

のんびり人生

No. 76 令和4年6月

<http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>



なはり町マスコット

きんめにゃんとお花見

「子供は先生」

ヘルシーケアなはりに勤めだして20年。その間に結婚し、3人の娘にも恵まれました。家が傾きそうです(笑)子育てに向いていない自分が子育てし始めて8年がたち、長女は今年小学3年生になります。早いものです。

周りの協力もあり、素直で可愛らしく育ってくれましたが、一度、手足をバタバタさせ大暴れた事がありました。その時は何気なしに物事を決めてしまい、それが長女はどれも納得がいかなかったようです。後で話を聞くと、どうしてそうだったか、を話してくれました。自分にとっては、無駄に思える事でも、長女にとっては、一生懸命考えた必要な事だったのだとわかりました。

歳を重ね、ある程度経験を積んでくると、無駄を省き、合理的に物事を進めようとしてしまいます。

人は、今持っている知識・経験を総動員して、現時点での、自分なりの納得いく答えを導き出していると思います。そして、いろんな成功や失敗を繰り返しながら成長して行くもの

だと思います。40年も生きてきた人の導き出した答えを小学2年生の子がいきなり突き付けられても、納得は出来ないですね。

長女が「これでいい」と納得している事なら、それが非効率な事に思えても、今の長女が精一杯で出した答えなのだから、それでいいよね、と思える様になりました。

「ひとり的人格として接していかなければいけない」

誰かに聞いた言葉ですが、わかっている気でいましたが、全然わかっていませんでした(汗)。子育ては色んな気づきや学びをもたらしてくれるものです。

子育て以外の場面、仕事や人間関係でも、当たり前の顔で一方的に物事を進めていないか、自分自信の言動を見つめなおすきっかけになりました。

通所リハビリテーション課 チーフ

田中 隆士



雨のお花見

鮎の瀬公園の桜が綺麗に咲いていますが、今日は雨模様なので、玄関の屋根のある場所でお花見です。桜や玄関のチューリップを眺めながらおしゃべりや歌を歌って楽しみました。来年は公園まで出向いてお花見ができますように。



ご長寿の皆さま

前回ののんびり人生で、百歳以上の方を4名ご紹介いたしました。令和3年7月22日に佐竹好子様がお誕生日を迎えられました。佐竹様が百歳となり、百歳以上の入所者様は現在5名となりました。皆さま概ねお元気に過ごされています。

以前はお誕生日にご家族様が面会に来られる場面に遭遇しました。早くそんな日がきて欲しいものです。ご長寿の皆さま、お誕生日おめでとうございます。



ベランダ菜園

ヘルシー二階のベランダで利用者様が花や野菜を育てています。パンジー、ビオラ、ほうれん草やサニーレタス、イチゴ等。二月には育てたほうれん草を天ぷらにして美味しく頂きました。今はイチゴが美味しく育ってくれる事を皆で心待ちにしています。



春の山菜



コロナ禍で外出の出来ない利用者様に春を感じて貰おうと職員に山菜を採ってきてもらい、利用者様にイタドリを剥いて頂きました。イタドリは冷凍して保存してあるとの事で、今度どんな料理が出来るのか楽しみに待っています。



ノーリフトミニ勉強会

令和3年9月から、ノーリフトミニ勉強会を部署別に行っています。
部署によっては勤務帯が異なる為、職員が集まれず開催できない時もありますが、職員からは勉強になるとの声も上がっています。



スライディングボード



リフト移乗



身体の使い方



スライディングシート



スライディンググローブ

ノーリフト新人研修

新人職員を対象に、ノーリフト研修会を行っています。



講義



実技（荷物の持ち上げ方）



実技（スタンディングリフト）

新人職員を対象に、ノーリフトの取り組みについてのアンケートを実施しました。

1. ノーリフトケアを、業務に取り入れて良かった点を教えてください。
(身体の使い方を見直し、福祉機器を使用してケアを行ってみて身体への負担や、前職場でノーリフトケアを取り入れていなかった場合は比較してみてくださいか?)
2. ノーリフトケアを、業務に取り入れて悪かった点を教えてください。

通所課 安岡さん（令和3年7月入職）

1. ヘルシーケアに入職して、施設全体でノーリフトケアに取り組まれていることに驚きました。私は、通所課に所属していますが、トイレ時の立ち上がりが難しい利用者様に対して、サラステディという機器を使用することで、利用者様や介助する職員に対しても体に負担が少なくなります。26才でこの介護の仕事を始め、その時代は抱えたりすることが当たり前でした。〇〇年介護の仕事に携わってきた為、昔の介助方法がしみついてぬけない時もありますが、先輩方の介助方法を早く自分のものにできるように努力していきたいと思えます。
2. なし。

入所課 岡峯さん（令和3年9月入職）

1. 身体はすごく楽です。以前は、抱きかかえていたので腰への負担がありました。それと、すべてのベッドが電動ではなかったのできつかったです。
2. 時間がかかる事です。最初に習った事に注意をしてやっている则他人より遅くなってしまふ。

当施設でのリハビリ

作業療法士 北村 貴裕

・年をとるとのこと

加齢によって体がうまく動かなかったり、精神的に落ち込んでしまい自分に自信が持てなかつたり、脳の機能が衰えわからなくなることで、生活の中で自分の出来る事が減っていきます。一方で、知識や意思・価値観などは年齢とともに年を重ね、考えや感情に表れます。ただ、どんな状態になっても、興味があり、価値があると感じ、出来るという自信がある活動は選んでいく事が出来ます。

・脳の活性化とは

脳を活性化するための原則として、①楽しい事は意欲を高める ②褒められることでやる気が出る ③会話をすることは安心を生む ④役割は生きがいになる の4つがあります。

その人にとって興味がある、価値がある事に取り組むという事は、生活の範囲が広がっていくということになります。新たなことに挑戦し、失敗をしながらでもやっていく事が、新たな価値や興味に繋がり、生活の質を高めていきます。例えば、私たちがある事を「やってみませんか?」と聞くと、それが面白そうだな(興味)と思い、できそうだな(自信)と予想すれば、「やってみます」と言ってその活動を選択します。一方、ある事を「やりませんか?」と聞



かれ、それが面白そうにない(興味なし)、自分にはうまくできそうにない(自信がない)と予想すると選択しません。活動を選択し、もし上手くできれば、後で自分を振り返り、「うまくできた」「楽しかった」と感じ、その活動は習慣化し、新たな自信に繋がる事で、興味があっても自信のなかったことに目を向けるようになります。うまくできた、楽しいを積み重ねることは、脳を活性化し、どんどんやる気を生み、生きがいや新しい挑戦に繋がっていきます。それを繰り返していく事が元気である秘訣の一つです。



あじさいが咲く季節が近づいてきました。初夏に作りたい献立を紹介します。



栄養士 福本つや子

サラダそうめん

(1人分) 293kcal
たんぱく質 16.7g 塩分 2.6g



茄子の味噌炒め

(1人分) 106kcal
たんぱく質 7.5g 塩分 1.4g

材料

- ・素麺 50g
- ・サラダチキン 50g
- ・葉物野菜 適量
(レタス、サラダ菜、ペビーリーフ、貝割れ大根など季節の野菜)
- ・プチトマト 3コ
- ・市販の麺つゆ 80cc
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・粒胡椒 適量
- ・ネギ(白い部分) 10g

作り方

- ①素麺をゆで冷水でよく洗いしっかり水気をきります
 - ②葉物野菜は食べやすい大きさに切ります
 - ③サラダチキンはほぐし、トマトは食べやすい大きさに切ります
 - ④①②③を彩りよくお皿に盛り付けます
 - ⑤市販の麺つゆにネギ、オリーブオイル、粒胡椒を適量入れます
- ※ブロッコリーや胡瓜、パプリカなどお好みの野菜でも試してみてください

材料

- ・豚肉 30g
- ・茄子 60g
- ・ピーマン 1/2コ
- ・焼肉のタレ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・味噌 小さじ1
- ・粒胡椒 適量
- ・オリーブオイル(サラダオイルでもよい) 小さじ2

作り方

- ①茄子を適当な大きさに切り、水にさらしてキッチンペーパーで水気をふきとります
 - ②豚肉、ピーマンを食べやすい大きさに切ります
 - ③ビニール袋に水気をとった茄子、オリーブオイルを入れよくなじませ電子レンジで2分加熱します
 - ④フライパンに薄く油(分量外)をぬり豚肉を炒めます
 - ⑤③の茄子をフライパンに入れて炒めしっとりしてきたらピーマンを入れます
 - ⑥焼肉のタレ、砂糖、味噌を入れ炒めながら全体にからめます
- ※豚肉には疲労回復、茄子には血圧や気分の改善効果があるそうです

新 人 紹 介



- ①仕事で頑張りたいこと
- ②趣味・特技
- ③抱負

- ①今の仕事にやりがいを感じる時
- ②私の夢

入所課 三浦健次郎

- ①定められた業務延滞なくミスもなく終了した時
- ②人生を無事に終える事

通所課 安岡 加代

- ①つきなみな言葉ですが「ありがとうと笑顔で言われたとき」
- ②モンサンミッシェルに行ってみたく飛行機が怖いのであきらめている！

入所課 川島 凜翔

- ①1日でも早く仕事を覚える
- ②音楽鑑賞
- ③利用者さんと信頼関係を築けるように頑張ります

入所課 岡峯 紀子

- ①今までできなかった事ができるようになった時
- ②韓流ドラマが好きなので字幕なしで見れるようになりたい

託児 川村 里枝

- ①やりがいというか日々勉強させられることばかりです。自分の子供の子育てとは大違い保育という仕事の大変さをひしひし感じています
- ②20キロダイエットして夫婦でゆっくり日本一周すること

入所課 中村まひる

- ①辛い時でも利用者様と笑顔で接する
- ②マンガ収集・アニメ鑑賞
- ③どんなことでも一生懸命がんばります！

入所課 武市 文子

- ①入所者様の笑顔と職場の皆さんの笑顔
- ②おいしいお米と野菜を作ること

栄養課 中本 豊子

- ①患者様が笑顔で退院される時
- ②コロナがおちついて県外へ安心して行けること（旅や孫に会いたいです）

リハビリ課 横山 虎雅

- ①ひとつでも出来ることを増やしていきたい
- ②バイク・車
- ③利用者様に寄り添いながらお互いに成長できる理学療法士になりたいです。そのためには、知識や経験を増やし、利用者様とコミュニケーションを多くとっていきどんな場面でも臨機応変に対応していきます。

ほがらが行事

クリスマス会



モネの庭



ほがらが10周年



お知らせ

花火のお礼 2021年8月7日

ご近所の方達から、昨年に続き今年もプライベート花火を打ち上げるとお誘いがあり、利用者様と一緒に参加しました。
色とりどりの花火をみた利用者様は、きれいやね～、すごいね～、と夜空に向かって拍手。とても癒やされ、楽しいひとときを過ごしました。粋なはからい本当にありがとうございました。



お風呂の完成 2021年9月15日

3階のお風呂の改修工事が終わりました。工事期間中は大変ご迷惑をおかけしました。利用者様は当日の午後から新しいお風呂で入浴されています。



見学バスツアー 2021年11月25日

安芸高等学校、室戸高等学校の生徒が福祉の職場見学に来ました。天井走行式リフトや移動式リフトの体験をした後、リハビリの様子を見学しました。



オンライン面会

完全予約制

利用者様と少しでもご面会していただくために、タブレットを使用したオンライン面会を行っています。一組ずつのご利用となりますので、あらかじめ予約をお願いいたします。

予約方法

月曜日～金曜日（土日・祝日除く）9時～16時 電話もしくは受付にて前日までに予約をお願いします。☎0887-38-5566 担当 前田・森口



ホームページをリニューアルしました

医療法人仁智会
SNS & ホームページ

Facebook



ホームページ



QRをよみとってチェックしてみてください

介護老人保健施設
ヘルシーケア **なほり**
TEL:0887-38-5566
FAX:0887-38-5564

はまうづ医院
TEL:0887-38-2718
FAX:0887-38-3721

医療法人 仁智会

Clean Careful Comfortable Communication
高知県安芸郡奈半利町 3740-1

ヘルパー
ステーション **さくら**
TEL:0887-38-8605
FAX:0887-38-7007

居宅介護支援事業所
ケアプランナー **ハーネス**
TEL:0887-38-7845
FAX:0887-38-7007

サービス付き高齢者向け住宅
ほがらガライフ
TEL:0887-38-8855
FAX:0887-38-7007

医療法人仁智会の理念

- ◆Clean 清潔な
- ◆Careful 大切に
- ◆Comfortable 心地よい
- ◆Communication 共感する

私たちは4つのCを大切にします。