

Topics!

第8回 中国地区介護老人保健施設大会 in 鳥取 参加レポート

8月10日(月)、鳥取県米子市で開催された第8回中国地区介護老人保健施設大会 in 鳥取に参加しました。「人口減少時代を生き抜く 地域と老健 ～地方から考える 人材・ICT・在宅支援の未来～」をテーマに開催され虹からは藤本施設長を含め4名で参加しました。



プログラムは、午前中に特別講演、お昼に交流会、午後にシンポジウムがありました。今大会はICTをメインテーマとしていたこともあり、終始、画期的で先進的な施設の取組を知ることができました。虹においても少しずつICT化を進め、それが特別なことではなく、当たり前ものとして標準化されるよう、体制や考え方を浸透させていく必要性を感じました。

また、お昼の交流会では、境港産マグロ丼と鳥取名物の牛骨ラーメンをいただき、鳥取のグルメを満喫しました。開会式には時間の都合でご出席いただけなかった鳥取県知事も昼の時間帯にお越しくださり、とてもユニークなごあいさつをいただきました。

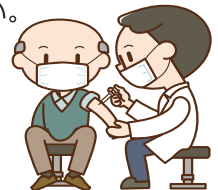
日常の業務を少し離れ、学びや交流の時間を持つことができ、とても有意義な一日となりました。今回得た学びや気づきを、これからの業務にも活かしていきたいと思います。(虹 入所 介護 主任 玉岩 美沙)



お知らせ

インフルエンザ予防接種について

虹では、インフルエンザ予防接種を例年より少し早い時期から実施しています。また、新型コロナウイルスワクチンをご希望の方につきましても、入所期間中に接種していただくことが可能です。詳細は、別紙ご案内をご参照ください。



なお、ご不明な点等ございましたら事務室窓口までお問い合わせ下さい。

虹 事務室 (難波・武中)
☎0868-54-3250

グループホーム 作楽より 夏祭り

8月27日、夏祭りを行いました。出店は、たこ焼き・ゼリー・お菓子釣り・宝さがしがあり、お菓子釣り・宝さがしは、皆さん真剣にされました。



昼食には、焼きそば・スイカ等を食べました。(介護 中村 立)

小規模多機能型居宅介護 気楽亭より 敬老会

9月16日(水)、敬老会を開催しました。今年は、ちんどんや銭太鼓の披露があり、会場は楽しい雰囲気に包まれました。



そして、日ごろの感謝を込めて職員が心を込めて染めたハンカチをプレゼントしました。

一枚一枚違った色や模様の素敵ハンカチが完成しました。皆さん喜んでいただき、楽しい敬老会となりました。(介護 豊田 尚弥)

Hinamatsuri at Nursing-care insurance establishment
共愛会 介護事業所より

編集後記

今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く、感染対策に気が抜けないこの頃ですが皆さんは元気にお過ごしでしょうか。段々と朝晩が寒くなり体調を崩しやすくなってきます。私も自分と子供たちの体調管理で気を張った毎日を過ごしています。体調に変化がある時は決して無理をせず、バランスの良い食事や十分な睡眠、手洗いうがいをしっかり行い、一緒にこの季節を乗り切りましょう。

(虹 入所 介護 岡田 菜央)

共愛会 介護保険事業所 広報誌

プリズム

2026
秋号

発行：令和 8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

これからの暮らしを一緒に考え 支える 老人保健施設 虹

～私たち支援相談員は
支援をつなぐ「つなぎ役」です～

社会福祉士として共愛会に入職し、今年で20年になります。社会福祉士は、福祉に関する相談援助を専門とする国家資格を持つ専門職です。共愛会では、芳野病院の地域連携課と老人保健施設虹の相談室に配置されています。私自身、病院と老人保健施設虹の両方で在籍した経験があり、現在は虹で勤務して6年目になります。

さて、「老健（介護老人保健施設）」と聞くと、「高齢者が入所し、リハビリテーションを受けながら生活する施設」というイメージをお持ちの方も多かもしれません。しかし、老健の役割はそれだけではありません。病院を退院した後、「もう一度、自宅で暮らしたい」という思いを支えたり、ご本人やご家族と一緒に「これから、どこで、どのように暮らしていくのか」を考えたりする場所でもあります。

ご自宅での生活を考える際には、「家の中を安全に移動できるだろうか」「食事や入浴はどうしよう」「ご家族の負担は大きくならないだろうか」など、さまざまな不安や心配が生じます。そうした思いに寄り添いながら、ご家族をはじめ、担当のケアマネジャーや医療機関、介護サービス事業所等と連携し、一人ひとりが安心して暮らせる環境と一緒に考え、整えていきます。

入所中は、医師・看護師・介護職・リハビリテーション職・管理栄養士・ケアマネジャー・支援相談員など、多くの専門職がそれぞれの立場から関わります。リハビリテーションや日々の生活を通して、ご本人ができることや持っている力を大切にしながら、その方らしい生活を取り戻していけるよう支援しています。

老人保健施設 虹 相談室
主任 大盛 陽子



そして、私たちが大切にしているのは、施設の中だけで支援を完結させないことです。老健の役割は、必ずしも「自宅へ帰ること」だけではありません。退所後も通所リハビリテーションなどを利用しながら在宅生活を続ける方、介護するご家族への支援が必要な方、あるいは別の場所での生活を考える方など、望む暮らしや必要な支援は一人おひとり異なります。だからこそ、ご本人とご家族の思いに耳を傾け、その時々状況に合った生活の形を一緒に考えていくことが大切だと考えています。

私たち老人保健施設虹の支援相談員は、ご本人・ご家族と施設の専門職をつなぎ、さらには病院やケアマネジャー、介護サービス事業所等へと支援の輪を広げていきます。虹は、「入所する場所」とあると同時に、これまでの暮らしと、これからの暮らしをつなぐ場所であり、私たちはその「つなぎ役」です。

これからも、ご本人やご家族の思いを大切にしながら、ともに考え、地域の方々や医療・介護に携わる皆さまと手を取り合い、お一人おひとりの「これからの暮らし」を支えていきたいと思っています。困りごとや不安を抱えられた際には、「こんなことを相談してもいいのかな」と迷うようなことでも、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！

夏まつり

8月28日



通所リハビリ

通所では夏の屋台の遊びをイメージして、金魚釣りや輪投げをし、合計の点数で勝負しました。金魚釣りは、時間内に手作りの金魚を磁石のついた竿で釣り上げるゲームでしたが、思うように釣れなかったり、2匹一気に釣れたりと盛り上がりました。輪投げでも久しぶりにする方も多く、皆さんに楽しい時間を過ごして頂きました。

(通所リハビリ 介護 岩崎 友紀)

入所フロア

入所フロアでは、射的、ヨーヨー釣り、ボールを投げて数字的に当てるストラックアウトの店をご利用者に楽しんでいただきました。



みなさんとても生き生きとした表情で、夏のひと時をゲームに一喜一憂しながら、楽しく過ごされていました。

(入所 介護 黒岩 裕之)

七夕行事

7月7日



通所リハビリ

7月7日の七夕に合わせて、七夕行事を行いました。事前に七夕飾りや短冊を作成し、当日に飾り付けを行いました。「健康で元気に過ごせまうように」「家族が幸せに暮らせまうように」等、皆さまの願いが込められた短冊を飾ることができました。昼食には七夕そうめん、稲荷寿司等を食べていただきました。これからも季節を感じ、楽しんでいただける行事を企画していきたいと思ひます。

(通所リハビリ 介護 庄司 康則)

入所フロア

ご利用者に短冊にお願い事を書いていただきました。「何書こうかなあ。」と悩まれる方や、「字は書けんでえ。それでも名前だけでも書いてみようか。」と名前を一生懸命書かれる方、「書く事ならいっぱいあるでえ。」と言ひながら、3枚願い事を書かれた方もおられました。笹を飾りみんな短冊を読んだり、写真を撮って和やかなひと時を過ごしました。おやつは和菓子と煎茶で、昔を思い出し「なつかしいなあ。昔を思い出す。」と感銘を受けておられました。

(入所 介護 豊久 裕子)



長寿を祝う会

9月14日

入所フロア



イントロクイズやカラオケをして大変盛り上がり楽しい時間を過ごす事ができました。

(入所 介護 小坂 智子)

通所リハビリ



通所フロアでは、ドリフターズの「ひげダンス」を披露しました。アフロヘアにちょび髭を付けて、マシュマロキャッチに、オレンジキャッチ、傘回しを職員2人で交互に行ひました。大げさに失敗すると、手をたたいて大笑いしてくださり、成功すると「おお！」と拍手をしてくださったりご利用者の方々の喜ばれる姿と笑顔がたくさん見られました。

(通所リハビリ 介護 三浦 美歩)



ご利用者お一人おひとりの嗜好やお身体の状態に配慮し、毎日の楽しみのひとつとなるお食事の提供に努めています。行事の際には、季節を感じていただけるよう盛り付けにも工夫を凝らし、味わうだけでなく、目でも楽しんでいただけるお食事を心がけています。これからも食事を通して、笑顔や会話が生まれるひとときを大切にしていきたいと思ひます。

(管理栄養士 立石 利恵)

コラム

快適な秋を過ごすための「秋バテ」対策

皆さんは「秋バテ」という言葉を知っていますか。秋は過ごしやすい季節のはずなのに、原因不明の体のだるさや、なかなか取れない疲労感。それは「秋バテ」かもしれません。

今日からできる！秋バテ改善・予防の3本柱



規則正しい生活と質の高い休息

- ・十分な睡眠の確保
- ・入浴で身体を温める



食事による身体の内側からの調整

- ・温かいものや旬の食材を意識
- ・ビタミンB1の摂取
- ・バランスの取れた食事



適度な運動で血行を促進

- ・軽い有酸素運動
- ・こまめなストレッチ

秋バテチェック！

自律神経のバランスの乱れ

身体の冷え

精神面にみられる症状

- ☐ 意欲の低下
- ☐ 気分の変動

その不調、「秋バテ」のサインかも！

身体にみられる症状

- ☐ 持続する疲労感
- ☐ 消化器系のトラブル
- ☐ 痛み、不快感

(虹 通所リハビリ 介護 西田 千里)