猫
- ◆️ 爬虫類



谷塚一美 看護師

- ♥️ ペットのうさぎ
- ◆️ エビ



井上敦子 介護福祉士

- ♥️ ペットのチワワ
- ◆️ 数学



小出宣江 介護福祉士

- ♥️ 散歩
- ◆️ 野菜



矢野茂樹 理学療法士

- ♥️ ゴルフ
- ◆️ いも類 レーズン



温湯和子 介護職員

- ♥️ 旅行
- ◆️ 爬虫類



永年勤続表彰

今年は竹内奈美介護福祉士と濱島那美介護福祉士2名が10年の永年勤続で表彰されました



竹内奈美 介護福祉士

ボランティア時代からお世話になり、皆様のおかげでここまで働き続ける事ができました。これからも日々励んでまいります。



濱島那美 介護福祉士

あっという間の10年でしたが、ここまで働いてこられたのは皆様のおかげだと思っています。これからも初心を忘れずに頑張っていきますのでよろしくお願い致します。