

## 健康寿命を延ばそう ～腰痛予防でLet'sストレッチ～

ストレッチ（以下ストレッチ）とは意図的に筋肉や関節を伸ばす運動です。加齢に伴い、腹筋や背筋、体の弾力性が低下すると腰痛を起こすリスクが増大します。また、長時間同じ姿勢で作業していると、血行が悪くなったり、筋肉が硬くなったりして、腰痛を起こすこともあります。そのため、ストレッチを行い、筋肉の柔軟性を高めることが大切です！痛みがある場合は無理せず、また息を止めないように注意しましょう。

### ○下肢のストレッチ



お尻や腰の筋肉を伸ばす運動です！身体を前に倒すとさらに効果的です

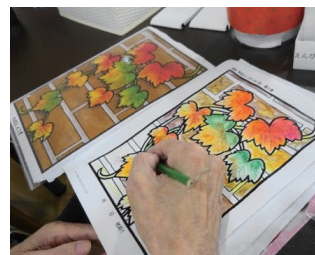
太ももの後ろを伸ばす運動です！



### お花見 4月4日



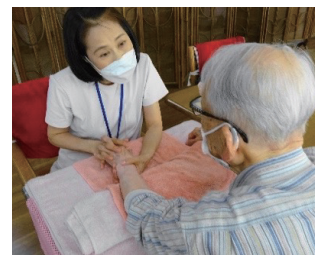
### 塗り絵制作 9月30日



### 昭和歌謡オールデイズ慰問 9月30日



### ハンドマッサージ 10月2日



### 紙芝居「金色夜叉」 10月2日



### デイケア運動会 10月17日



### ハロウィンパーティー 10月22日 1F



### ハロウィンパーティー 10月29日 2F



### ご長寿表彰

9月敬老の日に95歳以上の方へご長寿表彰を行いました。今年は19名の方が表彰されました。最高齢は109歳！(9月現在) 皆様これからもお元気でありますようスタッフ一同お祈りしています。



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：〒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  
2026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42号

発行日：2025年11月1日  
発行責任者：杉村公也  
発行者：広報委員会

## シスターのことば

### 「マリアの賛歌」

「マリアの賛歌」は教会の中で大切にされています。その由来ともなっている歌詞は、ルカによる福音書 1 章に伝えられています。マリアは天使から自分が妊娠していることを伝えられ、また、その証拠にマリアの親戚で長い結婚生活の間「不妊の女」と呼ばれ年を重ねた女性エリサベトも妊娠している。これらは皆神の力によるものだ、と、言います。マリアはエリサベトを訪ね、天使が自分に語ったことが事実だと知ります。

そのマリアが語った言葉が、「マリアの賛歌」です。その内容が、代々キリスト教の教会で歌い継がれてきたとおり、神をたたえるものではありません。なぜならば、「主はその腕で力を振るい、思い上がる者を打ち散らし、権力ある者をその座から引き下ろし、身分の低い者を高く上げ、飢えた人を良い物で満たし、富める者を空腹のまま追い返します」と、歌われるからです。

このようにマリアが歌われる神は人間の世界に広がる権力者の不正を正して、経済的格差に苦しむ人を救い出す神であり、社会の支配制度をひっくり返す神だと言っています。聖書が書かれた時代で言えば、未婚の女性とされているマリアは、おそらく十代半ばの女性です。古代の常識において社会の非難と排斥にさらされることは予想できたことです。けれどもマリアは自分の人生にこれから起こることを、自分の困難としてだけではなく世界を変革することと結びつけて歌っています。古代の社会において、子孫を残し家系を存続させることが個人に存在の意味を与えるものでした。その意味ではエリサベトという女性は聖書の中で「不妊の女」という言葉で、生きているのにその存在の意味がないもののように扱われてきた女性です。そのような女性が生存を取り戻される約束です。ですから、マリアの賛歌は個人の苦難の経験を超えて社会を変革してゆく力を願ひ求め、神をたたえる歌なのです。マリアの賛歌には「神の教えと



紅葉と剣岳

は、人間の精神的な救いのみを目指すものではなく、世の不正義や貧困からも人間が解放されることを目指すべきものではないか」というあたらしい理論が読み取れます。

世の不正を見て見ぬふりをし、その不正の上に胡坐をかくようなキリスト教者の祈りは偽善であって、望ましいものではありません。今の社会を生きるわたしたち、これからの社会を築いていく人々のためにもこのマリアの賛歌を歌い継いでいきたいと思います。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美



## 新施設長挨拶



この度、2025年11月1日より老人保健施設サンタマリアの施設長に着任することとなりました杉村公也です。サンタマリアが1991年以来35年に亘り老人保健施設として地域の高齢者の福祉と医療に貢献してきたことに深い敬意を表し、着任に当たり重い責任を痛感しております。これまで私は神経内科、リハビリテーション医療、訪問診療などの医療、教育研究に従事し、老人保健施設に患者様の受け入れをお願いする立場でしたが、これからは患者様の受け入れ側に従事することとなります。また私は、1993年から2022年まで30年近く当法人の聖霊病院で神経内科外来を担当しておりました。こうしたこれまでの経験が少しでも役立つようにと思っております。

老人保健施設は高齢社会における「地域包括ケアシステム」の中心施設として、高齢者ケアと地域介護医療システム、とりわけ在宅復帰リハビリに重要な役割を担っております。当施設内には通所リハビリが併設されており、在宅リハビリとの切れ目のない利用に繋がられる、利用しやすい施設になっているのではないかと感じております。

また、社会福祉法人聖霊会はカトリック関連施設としてキリスト教の理念に基づいた施設です。利用者の皆様が神の豊かな愛の手に包まれて癒やされ、在宅復帰を目指したリハビリテーションが心強く進められるようにと願っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

老人保健施設サンタマリア 施設長 杉村公也

## 介護部門紹介（入所利用者様フロア）

みなさん、こんにちは。サンタマリア介護部門です。

私たちは杉野介護長、種山副介護長のもとで総勢46名の介護士が、食事や入浴・トイレの介助を中心にレクリエーションやフロアリハビリなどを行っています。また、それぞれが防災や身体拘束、感染防止等の委員会に所属して知識の研鑽に励み、職員勉強会にて周知とフィードバックに努めています。

介護にあたり、迷ったり困ったり立ち止まることもあります。ご利用者様から「ありがとう」「楽しい」というお言葉が聞けた時や、素敵な笑顔が見られた時、こちらが元気をいただいて業務に励むことができます。共に仕事をする仲間だけでなく看護、リハビリや相談員等、多職種で協力しながら日々の介護を行っています。

介護業界は常に人手不足と言われています。サンタマリアにもかつてそういう時期がありましたが、少しずつ着実に人材は増え、必要な人員を確保するまでになりました。また、AI時代の施設として、スタッフが少ない時間でもご利用者様の安全が確保できるように見守りカメラを、離れた場所でもスタッフ同士のコミュニケーションが取れるようにインカム（イヤホンとマイクが一体になった無線通信機）を導入しました。人材や設備を充実させ、ご利用者様に安心して過ごしていただくと同時に、お一人お一人がその人らしく過ごせる介護を目標に今後も頑張っていきたいと思っております。



前列左：杉野介護士長 前列右：種山副介護士長はじめ  
介護職役職者7名

## デイケア夏祭り

8月18日（月）と19日（火）の2日間、通所リハビリでは毎年恒例の「夏祭り」を開催しました。いつものデイルームには提灯飾りが揺れ、大画面の花火映像で幕開け。夏祭りらしく、盆踊り、金魚すくいや射的など真剣な表情や楽しそうな笑い声に溢れ、会場全体が夏祭りの雰囲気になりました。おやつタイムは自家製フライドポテト・わらび餅を用意。「美味しい」「また食べたい」と大好評で、その他アイス・ジュースも多数の方がおかわりされました。

利用者様の笑顔が絶えない、和やかな夏のひと時となりました。



通所リハビリ  
テーション  
利用者様を  
募集しています！



## 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 ××

藤本 佐記 看護師



旅行の計画



お皿洗い



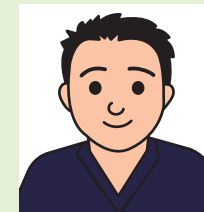
佐久間 洋之 看護師



お菓子



虫



荒川 公江 介護士



スポーツ観戦



辛いもの



ティアラ グロリア ルンパソラジャ 介護士



写真撮影・寝ること



チーズ・牛肉



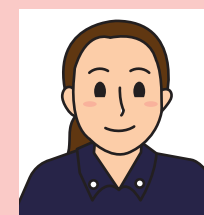
渡邊 沙也加 介護士



旅行・ライブに行く



虫



高木 紀子 言語聴覚士



旅行



虫



利用者様の  
作品



桔梗

新米

