

のんびり人生

No. 78 令和6年6月

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



「想い」

平成15年4月から現在のケアプランナーハーネスへと名称が変わり、僕自身は平成26年9月よりハーネスで勤務させてもらっています。過去ののんびり人生の中でハーネスについて吉本理事長は【ケアマネはヘルパーやデイサービスの日程を決めるだけの役割ではありません。皆様方の日常生活に起ってくる心身の変化やストレスを共に受け止め、それを和らげるための方法を一緒に考え実行していきたいと思っています。「ハーネス（馬具・シートベルト）」にその想いを込めました。これからも、皆様と共にあるケアマネジャーとなるよう研鑽してまいります。】とありました。

この4月で介護保険の改定が行われました。今回で7回目の改定になります。改定の度に働き方や利用者様への関わり方も変わります。利用者様にとっても金額の変化があり、どうしても負担増になる事ばかりです。また、この中芸地区は

段々と人口が減少し、高齢化率も50%近くになっており、病院やデイ、ヘルパーの事業所等閉鎖、ケアマネジャーの減少等があり、先行き不安なのが現状です。

ハーネスで働きだしてもう10年目になりますが、理事長の込めた想いのようなケアマネジャーとしてまだまだ足りない部分ばかりですが、何とか利用者様がこの中芸地域で少しでもよりよい人生を送れるようにハーネスだけでなく、仁智会としてだけでもなく中芸地域に関わる方々で支えていけるよう迷惑や失礼等あるかもしれませんが、努力していきたいと思うので宜しくお願いします。

ケアプランナーハーネス所長
内川 諒一



お嫁さんが 来てくれました

入所課の森口拓育さんと、
栄養課の森口郁菜さんがフ
ォトウエディングで花嫁衣裳を
披露に来てくれました。素敵な二人とご家
族皆様の幸せな御様子に、利用者様も大喜
びでした。


いつまでも末永くお幸せに。





お誕生日 おめでとうございます

入所利用されている百歳以上の方々のお
誕生日会の様子です。山本伊勢美様が百六
歳、山本玉江様が百二歳、大寺梅意様が百
一歳を迎えられました。


皆さん、これか
らもお元気でお過ごし
ください。




山本伊勢美 さん



山本 玉江 さん



大寺 梅意 さん

第4回 高知家ノーリフティング最優秀賞受賞

通所リハビリテーション課 チーフ 田中 隆士

ノーリフティングケアとは、利用者様の身体を、力で持ち上げないで行うケアの事です。福祉機器を駆使し、身体を使い方を変え、利用者様、介護者両方の身体に過度の負担をかけない事が目的です。

ケアする側が心身ともに健康な状態である事が大切です。でなければ安全で、心地良いケアの提供が出来ないのではないのでしょうか。ご自宅で支えるご家族様にも同じ事が言えるのではないのでしょうか。ご自宅にお伺いさせて頂いた時に、大変な思いをされて、介助をされている場面を目にする事があります。そこに福祉機器を導入する事で、身体への負担が軽減出来る場合もあります。

例えば、ベッドから車イスへ移乗する場面では、「スライディングボード」を使用すると、抱えず少しの力で移乗出来ます。ベッド上で、位置の修正を行いたい場合、滑る生地を使う事で少しの力で修正出来ます。私たちは、様々な環境や状況に応じて、アイデアをご提供できるよう、この4年間で培ってきました。送迎の時等、ご自宅に伺った時で構いませんので、ここがしんどいです」等お困りになっている事がありあしたらお気軽にご相談ください。



新人職員を対象に、ノーリフトについてのアンケートを実施しました。

質問 ノーリフト新人研修を受け、実際に業務や私生活に取り入れてみてどうですか？（良い点・悪い点等）

◆ **栄養課 渡辺 琴絵さん**

腰への負担を配慮してくれない職場が多い中、負担軽減のために現場の声を取り入れてくれるのはありがたいと思った。座ることが多いので座りすぎないように、また時々ストレッチを取り入れてみた。今のところ腰痛はない。

◆ **入所課 ディンダ ロヤナさん**

新入職員はノーリフトを取り入れないと、体と腰がだんだん痛くなり働きにくいです。ノーリフトはとても便利だと思います。インドネシアには、ノーリフトがないので今回の研修がなければ私たちは困りました。

◆ **入所課 アニ クルスムさん**

ノーリフトを仕事に取り入れるのは、難しく時間がかかると思います。それでも、ノーリフトを使わなかったら私たちも利用者さんも危険を伴うと思います。リフトを使用すると、便利で利用者さんにとっても安全になったと思います。私たちもラッキーです。



◆ **医事課 前田 美保さん**

痛みなく、立つ・座る時の体の動かし方を意識しながら腰痛予防に取り組んでみた。負荷のかかる運動や、仕事を頑張りすぎない。改めて自身を振り返る事ができた。

◆ **医事課 萩原 望さん**

外来に届いた荷物を、中腰姿勢にならないように持ち上げるようにしています。職員一人ひとりが意識することが大切だとわかったので、これからは自分も周りのことも意識して取り組んでいきたいです。

◆ **相談課 大町 裕子さん**

業務や家庭で、荷物を持ち上げる際等に意識して行うようにしている。今現在は、特にかわりはないが今後も継続したい。

◆ **入所課 松本 真知子さん**

私の業務は環境整備ですが、悪い体勢で作業をしたり、作業に没頭してしまうと体勢をかえるのが面倒になります。研修を受けて、同じ作業が長時間続く時は、こまめに体勢をかえるように心掛けたいと思いました。

◆ **病棟 森本 美保さん**

ノーリフトは前医でも少しだけですが、聞きはしていたのですが、つつい2人介助だからと持ち上げたりすることが多くありました。腰痛も慢性化しています。しかし、患者さんだけでなく自分への負担を減らし、無理なくしていくこと、ちょっとした意識付けで変わっていったらと思いました。

◆ **病棟 寺尾 理沙さん**

業務では注意しながら努力しているが、体に癖がついて中々改善できない所もあるが、姿勢は良くなりつつあると思う。時間が経っても意識していけば、体の負担は軽くなっている。

私生活では、入浴・洗身中の姿勢に注意する様になった。年齢的に、食生活改善や筋力低下に注意し始めたところで勉強になった。時間に追われると、注意がいなくなるが努力したい。

◆ **入所課 平岡 蒼彩和さん**

良い点：①お互いに負担が掛からない為、とても良いと思いました。

②危険性がない為、安心・安全にできる所が良い。

悪い点：①少し時間が掛かりそう。

②用具を揃える為にはお金が必要。(高そう)

③私生活に取り入れることは少し難しそう。

自宅で行える自主訓練

理学療法士 中野 稜太

コロナ禍以降、健康に関する意識の変化が見られています。病気に負けない健康な体作りの為、適度な運動・バランスの摂れた食事・十分な睡眠の三要素は欠かせません。ご高齢者は、若い時と比べ運動量が少なくなり運動習慣が乏しくなり、様々な身体能力の低下が起こります。そこで今回は「運動」に関して、自宅でも簡単に取り入れる事のできるものをご紹介します。

スクワット

効果 スクワットの主な効果は筋肉量が増える事により基礎代謝が上がります。体幹や下肢を鍛える事ができ、姿勢の改善や転倒予防にも繋がります。また、第2の心臓と言われるふくらはぎを鍛え、しゃがむ動作をする事で血流やリンパの流れがよくなり、全身血流量の改善にも繋がります。

- 方法**
- ①肩幅より少し広く足を広げます。
 - ②目線を下げず椅子に座るように背筋を伸ばしたまま3～5秒かけて腰をおろしていきます。
 - ③3～5秒かけて元の体制に戻していきましょう。
 - ④1セット10回を目安にしてみましょう。(余裕がある方は2・3セットと回数を増やしていきましょう)



反復する



膝が足先より前に出ないようにする

最後に

今回は自宅で簡単に行える自主トレーニングを1つ紹介しました。スクワットのような運動は3ヶ月、半年と続ける事で筋肉が強くなり大きくなるなどの目に見える効果が現れます。歩きやすくなった、足腰が強くなった、疲れにくくなったと実感出来ると思います。日常生活に取り入れやすいので、生活の中で少し時間がある時などから始めてはどうでしょうか。是非、運動習慣を普段の生活の中に取り入れてみて下さい。

てこね寿司

管理栄養士 今久保 真瑠実

カツオやマグロなどの魚を醤油ダレに漬け込み、酢飯にのせたり混ぜたりしていただく郷土寿司です。漁師が船上でとれた魚をその場でさばいて、手で混ぜあわせたことから「てこねずし」と呼ばれるようになり、主に海沿いの地域で食されてきたが、現在では、農山漁村の郷土料理百選にも選ばれ、三重県を代表する郷土料理の一品となっています。

材料

カツオやマグロなど(刺身用さく) …… 200g

〔寿司飯〕

ごはん …… 1合分
 米酢 …… 大さじ1弱
 砂糖 …… 大さじ1と1/2
 塩 …… 小さじ1
 大葉(千切り) …… 少々
 ごま …… 少々

〔漬け汁〕

醤油 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ1
 しょうが(すりおろし) …… 小さじ1



〔トッピング用の薬味〕 お好みで

大葉(千切り) …… 5枚分
 ごま …… 適量
 ねぎ(みじん切り) …… 適量
 みょうが(みじん切り) …… 適量
 しょうが(みじん切り) …… 適量
 かいわれ(2cmにカット) …… 適量
 刻み海苔 …… 適量

作り方

- ①カツオ(マグロ)を食べやすい大きさにカットする。
- ②容器に漬け汁の材料をすべて入れて混ぜ、カツオ(マグロ)がまんべんなく漬かるように並べる。冷蔵庫にうつして15分ほどなじませる。
- ③小鍋に米酢、砂糖、塩を入れて、砂糖が溶けるまで軽くあたためる。そのまま冷ましておく。
- ④ボウルにごはんを入れて③を混ぜ合わせ、人肌に冷ます。
- ⑤④に大葉とごまを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にカツオ(マグロ)(1/3の分量)と漬け汁少々を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を器に盛りつけ、残りのカツオを並べる。
- ⑧お好みで薬味をトッピングする。

新 人 紹 介

- ① 仕事で頑張りたい事
- ② 私の夢



医事課 萩原 望



- ①早く患者様と信頼関係を築き、一人でできるように頑張りたいです。
- ②ヨーロッパ旅行

入所課 松本真知子



- ①シーツ交換の作業が手際よくできるように頑張りたいです。
- ②障害者雇用から一般雇用で働けるようになりたいです。

入所課 寺尾 理沙



- ①私の対応で笑顔の時間が少しでも増えるようにしたいです。
- ②年々楽しいと思えることが減ってきているので楽しい老後を送れるように楽しみを見つける事。

入所課 平岡蒼彩和



- ①なるべくはやく利用者さんの名前を覚えたいです。そして1人で介助できるように勉強や研修を通して頑張っていきたいです。
- ②3年後には資格を取っていききたいです。

病棟 森本 美保



- ①電子カルテ記入を間違わないようにする。
- ②体の動くうちにもう一度よさこいを踊りたい。

リハビリ課 古味 高行



- ①利用者様や職員の方々に信頼され、様々な場面で力を発揮できるように。
- ②部屋の中を趣味のもので埋める。

リハビリ課 中平 悠太



- ①利用者様の言葉に耳を傾け、その人その人にとって最大限のアプローチができるように、日々勉強し学んでいきたいです。
- ②自分の家を建てる。

桜ちる 気もうつになる 思いかな
 日脚伸び 中良き友と 喫茶店
 手拍子で よさこい踊る 花の下
 国道の カンナの花が 花盛り

良子 中村 節子
 国沢

ほがらか俳句



防火訓練



しばらく中断していた防火訓練を消防同席のもと数年ぶりに行いました。訓練では各居室から全体への対応や防火設備の使用をシミュレーションし、夜間想定でも夜勤者が迅速に通報・館内放送・避難等の対応を行えるよう手順を確認しました。分野のエキスパートから課題点を頂いたので現状の防火対策に満足せず、定期的に更新していき今後ともに安全な施設を目指していきます。

来年度の訓練は初期消火に効果的な消火栓を使用した防火訓練を検討しています。





● 特定技能外国人バトチュルーンムフトヤさんが4月に帰国しました ●

令和元年8月にヘルシーケアなはり初の外国人技能実習生として入職後、特定技能へ移行していました。

5年ぐらいお世話になりました。ヘルシーケアなはりの皆さんに感謝しております。大家族の一員として受け入れてくれて、色んな事を支えてくれて、本当にありがとうございました。人生の中で5年は短いかもしれませんが、私にとっては一生忘れられない歳月でした。日本人の優しさ、高知県の安全さに心配なく生活してきました。皆さんに愛されて、たくさんの思い出を一緒に作りました。忙しい日々の中で友達を作って、皆さんにもなれてきたので、皆さんと別れてモンゴルへ帰るのは思ったより悲しいです。皆さんと出会って運が良かったです。またいつか会える様に祈ります。トヤより♡



● 令和5年3月に特定技能外国人として入職されたディンダロヤナさんとアニクルスムさんの紹介 ●

アニ クルスムさん

私が初めて高齢者介護の分野で働いたのは、それまでこの分野での経験がありませんでした。介護の分野で働きたい、立派な介護福祉士になりたいです。私はインドネシアの西ジャワ州の出身です。インドネシアには春も夏も冬もありません。インドネシアには乾季と雨季の2つの季節しかありません。仕事帰りにきれいな景色を見ると幸せな気持ちになる毎日です。



ディンダ ロヤナさん

私は日本に住んで丁度1年が経ちました。時間経つのが本当に早いです。日本に来たのは3月、気温15度の春でした。私の母国は暖かいので、少し驚きました。でも、桜が咲くまであと少しなので、ワクワクしていました。山や川を見ながら仕事に行き、景色はとても美しいです。ヘルシーケアなはりの隣山を見たとき、私は幸せな気持ちになりますし、山に住んでみたいかなーって思います。介護として働くのは初めてです。最初は日本語がわからずとても苦労しました。しかし、仕事をしていくうちに少しずつ日本語がわかるようになり、今では介護のスタッフと話すとき日本語や日本の食生活についてたくさん教えてもらえるようになりました。日常会話で難しいのは方言です。流暢に会話できるようにもっと勉強したいと思います。



Instagramをはじめました

医療法人 仁智会
ホームページ&SNS



介護老人保健施設
ヘルシーケア **なはり**
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乙 3740-1

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

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

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。