



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19号
平成29年4月1日発行

日頃より「介護老人保健施設 虹の里」の運営にご協力を賜り感謝申し上げます。

私は、長らく高松平和病院で事務長として経営に携わっており、その後、組合員活動部で地域に医療福祉生協の理念と活動を広める取り組みをし、次いで本部で経営企画や介護分野の管理をおこなっていたところ、虹の里の経営立て直しのために昨年の3月に本部の仕事もしながら虹の里の事務長も兼任する1年が経過したところです。

経営改善は「在宅復帰強化型」老健をめざす新たな施設長の方針のもとに、職員の皆さんが団結し一生懸命頑張って下さったお陰でようやく光が見えてくるところまで到達することができました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

ところで、老健施設の役割とは何でしょうか。全国老人保健施設協会の理念と役割からみてくるものは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らしていくように支えていくことにあります。

そのために、老健は要介護状態にならないように予防的サービスの提供から、介護やリハビリが必要になったら通所リハビリ、ショートステイ、入所などいろいろなサービスが提供できるようになっています。

これらのサービスを提供するための専門職も病院なみとまではいきませんが、他の介護施設より充実した態勢で臨んでいます。

老健施設は、入所やショートステイ、通所リハビリテーションを組み合わせて「在宅支援の機能」を發揮していくことが、地域包括ケアの時代にあっては重要な役割として求められています。

私たちは、人口減少社会、超高齢社会の時代の到来に立ち向かって、国と自治体、民間事業者、NPO法人、各種団体、住民組織など官民挙げて取り組みを進めている地域包括ケアシステムの中で、在宅支援の機能を最大限もった「2025年型老健」をめざしていこうと考えています。

これからも地域住民の皆さまが、「虹の里」をこの地域になくてはならない施設として期待されるよう微力を尽くしていく所存でございますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。

介護老人保健施設 虹の里 事務長 上原 孝

H29年度虹の里だより編集委員自己紹介

河野(ほのぼの担当)

まだまだ元気なつもりですが、身体のあちこちから悲鳴が聞こえる今日この頃…。気力と根性で今年度も笑顔で頑張りたいと思っています。

よろしくお願いします。



打越(虹の里ティケア担当)

今年も皆様に楽しく読んで頂けるようがんばりますので、よろしくお願ひ致します。又、何か良いアイデアがありましたら募集します。



矢田PT(自宅でできる体操担当)

編集委員になって2年が過ぎました。今後も家でできる体操をいろいろ紹介していきたいと思います。よろしくお願ひします。



前川(HST虹の里担当)

今年もヘルパー事業所をお伝えしたく、頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。



廣瀬(訪問看護ひまわり担当)

訪問看護について知ってもらい、利用して頂けるよう頑張ります！



矢田PTの グーパー体操

今回は、布団に寝たままでもできる「グーパー体操」をご紹介します。

寝転がって上を向いたまま、腕を真っ直ぐ前に伸ばします。そして、手をギュッと握ります（2秒程度）。その後、パッと大きく手を開きます（これも2秒程度）。手を開く時は、ジャンケンのパーよりもさらに大きく手を広げるイメージで行ってください。

そして、グー、パー、グー、パーと、これを繰り返します。ちなみに、回数の目安は「自分の年齢」と同じ回数だそうです。あくまで目安ですので、回数はご自分の体力に応じて調整して下さい。最初は20～30回から始めてみると良いと思います。または、1日の中で何度かに分けて自分の年齢の回数をこなすのも良いですね。さらに余裕のある方は足の指も一緒にグーパーしましょう。

この体操には、手足の末梢血管を広げる効果があり、手足の冷えの軽減や高血圧の改善などの効果があります。



老人介護支援センターほのぼの

電話 087-862-6516

FAX 087-862-6695

1/13 (金)

「高齢者の食事と栄養補助食品について」

株式会社明治より講師の方をお迎えし、勉強会を開催しました。



知識

カルシウムの食品は朝食べると体内に摂り込みやすい。



乳製品を温めて摂取すると安眠効果がある。



2/9 (木)

「司法書士さんの話を聞こう・第2弾」

～今知っておきたい法律知識～

好評だった昨年に引き続き、「相続・遺言書・成年後見」について司法書士の十鳥先生からお話を聞いて頂きました。

参加型の講義で発言しやすく、活発な意見交換ができました。



虹の里デイケア

みんなで協力して節分の壁画を作りました。



白玉だんごを作って、
ぜんざいに入れて
頂きました。

おいしそうなんが
出来たね！

ええ具合やね！

どうな？



通所リハビリ 空き情報

	月	火	水	木	金	土
リハビリ	○	○	○	○	×	○
入浴	○ 機械のみ	×	×	○ 機械のみ	×	×

【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して
います。
お気軽にお尋ね下さい。

介護老人保健施設 虹の里

3月3日虹の里3階にて雛祭りが行われました。美空すずめさんによる歌謡ショーから始まり、こぶし保育園の園児による踊り、三味線の演奏等盛りだくさんの内容で、ご利用者様も懐かしい歌謡曲や童謡と一緒に口ずさんだり、静かに聞き入ったりと思い思いで楽しまれているご様子でした。

また、園児によるダンスでは「かわいいなあ」「頑張れ～」等の声が聞かれ、感動されて涙を流されるご利用者様もいらっしゃいました。皆様それぞれが昔を思い出して懐かしんだり、子供達の笑顔に触れる機会を持つことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。



新入職員紹介

3月1日に入職しました
藤井健三郎です。

ご利用者様みな様に満足
して頂ける介護を目指し、
頑張りますのでよろしく
お願いします。



ヘルバーステーション虹の里



電話 087-862-6689
FAX 087-862-6501

お買い物に行
けなくて困っ
てるの…

困ることができ
なくなって、掃
除機や床拭きが
出来にくくなっ
てきた…

なんて困っている知人の方やご近所様がいら
っしゃいましたら、「一度ケアマネ等に相談し
てみてね」とお声をかけてみて下さい。

ヘルパーさん 大募集！

一緒にお仕事
しませんか？

ヘルパーの資格を
持ってるけど、ま
だ仕事はした事な
く…



ヘルパーの仕事
ってどうなのだ
ろう？



お年寄りが
大好き

訪問看護ステーション ひまわり

電話／FAX 087-862-1039



ひまわりは、看護師が皆様のご自宅
にお伺いします。
住み慣れた我が家で安心して過ご
せるよう、お手伝い致します！



訪問リハビリも
しています！



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。
一緒に働く看護師さん募集中です！