



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。よいお正月を過ごされましたでしょうか？
今年が平成 31 年、愈々平成最後の年となりました。そして 5 月 1 日からは新しい元号に変わるわけですが、さてどんな時代が展開されて行くのか、期待と不安の入り混じった複雑な思いの方が多いのではないのでしょうか？

そもそも老健（介護老人保健施設）とは、ひとことで言えば病院と自宅の橋渡しをする中間施設です。もう少し説明すれば、医療・リハビリ・介護ケア・栄養管理などをそれぞれの専門スタッフを配置して行い、家庭への復帰を目指す老人施設です。勿論家庭復帰の叶う方ばかりではないので、そのような重症の方も継続して見て行く役割も持たされています。

老健虹の里は、この 4 月で 21 年目に入ります。そして約 3 年前からは、老健本来の姿である「在宅復帰強化」に向けて舵を切っております。高齢化社会に突入したわが国に於いて、介護の必要な高齢者に住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで送る手助けをし（地域包括ケアシステム）かつ介護資源の有効利用をして行こうという国の方向性に添ったものです。そして昨年からは、それまでの在宅復帰型の 3 分類が更に細分化されて、基準の厳しい順から「超強化型」・「在宅強化型」・「加算型」・「基本型」・「その他型」の 5 種類になりました。その中で、虹の里は「超強化型」に認められました。これは香川県下の老健 53 施設中まだ 3 施設だけで、虹の里は県下で最も積極的に在宅復帰を進めている施設という事になります。これは、職員が一丸となって努力した成果だと思えます。

虹の里は、このように在宅復帰に積極的なだけでなく、介護や医療の必要度の高い皆さんの求めにもしっかり応えられるよう頑張っております。

今後とも、どうかよろしくお願い申し上げます。



高島PTの 起きてすぐにできる簡単な運動



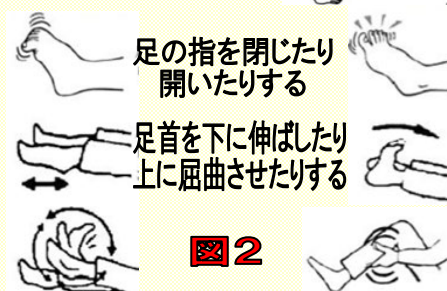
あけましておめでとうございます。
冬は寒い寒いと言いながら体に力が入ってしまいますね。体がこわばったまま動いてしまうと、普段はなんともない段差につまずいたり脚がもつれて転んでしまうなど、転倒する回数が増えます。特に朝方は、寝起きで体が硬くなりスムーズに動かしにくい状態になっています。

高齢者は 20 代 30 代の若者と比較して骨がもろいため骨折しやすい体であり、特に冬は転倒による骨折の件数がほかの季節に比べて増加傾向にあります。体を動かしやすくしてから行動するだけでも、転倒による骨折やケガを予防できます。そのため、朝一番に体をほぐしてから行動することが良いでしょう。

そこで、起きてすぐにできる簡単な運動を紹介します。まずは足の運動です。ベッドや布団に横になった状態で、自転車をこぐように両足を回して、曲げ伸ばしの運動をします。体を起こした状態で行っても良いでしょう。(図 1) 次に足先の運動です。指を開いたり閉じたり、足首を上下に動かしたり、グルグルと回したりしましょう。(図 2) 最後に椅子に座った状態をつま先立ちや、足踏み・膝の曲げ伸ばし、足首の運動を再度行うとよいでしょう。(図 3)

どれも簡単な運動ですが、ちょっとした運動でよいので、朝一番に体を動かし、体を目覚めさせましょう。運動することで眠気も覚め、体が動きやすい状態で 1 日をスタートできます。

※体調がすぐれない方は、無理をせず自分の体を動かせる範囲で運動を行いましょう。



足首を回す ふくらはぎを軽くもむ



●つま先立ち
主に下腿(かたい)三関節を鍛える
かかとを 1, 2, 3 度しっかり上げて、1, 2, 3 でゆっくりおろす

●ひざの伸展
主に大腿(だいたい)四関節を鍛える
1, 2, 3 でひざを床と平行になるまで伸ばし、1, 2, 3 でゆっくりおろす

●股関節の屈曲
主に腰関節を鍛える
1, 2, 3 でひざを胸に引きつけ、1, 2, 3 でゆっくりもどす
※上半身をひざの方に動かさないように尻尾を交互に動かすと比較的多く鍛えられる

●足関節の屈曲
主に前頭骨関節を鍛える
1, 2, 3 でつま先を天井に向け、1, 2, 3 でゆっくりおろす



虹の里デイケア



電話 (087) 832-4181
FAX (087) 832-4186

あけましておめでとうございます。

当事業所では、リハスタッフ3名と介護職員7名、看護職員1名で、皆様の健康の維持増進のお手伝いをさせて頂いています。

体調確認はもちろん、リハスタッフによる短期集中（認知症の方にも対応させて頂いています）の他、各人に合わせ、リハスタッフが作成した自主トレ個別メニューに沿って介護士がマンツーマンで対応しています。

末永く、住み慣れたご自宅で元気に過ごす為に、私達と一緒に楽しく体を動かしませんか？

今年も宜しくお願い致します。

絵馬に願いごとを書きました！



南天の木にまたがった九匹の猿がなぜ縁起もののお守りなのでしょう？

南天九猿 (なんてんくざる)



○南天～『難を転じる』との意味があり縁起のよい木として昔から知られています。
○九猿～九匹の猿で「苦が去る」との意味があります。猿の顔はフウセンカズラの種を使っています。



福が来るようにとフクロウをみんなで作りました！

介護老人保健施設 虹の里

電話 087-862-6541
FAX 087-862-6572

虹の里では11月25日に毎年恒例の「秋を楽しむ会」を開催し、栗林公園の紅葉狩りの外出をしました。今年は天候にも恵まれ、ボランティアの方が車椅子を押して下さり、利用者さん24名と、日曜日であった事もありご家族の方も10名以上参加されました。家族と一緒に美しい景色を見ながらの外出に、皆さん大変喜ばれていました。紅葉が終わるとまた寒くなり冬を迎えます。また来年も虹の里では、組合員さんのボランティアさんと、外出や、行事、レインボーカフェなども企画していますのでよろしくお願いします。

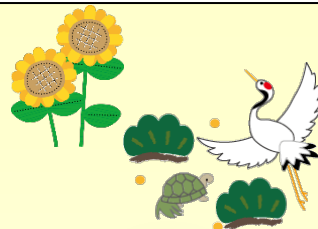
紅葉狩り





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いいたします**



明けまして
おめでとうございます。
今年も皆様一人ひとりに、より良い元気な笑顔と安心をお届けします！
本年もどうぞよろしく
お願い致します！

10月に入职しました！
看護師の横井です。
総合病院を早期退職後半年のブランクがあり、また初めての訪問看護は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、よろしくお祈りします！



” **住み慣れた我が家で安心して暮らしたい** ”
という願いにお答えします

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。

ヘルパーステーション虹の里

電話 087-862-6689

FAX 087-862-6501

訪問介護サービスアンケートにご協力いただきありがとうございました。

質問項目	できている		時々できている		できていない		無回答	
	2017	2018	2017	2018	2017	2018	2017	2018
①契約を交わす前に、契約内容を説明されましたか。	57	52	1	0	1	0	3	3
②ヘルパーの訪問時間は、守られていますか。	61	53	0	0	0	0	1	2
③ヘルパーの言葉遣いや態度には、心配りが感じられますか。	61	50	0	4	0	0	1	1
④ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われていますか。	58	47	4	8	0	0	0	0
⑤ヘルパーは家財や電気製品など家のものを大切に扱っていますか。	59	51	3	4	0	0	0	0
⑥利用者様やご家族様のプライバシーを守られていますか。	60	53	0	1	0	0	2	1
⑦ヘルパーの交代時(カバー訪問)引継ぎがきちんとできていますか。	60	48	0	3	0	0	2	4
⑧ヘルパーが交代しても、サービスの質や内容は変わらないですか。	50	46	4	6	1	0	7	3
⑨苦情や相談について、速やかに対応できていますか。	59	52	0	3	0	0	3	0
⑩全体として利用しやすいですか。	60	51	1	4	0	0	1	0
⑪ヘルパーステーション虹の里を知り合いに紹介したいと思いますか。	47	40	14	14	0	1	1	0

今年のはじめての試みで、郵送での返却をお願いしました。回答率は80%でした。(68通配布 55通返却)
(2017年回答率88%) ご返却頂いた55通のうち郵送23通(41%)、手渡し32通(59%)でした。
⑦⑧の質問について「ヘルパーが交代したことがないのでわからない」とのご意見がありました。
⑪の質問について「相手にも事情があるので、どちらとも言えない」とのご意見がありました。
その他ご意見として「いつも助かっています」「感謝です」とのお言葉を頂きました。
貴重なご意見ありがとうございました。
今後もより良い支援ができるよう、ヘルパー一同頑張ります。



ほのほの会ご報告

日帰り旅行in高知



10月10日 高齢者推進事業の一つとして日帰り研修旅行に行ってきました。

車中ではビデオを観ながらのびのび健康体操の学習会を行ったり、ビンゴゲームを楽しんだりしました。出発時は雨が心配でしたが、高知に着くと好天気に。わら焼体験でのかつおはとても美味しく、皆さん、満面の笑みでした。食後にはアイスも食べて、大満足！！

お土産もたくさん買って帰りました。



参加者全員で記念写真

まさに地平線という雄大さ



わら焼きを体験！



薫の匂いが香ばしく、美味しさに感動しました。

お正月飾りを作ろう



講師にファミリーガーデンの四宮氏を招き、お正月飾りを作りました。同じ材料を使っても参加者それぞれの個性がみられ、出来上がった作品を皆で楽しみました。後はお正月を来るのを待つばかり？講師の先生から手入れの仕方や楽しみ方を教わりました。また、プランターでできる野菜の紹介もしていただき、皆さん真剣に聞かれています。

講師の四宮氏



みなさん真剣です！



とても美しく出来ました！