

Topics!
1

虹でキレイになりましょう!



虹 開設以来 31 年にわたりサービスを続けています。店舗は、鏡野町吉原 15 にあり、ご利用者には顔見知りの方もおられ、会話も弾み、和やかな時間をお過ごしいただいています。カット・カラー、顔そりは美白シェービング付きです。是非ご利用ください！
(サチ理美容院 岡田)

虹には施設内に理・美容コーナーがあり、通所リハビリご利用時やご入所中に「サチ理美容院」「ビーサポ岡山」のサービスを受けられます。また、ご希望に応じてベッドサイドや入所フロア・芳野病院・介護事業所でもご利用いただけます。

キレイになってうれしい!



福祉と理容・美容の架け橋に



ビーサポ岡山は、出張・訪問による福祉理容・美容サービスを専門に行っています。私は県北を担当しており、虹での営業は今年で 8 年目を迎えました。皆さまがキレイになって笑顔を見せてくださる瞬間に、大きな喜びとやりがいを感じています。
(ビーサポ岡山 北野)

理美容サービスのご利用について

メニューや料金体系はそれぞれ異なりますが、どちらも予約制で週 1 回の来設となっております。来設日、施術場所等詳細につきましては、下記担当にお問い合わせください。

<お問い合わせ・ご予約>
TEL : 0868-54-3250
担当：難波・武中

Topics!
2

芳野病院
心臓リハビリテーションのご案内

芳野病院では、循環器専門医と心臓リハビリテーション指導士による「心臓リハビリテーション」を 10 月より開始します。心電図モニター監視下で自転車エルゴメータを使用した有酸素運動、個別に合わせた筋力トレーニングを実施いたします。

<お問い合わせ・ご相談>
芳野病院 リハビリ室
☎0868-54-0312
前原 宏樹
(心臓リハビリテーション指導士)

安全に楽しく心臓病の発症や再発を予防しませんか?

芳野病院 心臓リハビリテーションのご案内

心臓リハビリテーションのご案内

循環器専門医と心臓リハビリテーション指導士による「心臓リハビリテーション」を 10 月より開始します



編集後記

残暑はまだ続いています。朝晩は少し涼しくなりましたが、秋の気配が少しずつ感じられます。皆様も体調を崩さないよう、無理のない範囲で、毎日の習慣にすることが大切です。少しずつでも続けていけるといいですね。

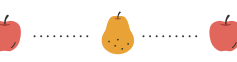
コラム



歩き方のポイント

- 歩幅を広げ、少し早歩きを意識しましょう
- 姿勢を正すことも意識すると効果的です

無理のない範囲で、毎日の習慣にすることが大切です。少しずつでも続けていけるといいですね。



ウォーキングのススメ!

夏の暑さも少しは和らぎ、朝晩は少し涼しくなってきましたね。季節の変わり目に体調を崩さないように、簡単な運動をしてみたいかがでしょうか？
ウォーキングだと紅葉などの景色を楽しみながらできるので、1日20分～30分程度を、10分を2回に分けて行ってもよいです。
ウォーキング前後にストレッチを取り入れると、血行促進や生活習慣病予防、ストレス解消にもつながります。

ストレッチのススメ

- ウォーキングの前後には必ずストレッチを行いましょう
- 筋肉をほぐし、けがの予防や運動効率の向上、クールダウンに役立ちます

(虹 事務 難波 幸子)

プリズム

2025
秋号

発行：令和 7 年 10 月 1 日
一般財団法人共愛会
老人保健施設 虹
岡山県苫田郡鏡野町古川1406
TEL 0868-54-3250
FAX 0868-54-4533

施設ケアマネとしての
役割と介護

老人保健施設 虹 介護主任 玉岩 美沙
(施設ケアマネジャー)



老人保健施設では、施設にケアマネジャーを配置することが義務付けられており、入所されるご利用者の在宅復帰を目指したケアプランの作成が主な役割です。

入所前にはご自宅を訪問し、居住環境や生活動線を確認いたします。その結果をふまえ、ご本人の身体状況・生活歴・ご意向、ご家族のご要望を取り入れながら医療・介護・リハビリを組み合わせた個別のケアプランを作成します。施設では、ベッド周りや排泄方法など可能な限りご自宅での生活に近い環境を整え入所の準備をします。

入所後も定期的にご利用者の状態や目標の達成状況を確認し、その都度ケアプランを見直します。また、医師・看護師・リハビリスタッフ・介護福祉士・管理栄養士・支援相談員など多職種と連携し、最適なケアを提供できるよう努めています。

虹は在宅復帰を目指す施設です。退所後に安心して在宅生活に移行できるよう、ご利用者やご家族の不安や困りごとをお伺いし、必要な情報提供やアドバイス、地域のケアマネジャーへの引き継ぎ等の支援をします。

さて、私は介護福祉士として 19 年勤務していますが、虹の施設ケアマネジャーとしてはまだ 2 年目です。施設ケアマネジャーになる前には経験することのなかった、ご自宅へ訪問し生活環境やご家族の思いに触れることで、「どのようにすれば住み慣れた自宅で生活を続けられるのか」「ご家族の負担をどのように軽減できるのか」といった課題を多角的に捉え、介護福祉士としてもより幅広い視点から考えられるようになりました。

これからも、ご利用者が虹で安心して楽しくお過ごしいただけるようリハビリやレクリエーションを通じた関わりを大切に、ご家族の不安や負担を少しでも軽減できるよう努めてまいります。何かお気づきの点やご不明な点がございましたら、どうぞお気軽にお声かけください。





老人保健施設 虹

行事のご紹介

虹では季節に応じた様々な行事が行われています。

職員は趣向を凝らしご利用者に楽しんでいただけるよう努めています！



虹 お涼み会

8月28日

8月28日、虹ではお涼み会を行いました。スタッフが作成した金魚釣り、くじ引きをしました。金魚釣りは「はじめての体験だったけど楽しかった。またやってみたい」と、とても楽しんでいただきました。




また、おやつにはフロアで焼いたフランクフルトを提供しました。

「久しぶりだったけどおいしかった！」と少しだけ屋台の雰囲気を感じていただきました。まだまだ暑く盛夏のような毎日ですが、涼しいフロアでお祭り気分を味わっていただけたのではないのでしょうか。

(通所リハビリ 介護 庄司 康則)



七夕行事 7月7日

7月7日に七夕会を行いました。行事に間に合うよう、短冊と飾りをご利用者の方に作ってもらったり、お願い事を書いてもらったりして準備し、当日は笹の葉に飾りつけと一緒にしました。



その後職員によるハンドベル演奏「きらきら星」「七夕」等の曲を皆さんに聴いてもらいました。




おやつには織姫、彦星の形をした可愛い和菓子を食べていただきました。天井にも天の川の飾りをつけ七夕の雰囲気で行事ができました。



(通所リハビリ 介護 磯山 明美)



長寿を祝う会

9月11日

9月11日、虹では長寿を祝う会を行いました。お昼にはシャンパン(ノンアルコール)で乾杯し、重箱に盛り付けたお祝い御膳を提供させていただきました。蓋を開ける時にはご利用者皆さんとてもいい顔をされておられました。



通所フロアでは、スタッフ2人がザ・ピーナッツの「恋のバカンス」をデュエットしました。少し恥ずかしそうに歌う初々しいふたりにご利用者から大きな声援と拍手をいただきました。



入所フロアでは、昭和の電気製品を当てるクイズや懐かしい映像を大きなスクリーンで鑑賞していただきました。多年にわたり社会に尽くしてこられた皆さまを敬愛し長寿をお祝い申し上げます。これからもご健康で明るく虹をご利用ください。



(統括課長 米井 浩太郎)



リハビリ室の 訓練機器



バイク漕ぎ

下肢の筋力や体力の向上を目的とし、立ち上がりや歩行などの動作をサポートします



ボール挟み

太ももの内側の筋肉を強化し失禁予防、また膝や腰にかかる負担軽減を図れます



ボール踏み

膝や足の関節を動かすことにより、関節の柔軟性の維持及び向上に役立ちます



滑車運動

肩・肘・手関節の可動域や筋力の維持・向上を目的とし、また肩こりなど疼痛軽減も期待できます



メドマー

空気圧を利用した医療用のマッサージ機です。脚のむくみ解消や筋肉をほぐし、疲れやコリを和らげたり、神経痛、筋肉痛の軽減、脚の冷えの改善などが期待出来ます



ご希望の訓練がありましたら、スタッフにお声かけください！



バランスボード

体幹や下肢の筋力を強化しバランス能力の改善を目的とします



平行棒

歩行や段差昇降などの練習が行え、歩く姿勢の改善やバランス能力の向上などを目的とします



私たちリハビリスタッフが ご利用者個々の状態に 合わせた自立支援を サポートします！

(リハビリ 主任 松下 寛昭)



松下 松本 米井 山下
上原 朝山 山本 大光

リハビリ室スタッフのご紹介



スタッフのリハビリ資格

理学療法士 (PT)
山下・山本
作業療法士 (OT)
米井・松下・松本・上原・大光
言語聴覚士 (ST)
朝山

グループホーム 作楽より



「世界の国からこんにちは」の曲に合わせて登場し、「アロハオエ」と「ブルーライトヨコハマ」の曲でフラダンスと歌を披露しました。これからも、ご利用者に楽しんでいただける催しを企画していきたいと思ひます。

(介護 神谷 ゆかり)

敬老会

9月16日に敬老会を行いました。仮装ダンスユニット「さくらSKR3.4.5」(三十路、四十肩、五十肩)を結成しました。



デイサービス みもこころより

オレンジフラワーストラップ作り

9月の『認知症月間』にあわせ、啓発活動の一環としてオレンジフラワーストラップ作りを行いました。認知症の方への正しい理解が広がりますように。



(管理者 岡本 裕実)