

「サンビレッジの今後」
 東光会常務理事
 サンビレッジ施設長
 小林 淑子

恒例のサンビレッジ祭を今年も六月十二日に開催しました。老健創設二十一年目となりました。多くの利用者家族の方々に参加して頂き有難うございました。

さて、景気の長期低迷で、一方の少子高齢化、加えて原発事故等、なんでもありの時代を生きていることを実感します。これからの社会を保障する時代には、納得いたしてあります。

介護保険分野として医療体制の強化・地域包括ケアシステムの確立が指す。地域高齢化の進展による医療介護等のさまざまな

なサービスが日常生活圏域で適切に提供出来るよう、地域での体制と定義し、中学校区が基本とされていきます。キーワードは「住まい」「予防」「医療」「介護」「生活支援」です。

私も老健は今後も在宅復帰支援、在宅生活支援、認知症対応等の多くの機能を強化してまいらなくてはなりません。そして地域包括ケアシステムの中核として、役割を果たすよう前進し、地域に根ざした施設であり続けたいと思えます。

サービスハウスサンビレッジにこの高年齢者の住まいである問題は山積しています。健康な方、医療を中心とする方、介護の必要性の大きい方、各々の要望にお応えすべく体制の変遷も努力してまいります。

皆様の御指導・御支援を宜しくお願い申し上げます。

「サンビレッジ祭を終えて」
 実行委員長
 貝原 啓太

今年もたくさんの方に参加して頂き、サンビレッジ祭を開く事が出来ました。祭りが、皆様の協力があったからこそ、無事に終える事が出来ました。

今年も皆様に心から楽しんでいただけたもの、そして自分達自身も楽しむ事をテーマに掲げ、職員一同で考え準備してまいりました。短い準備期間の中で不安になる時もありましたが、職員一同が支え合い、一致団結出来た事でより良い物を披露する事が出来ました。

皆様の笑顔、楽しまれていた姿を見て本当に嬉しく、やっつけてよかったと改めて感じました。

今回、このサンビレッジ祭を通して、一つの事を創り出す事、成功させる事がいかに難しいかを知り、またスタッフ同士の連携・協力が重要だという事を改めて感じる事が出来ました。

今回の経験が自分にとつてプラスに繋がりますように、今後頑張っていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

さんふらわあ

第35号
 社会福祉法人 東光会
 介護老人保健施設 サンビレッジ
 〒721-0907
 福山市春日町 7丁目6-27
 TEL:084-941-5111
 FAX:084-941-5144
<http://www.toukokuai.or.jp/サンビレッジ>

本号内容

- ・施設長挨拶
- ・リハビリより職員紹介
- ・介護職員挨拶
- ・熱中症について

新人・異動職員紹介

よろしくお願いいたします



介護 高垣 太一



看護 小山 輝美



介護 一村 豪瑠



介護 田中 宏二郎



介護 近藤 浩輔



通所リハビリ 栗原 恭兵



理学療法士 平井 秀雄

編集後記
 暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。全国的にも暑中症が流行つてもいます。しっかりと対策をいしまして、気を付けていきましょう。

広報委員会



ロコモティブシンドローム

ロコチェックで思いあたることはありますか?

7つのロコチェック

- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの水やペットボトル2本程度)
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、洗濯の上げ下ろしなど)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上る際に手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 視覚歩道を青信号で通りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコトレ
その1 開眼片脚立ち

新鮮しないように、必ずつかまる場所がある場所で行いましょう。

両足揃った状態で、片足を上げて立ちます。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

本誌が対象の方は、医師と相談して自分に合った運動を行っています。

サンビレッジには理学療法士がおります。分からない事があれば気軽に声をかけてください。

熱中症の予防と応急処置

暑い日が続いており、全国的にも熱中症による死亡者の増加が懸念されています。熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり様々な症状を引き起こす病気です。戸外だけではなく、台所など蒸し暑い室内でも起こるため、注意が肝心です。

- 代表的な症状**
- 立ちくらみ・めまい感・身体がだるくなる
 - 血圧の低下・動悸・頭痛・吐き気

熱中症は死にもつながる病気ですが、予防法を知っていれば防げる病気です。次の項目に注意をしましょう。

休息・睡眠を十分に取る
疲労の蓄積は集中力の低下につながり、体の機能が正常に働かなくなります。睡眠不足も免疫機能低下によって熱中症を引き起こしやすくなります。

服装に注意
通気性のよい服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

こまめに水分補給
のどが渇いていなくても水分は適度に取って下さい。発汗によって失われた水分と塩分を補給するためにも、スポーツドリンクなどの飲み物を用意しておくといいです。

熱中症かな?と思ったら:
涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する!
氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足に当て、体を冷やす!
水分を補給する!



「サンビレッジ祭を通じて」
実行委員長 高橋 正親

先日行われましたサンビレッジ祭。お足下の悪い中、多数の御参加を頂き、本当にありがとうございました。今年も皆様笑顔と感動をお届け出来るよう職員一同考え、準備してまいりました。短い準備期間の中、なかなか思うように練習が出来ず、不安になる時もありました。しかし、職員一人ひとりが力を合わせて助け合い、無事に皆様へ笑顔をお届けする事が出来ました。今回のサンビレッジ祭を通じて、一つの物を創り出す事、成功させる事、またその二つを成し遂げるため、チームをまとめ上げる事の難しさを、改めて学ぶ事が出来ました。この経験を忘れる事なく、今までの経験を上によりよいサービス提供に活かしていきたいと思います。

