



# クローバー通信

第35号

令和3年9月発行

目次	・〈巻頭言〉	…1	・介護部の仕事とは？	…3
	・News		・姿勢を良くする筋トレ	
	・通所リハビリテーションの取り組み	…2	・新人紹介	…4
			・おまかせレシピ	

## 「コロナの時は大変だったよね」と言える日が来ることを信じて

看護介護統括部長 メディケアセンター長 北川 ふみ



一年遅れで開催された東京オリンピック。それぞれの思いで応援されていたことと思います。

新型コロナウイルスは今も猛威を振るい、金メダルの明るい話題を払拭してしまいそうな状況です。

当施設の取り組みは、以前にもご紹介いたしました、現在の様子を少しお伝えします。

新規利用の方は、事前にPCR検査を受けて頂き、陰性を確認後の利用となります。通所リハ利用の方は、入院や感染増加地域の方との接触があった場合もPCR検査を受けて頂き、陰性を確認しております。

職員は、同居家族に発熱者がいた場合は、自宅待機、PCR検査で陰性を確認後の出勤となります。小さい子供さんは良く熱を出すので、検査の回数が増える職員もいます。ここまですべて100%予防できるとは思っていませんが、入所されている方々の命を守る為に行けることをしっかりやって行こうと考えております。

施設内にはあらゆる場所にアルコールが設置されており、テーブルにはアクリル板、通所リハ利用者、入所者の方には食事以外の時はマスク着用をお願いしておりますが、特に入所者には中々定着しない現状があります。

職員、入所、通所リハの方のワクチン接種は2回目が終了しておりますが、ワクチンを打ったから100%安心というわけにはいかない現状ですので、いまだに面会はガラス越しやリモート面会の方法をとっております。

先日、103歳の方の娘さんが遠方から来られ、ガラス越しの面会をして頂きましたが、満面の笑顔で「娘！」と一言。あの笑顔を生み出せるのはご家族しかいないと痛感しました。娘さんも久しぶりに顔を見て、もしかしたら自分が分からないのではという不安を持ちながら面会をされ、「娘」という言葉と満面の笑顔を見て、涙を流していらっやいました。

「直接触れ合うことが出来ないから、耳が遠いから、目が良く見えないから面会はいいいです。」との言葉を頂くことがあります、付き添う職員が出来る限りお伝えするようにしますので、面会においでください。

いつか、「あのコロナの時は大変だったよね。」と言える日が来ることを信じて職員一丸となり感染対策を続けていきます。



おおつかの郷・大津陣内メディケアセンター

の施設紹介動画をYouTubeにてご覧いただけます！

現在、コロナ感染予防のため、施設内への立ち入りをお断りしておりますが、皆様に、施設内の雰囲気少しでも伝われば！と動画配信を開始しました。ぜひ、ご覧ください！

QRコードの読みとり機能を使って動画をご覧いただけます



## News

### 非常用自家発電設備の更新 地下水膜ろ過システムの導入

老朽化に伴い非常用自家発電機の更新工事を行いました。自家発電機は、災害時等により停電が発生した場合、自動的に自家発電機に切り替わり、業務が継続できるように電気の供給を行うものです。容量の大きい自家発電機に更新したことにより、停電時でも照明、空調、冷蔵庫、エレベーター、浴室の使用が可能となりました。非常用コンセントも増設し、吸引器、電動ベッド、ナースコール等、医療的ケアのための電気も使用可能です。また、燃料タンクも増設したことにより、停電時自家発電機の2～3日の連続運転が可能となっています。



また、敷地内に150mの井戸を掘削し、その井戸より地下水を汲み上げ、飲料水の処理をする「地下水膜ろ過システム」を導入しました。現在、施設内で使用する水の約8割を地下水、約2割を従来の市水と混合して使用しています。更新した非常用自家発電機とも連動していることから、災害時等の停電・断水時でも水を安定して確保できるため、地域の皆さまへ飲料水を提供する等、地域支援にも活用していきます。



## 通所リハビリテーションでの取り組み（レクリエーション）

コロナ禍のなかで、感染予防をしながらのレクリエーション活動は様々な工夫をしながら取り組んでいます。テーブル上には、アクリル板を、常時設置しています。言葉作りの50音カードや紙コップ、おじゃめなどの道具を使うテーブルレクでは、道具を共有せず使えるよう、おひとりおひとりの道具を準備し、ソーシャルディスタンスをとりながら行っています。消毒は定期的に行っており、最近ではご利用者様にとっても当たり前の日課になり、職員がアルコールスプレーを持って回ると協力していただくようになりました。

また1日2回、レクリエーション開始時に行う体操と、夕方、お帰りの前に行う脳トレを、動画を見ながら実施しています。大きな画面に映すことで、座席からははっきり見えるので体操もスムーズに行えるようになりました。さらに、スタッフが大きな声を出すこともなくなり、感染予防に繋がっています。

趣味の活動も継続して実施しており、書道、絵手紙、俳句、裁縫、創作などご本人の希望に添いながら行っています。今後も感染予防、ご利用者様の安心安全を第一に考えながら、様々な取り組みを行っていききたいと思います。





介護部  
介護福祉士  
柿田ふみか

# 老健介護部の仕事とは？



身の回りの介助 主に入浴・排泄・食事・体操などレクリエーションも実施します。  
基本的には、在宅生活への復帰を目標とするための回復を意識したサービス提供が重視されます。介護職員同士の協力、多職種との連携の上で業務を行うこととなります。  
介護士としてのスキルの幅を広げるという意味でも魅力的な職場です。  
コロナ禍でも、外気浴を実施し高齢者との触れ合いに喜びを感じました。  
そして、日々喜びを感じさせてくれて私の元気の源になっているのが、5歳と3歳の息子達です。  
子育ても介護の仕事も楽しく頑張っていこうと思います。  
みなさん、一緒に働いてみませんか？



## 背中が伸びる ズボラ筋トレ

### 第1弾

リハビリテーション科

姿勢を良くする筋トレをご紹介します。姿勢を整えるためには、体幹とお尻の筋肉を鍛えることが重要です。足を後ろに伸ばす動きで 普段なかなか使わないお尻の筋肉を効果的に刺激することができます。姿勢の改善だけでなくヒップアップにも効果的です。テレビを見ながらなど、ながらで取り入れていただけるとよいと思います。



#### <運動をする際の注意事項>

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動は1度にたくさん行くと痛みを誘発させてしまうこともあります。回数は適度な量を行うようにしましょう。



#### ① お尻上げ【目安】3秒保持 × 10回セット



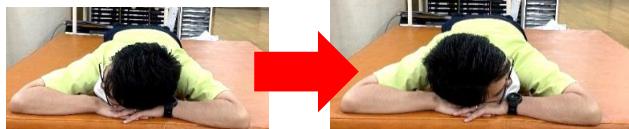
少しでもお尻が浮けばOK。  
上半身から太ももがまっすぐを意識。

#### ② お尻上げ(簡単)【目安】10回



後頭部で枕を押す。

#### ③ うつぶせ(背中をしっかり伸ばしましょう)【目安】2~3分程度



左右に1~2回。首回りのストレッチに。

## Introduction of new staff

# 新入職員 紹介



### 通所リハビリ 看護師 小野 千春

5月より入職しました。  
一日も早く業務に慣れ、スタッフの皆さんと安心・安全で信頼される通所リハを目指し頑張りますのでよろしくお願いいたします。



### 介護部 介護福祉士 岩下 祐也

6月16日より、入職しお世話になっております岩下です。これまで、施設2ヶ所、病院1ヶ所で介護士として仕事をしていたのですが、今回、おおつかの郷に入職させていただきました。これまでの経験を活かし、皆様がより良い生活を過ごして頂けるよう、支援させてもらえたらと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



## おまかせレシピ



秋といえば「食欲の秋」ですね。その秋の味覚で一番に挙げられるのは、さつまいも。今回は、大津町特産のさつまいもを使った簡単だけどとっても美味しいおやつをご紹介します。

#### ■ 材料(4人分) 約12個分

さつまいも	150g
バター	15g
砂糖	15g
チョコレート	75g
ココア	適宜

#### ■ 作り方

- ① さつまいもは皮をむき5mm位の厚さに切り、変色防止のために一度水にさらし、水気をきってから、レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② さつまいもが熱いうちに、バター・砂糖・刻んだチョコレートを入れて一緒に潰す。
- ③ 一口大に丸めて、仕上げにココアをまぶす。

★ホワイト、イチゴなどのチョコに、またココアをきな粉、抹茶、ココナッツなどアレンジは自由自在。写真上の1個はホワイトチョコときな粉。

さつまいもは、腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力UPや肌の調子を整えるビタミンが豊富で、女性には嬉しい食材。このほか、血圧を下げたり、むくみを予防するカリウムも多く含まれています。また、ビタミンCも多く、肌のシミ対策や炎症に効果的。その他、ビタミンEの抗酸化作用では、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果も期待できます。『健康と美容に効果があるさつまいも』、皆さんも食べて下さいね！

### －編集後記－

コロナ禍の中今年1年延期された東京オリンピックが開催されました。この状況の中で開催されることに賛否両論あったと思いますが、アスリートの方々の激闘を見ているととても感動し、自分も辛いことやきつことがあっても頑張ろうという気持ちにもなりました。この気持ちを様々な場面で思い出し、仕事でも私生活の中でも活かしていきたいなと思います。

医業を通じて、人に、社会に、貢献する。

## 医療法人 田中会

### 介護老人保健施設 おおつかの郷

菊池郡大津町陣内 1165  
TEL 096-294-1500 / FAX 096-294-0478



### 大津陣内メディケアセンター

菊池郡大津町陣内 1167 番地 5  
TEL 096-294-5400 / FAX 096-294-4155



### 関連施設

#### くまもと令和クリニック

熊本市中央区新市街 7-17 TEL 096-354-0055 / FAX 096-354-0077

#### 武蔵ヶ丘病院

熊本市北区楠 7-15-1 TEL 096-339-1161 / FAX 096-339-4717

#### 地域包括支援センター ささえりあ 武蔵塚

熊本市北区武蔵ヶ丘 1-9-1 1F TEL 096-339-8130 / FAX 096-339-8191

#### メディカルフィットネス SINKA GYM

熊本市中央区新市街 7-17 4F TEL 096-328-3200 / FAX 096-354-0077