プリズム 2023 spring プリズム 2023 spring

ハローワーク オンライン施設見学会

Topics!





3月14日、ハローワー ク津山が主催のオンライ ン見学会に芳野病院と虹 が参加いたしました。

オンラインを使用しハローワーク会場の求職者に 企業説明を虹からは岡本介護部長が行いました。 また、コロナ禍となり施設内をご覧頂ける機会が ない状況です。施設紹介動画を作成していますの

でご家族の方で視聴をご希望の方は受付までお声掛けください。

MMy 今回のテーマは TOPICS 3

「どうしたらええ じゃろうか?! with コロナのコミュニ ケーション…1。

少しずつ緩和されたとはいえ、 まだマスクも手放せない状況で す。そんなwithコロナであっ てもご利用者のお声や小さな表 情の変化を見逃すことなく、コ ミュニケーションを続けていき たいと考えています。是非ご覧 ください。



0 0 0 0 0 0 0 0 0 TOPICS

而会制限一部解除

になりました!



3月13日より面会制限を一部解除していま す。まだ、自由に居室に上がっての面会は できませんが、1階会議室等で短時間では ありますがお会いしていただけるようにな りました。

お顔を見てお話をすることは、ご利用者ご 家族ともに入所中における安心や楽しみを 得ていただけるものと思います。

時間に制限がありますので、引き続きオン ライン面会も行っています。詳細は下記担 当までお問い合わせ下さい。

> 担当:虹 事務(難波・武中) TEL: 0868-54-3250

編集後記

ては禍の近雪年 きま前方はには ただの針少な十 で抜に新つ例ー しなしコか以と で状つナなにわ す況近ウり寒れ まく5ったや すの類た印っ でに暖象て し引かでき

虹生ょきいすて 活う下春 の訪 明介話れ る護がを い事あ感 兆業りじ 未がとコす 見し口

コラム

春はメンタルの乱れに 要注意!



春は気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲 間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差 に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、 いきなりの変化に順応することができず、体と心に ストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神 経も乱れがちになってしまいます。

心身の疲労ありませんか?

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちにストレスが強くなっているこ ともありますので注意が必要です。

出典:全国健康保険協会

心のバランスを整えるには

1. 牛活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」 「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。 これらの時間を、毎日なるべく同じ時間にな るように心がけましょう。ただし、無理はせ ず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

3.休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必 要です。プライベートも忙しくし過ぎないよ うに気をつけましょう。音楽を聴いたり、散 歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日 を過ごしましょう。

2.栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不 足しないよう心がけましょう。中でも、旬の ものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく 膨らみます。

~~~~~~~~~~~

#### 4.体温調節をしつかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を 心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ 着できるように備えておきましょう。暑さや 寒さもストレスになります。

(虹事務 難波幸子)

共愛会 介護保険事業所 広報誌

# プリズム

岡山県苫田郡鏡野町古川1406

発行: 令和5年 4月 1日 一般財団法人共愛会

老人保健施設 虹

TEL 0868-54-3250 FAX 0868-54-4533

#### 一日でも早く感動の日を



介護部長

岡本 裕実

老人保健施設虹では、これまで新型コロナウイルス感染対策の為、面会制限をさせて頂 いておりましたが、令和5年3月13日より面会制限の一部解除を行う事となりました。 国(厚生労働省)からの発表により令和5年3月13日以降、マスク着用は個人の判断が 基本となる事やコロナ感染者数も減少している状況にある事を踏まえ、これまでのオンラ イン面会は継続しつつ直接面会も再開いたしました。当面の間制限もあり、ご利用者、ご ご家族のみなさまには、まだまだご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどよろし くお願いいたします。

また、5月8日からは新型コロナの感染症法上の位置づけを「2類」から季節性インフ ルエンザなどと同じ「5類」に移行する事が決まりましたが、対策にあたった専門家は「5 類」になっても引き続き感染対策が求められるとしています。老人保健施設虹では引き続 き施設内でのマスク着用、手指消毒に関しては、これまでと同様の対応を取らせて頂いて おりますので、あわせてお願いいたします。

今後も状況に応じて面会制限の解除の幅が変わってくるとは思いますが、一日でも早く 全面解除となり、ご利用者、ご家族そして職員とのふれあいの場や笑顔あふれる時間が増 え、大きな喜びを感じ、たくさんの感動を共に味わえる日が訪れる事を願ってやみません。



#### マスク着用について

令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択 を尊重し、個人の判断が基本となりました。

高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関 や高齢者施設などの従事者の方は、勤務中のマスクの着用を推奨し ています。

> ※マスクの着用は個人の判断に委ねられるものではありますが、 事業者が感染対策上又は事業上の理由等により、利用者又は従業 員にマスクの着用を求めることは許容されます。

(事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを 着用している場合があります) 厚生労働省ホームページより



プリズム 2023 spring プリズム 2023 spring

### 老人保健施設

2月

3 H

節分



行事のご紹介



1月 12日 新春行事

令和5年1月12日に新年初めの行事として、新春行事を行 いました。おみくじを引いていただき、大吉や中吉など書か れたくじを見てお隣同士で見せ合い楽しまれていました。 また福笑いをした際には皆さんに目や、鼻などを置く位置を 声かけしてもらい、目隠しをしていた方が外すと全然違うと ころに置いてあるのを見て大笑いされていました。 おやつには和菓子を提供し、「きれいでたべるのがもったい ないわ~」と言われていました。

今年も皆さんにとって、良い年でありますように… (通所リハビリ 看護 宮本 光絵)

2月の伝統行事といえば節分!という事で虹入所では2月 3日に『節分イベント』を開催致しました。

お昼ご飯に『細巻き』が提供され、可能な方は恵方に向かっ て召し上がって頂きました。食後には手作りの紙芝居を 使って、『節分とは?』と、クイズ形式でご利用者様に参 加して頂きました。

『何故豆をまくの?』『どうしてイワシを食べるの?』 などのクイズに対してご利用者から「ふーむ、なるほど! などの声を頂きました。





その後、鬼に扮装した職員が現れご利用者からは笑い声 や『びっくりしたー』などの声が飛び交っていました。 豆に見立てた大きめのボールを鬼に向かって『鬼は外!』 と元気よくぶつけておられました。普段は中々笑顔が見 られない方もにこやかに『思い切り』鬼にボールをぶつ けられていました。

今後も季節感ある伝統行事をご利用者のみなさんと一緒 に楽しんで行けたらと思います。

## 朝食 08:00 09:00 リハビ 公汰 10:00 コーヒータイム 12:00 15:00 おや 16:00

18:00

#### 入所の一日

8時前に朝食があり、その後リハビリと入浴が 始まります。どちらも曜日によって日にちが 決まっていますが、その方に合ったリハビリ メニューに取り組まれています。





れぞれ週2回。 午前・午後に分け、 入浴をしてもらっ ています。

10時にコーヒータイムがあ ります。希望に応じてコー 紅茶、こぶ茶を飲ん でいただいています。皆さ んとても楽しみにされてい

食事は食堂で食べます。コロナ禍で今は対面式 ではありませんが、また以前のように皆さんの 顔を見て楽しみながらの食事ができる日が来る ことを願うばかりです。

14:00 • レケリエーション 入浴



午後からはまた入浴が始まったりレクリエ-ションに参加したり、季節ごとの行事をした り、頭や体の体操を行ったりします。

15時におやつを食べられるとラジオ体操を ◆ ラジオ体操 します。リハビリの先生を前に、I日の疲

入床







今年の冬は新型コロナウイルスのクラスターも経験しましたが、平穏を取 り戻した春を迎えることができました。

また、全国的にもウィズコロナではありますが明るい方向に向かっている 事が実感できるようになりました。

ご家族との面会も制限付きではありますが再開し、ご家族におかれまして はご利用者がどのような生活をしておられるのかご心配の事と思います。 今回は入所の一日をご紹介させていただきました。少しでも元気なお姿を お見せできるよう、入所職員一同「やさしい施設」になれるようより一層 接遇向上に取り組んでいきたいと思います。

(入所 介護 中野 裕美)

new face!

Feature article

虹

入所



看護

令和4年12月か ら入所で勤務して います。 背は小さいけれ ど力持ち。 ニコニコ笑顔 フルパワーで 頑張ります!

まだ分からない事 ばかりですが、少 しずつ勉強して頑 張りたいと 思います

します。

よろしくお願い

田部 友子 介護

(入所介護 嶋田孝志)

令和5年3月3日、ひなまつり会を開催しました。

雛祭りの曲が流れると、利用者様は一緒に歌われ懐かし

昼食は雛祭りの会食で、色どりの良い食事に和みました。

入所フロアではお内裏様とお雛様の投げて楽しむ福笑い

#### 小規模多機能型居宅介護 気楽亭 ょり



ひなまつりの飾り付け

タッフがお化粧した白塗 りのお内裏さまが登場 し、実習生も一緒に参加 して笑いの絶えないひと 時を過ごしました。 (入所介護 江部愛実)

また、通所フロアではス



3月2日の木曜日、気楽亭のリビングにてお ひなさまの飾りつけを行いました。 「あれはここ」「それはここ」と的確に指示を してくださり、スムーズに飾りつけができま した。ありがとうございました(\*^-^\*)

(介護 江原 裕介)

### 岡山県訪問看護推進事業

訪問看護ステーション あおぞらょり

訪問看護ステーション連絡協議会が地域住民の方への訪問看護の普及・ 啓発を目的として出前講座を行っています。R4年度、鏡野町では2か所 の地域の方から申し込みがあり、『訪問看護ステーションあおぞら』が委 託を受け出前講座に行ってきました。



受講される方は70歳代の女性が多く 1回15名程度、1時間単位の内容で「訪 問看護について」まず説明させていた だき、その後、希望される内容(健康 管理・人生の最終段階の医療の選択・ 在宅看取り等)をお話ししました。 地域の皆さまが元気に安心して暮らせ ますよう訪問看護師は日々活動してい ます。

(管理者 塚本 晴美)



をご利用者同士で競いました。

がられておられました。