

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！

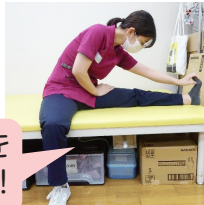
痛みがある場合は無理せず、また息を止めないように注意しましょう。

○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！



外出リハビリ
4月1日



どらやきレク
7月1日



書道教室
7月10日



夏祭り
8月4日



令和8年8月8日
8月8日



書道作品
8月11日



輪投げ大会
9月5日



秋祭り 名古屋ばやし
9月9日



秋祭り 炭坑節
9月9日



ご長寿表彰

95歳以上の方（9月21日現在）、今年は11名の方に長寿表彰を行いました。長寿番付、上位5名の方をパチリ！



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
2027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44号

発行日：2026年10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

「効率の“ものさし”を越えて——福祉が示すもう一つの価値観」

福祉の現場に触れると、ときどき「なぜこんなに大切なことが、社会の中で後回しにされてしまうのだろう」と感じることがあります。

2026年11月14日・15日に行われるカトリック障がい者連絡協議会（カ障連）名古屋大会を迎えるにあたり、私たちが歩んできた福祉の“ものさし”を改めて見つめ直す機会がありました。

学習会では、カ障連やAJU（愛の実行運動）が大切にしてきた人を中心に置く歩みを、代表者の方のお話とともにたどりました。そこで、福祉が社会の中で歓迎されにくい背景には、社会が一般的に用いる価値の“ものさし”と、福祉が大切にしている“ものさし”が根本的に異なるという事実があることに気づかされました。

現代社会は「効率」「利益」「スピード」を重視しますが、福祉は目の前の人のペースを尊重し、外から見れば「非効率」に見えることも大切にし、利益ではなく、その人の尊厳が中心にあります。こうした価値観の違いから、福祉は「儲からない」「効率が悪い」と見なされ、社会の陰に置かれやすくなります。

市場の仕組みでは支えきれない領域で、カ障連は長い年月をかけて「弱い立場に置かれた人の声を中心にする」という福音の価値観を守り続けてきました。

名古屋で生まれたAJU（愛の実行運動）と、その歩みから生まれたAJU自立の家の活動も、まさにこの“別のものさし”を大切にしてきました。

どれだけ社会が発展しても、私たちは誰しも弱さを抱え、助けを必要とする瞬間があります。福祉は人として生きるための最低限を支える領域であり、本来は社会の中心に置かれるべきものだと思われ、改めて感じました。

こうした視点は、サンタマリアの母体である社会福祉法人聖霊会が大切にしてきた「愛と奉仕」の精神とも深くつながっています。この精神とともに当施設、老人保健施設サンタマリアも、人を中心に置く福祉の“ものさし”をこれからも守り続けていきたいと思えます。

カトリック社会事業室 Sr.速水智恵美



▲塗り絵



▲曼荼羅



▲華道



▲華道



▲習字



▲習字

ご長寿様に聞く長寿の秘訣

サンタマリアの誇るA様は大正4年10月生まれのお年110歳。今月中には111歳を迎えられる、当施設はもちろんの事、愛知県においても最高齢の方です。A様に長寿の秘訣を聞いてみました。



- *好き嫌いをなく何でも食べること。
- *自分は着物が好きで和裁もするが洋裁もする。
手芸やもの作りなど手作業を続けること。
- *じっとしているのは苦手。身体を動かすこと。
- *やりたいことを同時に色々手を広げないで、一つに絞ること。
得意な謡いは50年続けた。
- *岐阜生まれだが、今は名古屋に住んでいるので名古屋も好き。
住んでいるところを好きになること。

A様は普段から、レクリエーションにも積極的に参加される活動的な方で、ご自身でお化粧をされるなど、身だしなみを大切にしていられいます。人生の先輩として皆様へのアドバイスをうかがったところ、「どんな時も自分で考えるようにすること」とおっしゃっていました。A様のお言葉を胸に、皆様もお健やかに、心身ともに日々を大切にお過ごしくださいませ。

部門紹介（事務・管財部門）

今年も暑い夏で大変でしたがようやく秋を迎え、ほっとしています。今回は事務・管財部門を紹介させていただきます。

正面玄関を入って右側に事務室があります。現在事務スタッフは、事務長、総務担当、経理担当の3名です。管財スタッフは管財職員1名、運転手3名、守衛1名の5名です。

事務スタッフが主に担っている業務は、介護報酬請求業務、経理業務、愛知県や名古屋市に提出する申請書類の作成や電話受付、来客対応、備品管理、人事関連業務等多岐にわたっています。介護報酬請求は、正確な情報に基づくことが求められ、いつも緊張感をもって行っています。申請書類や報告書類等も不備がないよう注意し、施設運営がスムーズにできるように努めています。日々の収支管理や衛生材料等の在庫管理、職員の勤怠管理や採用業務など、こちらも施設運営に支障がないようにしています。

管財スタッフは施設備品の修理や交換作業、植木の管理等を担当しています。日々故障する備品類の修理や交換作業を行い、利用者様が安全にストレスなく過ごせるように努めています。また、建物周囲の草取りを行い、利用者様が窓から植木の花を鑑賞するのを楽しめるようにしています。

運転手は施設車にて通所リハビリテーションの送迎業務を主に、ショートステイ利用者様の送迎等も担当しています。守衛は17時から翌8時30分までの電話受付、来所者の対応、施設内の巡回、緊急連絡の対応等を行っています。

事務、管財スタッフは直接利用者様とかわかることは多くありませんが、利用者様、職員を支える縁の下での力持ちとして施設運営に携わってまいりますのでよろしくお願いいたします。

健康講座開催のご案内

サンタマリアでは地域の皆様へ向けて高齢者に特化した健康講座を開催しています。

・次回開催は12月2日(水) 15時～16時 サンタマリア3階 会議室にて

『肌荒れを予防しましょう ～冬の乾燥、その他肌トラブルを防ぐには～』をテーマに、看護部が保湿ケアやスキンケアをレクチャーいたします。お誘い合わせの上、ぜひご参加くださいませ。

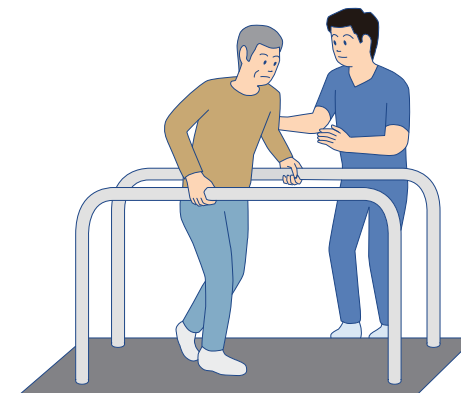
尚、来年1月には『バランスの良い食事とは』、3月には『認知症の特徴と対応方法』を予定しております。詳しくはHPをご覧ください。



施設長に聞いてみました『内科にも色々ありますが…』 神経内科とは -その2-

社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設サンタマリア
施設長 杉村 公也

脳炎や髄膜炎といった神経系の感染症は、優れた抗菌・抗生剤や抗ウイルス薬などの原因治療、根本治療の発展から患者さんの数は激減しました。脳脊髄は硬い骨格に保護され、血管と神経の間には特異な細胞間障壁があり、外因となる原因物質が脳脊髄内に容易に侵入できないようになっています。しかし脳脊髄内の神経は外力や毒物で冒されることも多く、しびれや痛みを伴った病気の患者さんが多いのです。また神経細胞は1つの細胞の長さが長いもので1メートル以上もあるので、栄養状態が悪化すると長い細胞が切れたり萎縮してしまい、これも感覚や運動の低下につながります。脳血管障害という疾患も、血管が切れたり詰まったりして酸素や栄養が途絶え、短時間で神経細胞が壊死します。神経細胞の崩壊が進行する前に何とか血流を再開することができるように脳血管外科治療が開発されてきましたが、今なお脳出血や脳梗塞といわれる脳血管障害は重大な神経疾患で、多くの患者さんが後遺症に苦しんでいます。



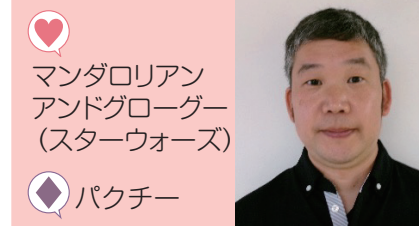
脳細胞は新生児期に増殖や再生を停止し、二度と修復できないので回復困難な障害を残すことになります。しかしiPS細胞などの脳神経細胞の再生や自己修復による回復の希望も夢ではないところまで治療研究が発展してきています。またリハビリテーションでは脳神経刺激を繰り返し与えることで、生き残った脳神経が失われた神経細胞の分まで働くようになります。

リハビリテーション医学の進歩も日々発展しており、歩けなかった人が歩けるようになる事も夢ではないのかも知れません。

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 ××

都竹 良至 介護士



- ♥️ マンダロリアン
アンドグロウー
(スターウォーズ)
- ◆️ パクチー

小池 雅代 介護士



- ♥️ ウサギ
- ◆️ 虫



岩根 公明 運転手



- ♥️ バイクツーリング
スキューバダイビング
スポーツジム
ワイン

濱野 真次 運転手



- ♥️ 動物（特に猫）
- ◆️ 蛇

