

# 訪問看護ステーション ひまわり

電話/FAX 087-862-1039

新春のお慶びを申し上げます  
本年もよろしくお願ひいたします



10月より入職しました事務の矢野です。分からないことも多く、皆様にご迷惑をお掛けすることもあります。が、頑張りますので、よろしくお願いします。



”住み慣れた我が家で安心して暮らしたい”

という願ひにお答えします

ご利用方法は主治医、ケアマネジャーまたは直接ご相談ください。

一緒に働ける看護師さん募集中です！

## ヘルパーステーション虹の里

電話 087-862-6689

FAX 087-862-6501

あけまして  
おめでとう  
ございます

今回は、利用者様より

「こんな言葉を頂いてうれしかった！」

という言葉ヘルパーさんに聞いてみました。

訪問時「ありがとう」の言葉は、毎回元気になり嬉しく思います。

「あなたはいつも元気だね。気持ちが明るくなるよ」と言って下さり嬉しかったです。

「いつもありがとう」をありがとうございます！

「あんたが来てくれるのを待ちよったで」と言われるのは、最高の褒め言葉です。また、頑張れます！

一週間ぶりにいっぱいおしゃべりが出来て良かった。



「いつもありがとう。気を付けてね」の言葉にパワーをいただいています。

ご飯を美味しい美味しいと言って食べてくれ、とても作りがいがあります。

日頃の利用者様からの言葉を励みに今年も1年がんばりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



# 虹の里だより

虹の里だより編集委員  
高松市栗林町 1-3-24  
第 18 号  
平成 29 年 1 月 1 日発行



## 新年の御挨拶

介護老人保健施設 虹の里  
施設長 河野 正義

明けましておめでとうございます。皆さん、よいお正月を迎えられたでしょうか？平成 29 年という輝かしい新年を迎えて新たな希望に燃えておられる方、あるいは先行きの見通しの厳しさに身の引き締まる思いを抱いておられる方、などいろいろの事と思います。

虹の里も創設から今年で 19 年、今大きく変わろうとしています。これまでの半ば特養化しつつあった虹の里から、いわゆる在宅復帰強化型老健に向かって舵を切りました。そもそも老健とは、病状が安定期にあり家庭復帰にむけて介護や医療を必要とする方を対象に、介護・医療ケア・リハビリテーションを行う施設です。そして虹の里を、この老健本来の姿に転換しようとしているのです。もちろん、従来の看取りケアも一方では大事なことと考えております。

また、いよいよ本格的な高齢化社会に突入した現在、限られた資源の中でお年寄りの皆様に少しでも安心して頂けるよう構築しようとしているのが、地域包括ケアシステムです。簡単に言えば、できるだけ住み慣れた地域で長く生活をしたいというお年寄りの思いを実現しようということです。そのために、医療・看護・介護・リハビリなど多面的に、入所・ショートステイ・通所・訪問など多様な形でサポートしていこう、というものです。そして老健がその核に、というのが国の構想でもあります。この老健虹の里も、そういう方向で行きたいと思っております。

以上のことは、まだまだ端緒に就いたばかりです。スタッフの力を結集して、お年寄りやご家族の皆様の納得と支持を得られますよう、頑張っていきたいと思っております。

本年も、どうかよろしく願い申し上げます。



## 矢田PTの ヒートショック対策

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

さて、すっかり寒くなり、温かいお風呂にはいるのがとても気持ち良い時期になりました。冷えた身体をお風呂で温めたほうが、寝つきもよくなりますね。ですが、寒い冬の入浴には注意すべき『ヒートショック』と呼ばれる現象があります。



### 【ヒートショックとは】

気温の急激な変化によって血圧の変動が起こり、めまいや立ちくらみなど身体の不調が起こったり、脳卒中のリスクが高まることをヒートショックと言います。特に、お風呂では寒い脱衣所・浴室から熱いお湯につかる事で、身体の周りの気温が大きく変化するため、ヒートショックによる身体の不調が起こりやすくなります。

### 【ヒートショック対策】

- ① 脱衣所・浴室をあたたくする  
(脱衣所に暖房をつける、一番風呂を避ける、服を脱ぐ前に浴室内をシャワーで温める、お風呂の蓋を開けておく)
- ② 手足の端からゆっくりかけ湯をし、ゆっくりと湯船につかる。  
湯船から出る時もゆっくり出る
- ③ お湯に浸かる時間はほんのり汗ばむ程度。
- ④ お風呂の前後に水分補給。
- ⑤ シャワーは椅子に腰かけて。万が一めまいがして転んだ時の被害を少なく。

身体に負担をかけないようお風呂の入りをほんの少し気を付けて、元気に冬を乗り切りましょう。

# 虹の里デイケア

## クリスマス会をしました



手作りのツリーを飾りました



皆でケーキを作りました



手作り  
ました。成  
ケし



おいし  
いで

### 通所リハビリ 空き情報

	月	火	水	木	金	土
リハビリ	○	○	△ (要相談)	△ (要相談)	○	△ (午前中のみ)
入浴	○	○	○	○	×	○

【利用日】日・祝以外  
 【時間】9:30~16:00  
 電話 (087) 832-4181  
 F A X (087) 832-4186  
 見学は随時受け付けて  
 います。  
 お気軽にお尋ね下さい。

## 介護老人保健施設 虹の里

電話 087-862-6541  
 F A X 087-862-6572



12月11日、毎年恒例の山下看護師率いる“リトルドリーミング”のバンドメンバーによるクリスマスコンサートが行われました。  
 バンドメンバー自身の体験に基づいて作詞・作曲された歌を聴くと、感動して涙を流される利用者様もいらっしゃいました。  
 利用者様にとって1時間のコンサートは、決して短くはない時間だとは思いますが、美しい曲と透き通る歌声に魅了され、皆さん聞き入っていらっしゃったのがとても印象的でした。

### 新入職員紹介

よろしく  
お願いします



4月に入職しました。  
 笑顔で楽しく明るい毎日を入所者様と過ごせるように頑張ります。  
 よろしくお願ひします。  
 多田香奈

# 老人介護支援センターほのほの

電話 087-862-6516

FAX 087-862-6695

## ほのほの会ご報告

### 日帰り旅行



10月18日(火) 今治市

「日本食研宮殿工場と四国最大級の産直ショッピング」  
お天気にも恵まれ楽しい1日を過ごすことができました。



シンメトリーの庭



「周ちゃん広場」でのお買い物

### お正月飾り

12月14日(水)

素敵なお正月準備が  
できました。



お正月にはこれに  
水引をつけて  
一気にお正月気分



10月17日よりほのほのに異動して来  
ました渡辺志保です。

以前は高松協同病院エリアの介護事業所  
で約15年勤務していました。

ケアマネジャーは初心者ですが、職場  
の先輩方に教えて頂きながら今までの経  
験も活かして、利用者様の生活のお役に  
立てるように頑張っております。

どうぞ宜しくお願い致します。

### 高齢者支援推進事業について

★1月13日(金) 14:00~15:30  
「高齢者の食事と栄養補助食品について」  
株式会社明治様よりお話を頂くことになっています。  
場所: 虹の里2F  
★2月上旬~未定~  
詳しいことが決まり次第お知らせします。

申込はほのほの事務所  
又は各ケアマネまで



### 事業所案内

1F 訪問看護ひまわり  
2F ヘルパーステーション虹の里

JR高徳線

パークサイド  
ホテル

医療生協  
本部

高松平和病院

虹の里ビル  
1F へいわ歯科  
2F ほのほの  
3F 老健虹の里  
5F 虹の里デイケア  
6F