サンライズヒル 介護老人保健施設
笑顔と感動あふれるコミュニティ

サンライズヒル 57号

平成21年9月1日発行

発行者名　介護老人保健施設　サンライズヒル（リハビリテーション病院併設）
〒869−1106　菊池郡菊陽町曲手760　TEL096−232−5656

Contents

●サンライズヒルニュース……P2・3
●各種報告……P4・5
●通所リハビリテーション通信…P6・7
●INFORMATION……P8

基本方針

●個人の意思と権利を尊重し、質の高い生活の場を提供します。
●家庭復帰をめざしたリハビリテーション医療と個別対応の栄養管理及び看護介護サービスを行います。
●実り豊かな人生のひとときを快適に過ごしていただく為の総合的なケアサービスの提供を行います。
●地域福祉の充実や在宅高齢者の生活支援を行います。

MARUTA-GROUP　URL:http://www.marutakai.or.jp

お知らせ・ご案内

第1回 サンライズヒルクロスワードパズル

今回から新企画を取り入れました。　第一弾としてクロスワードパズルです。　正解者の中から抽選で素敵なプレゼントを進呈させて頂きますので答えがお解かりになられた方は住所、お名前、答えを施設事務室までお知らせくださいませ。

①Ⓐ【カギ】	②	■	④Ⓒ【カギ】	③
Ⓔ			【カギ】	
■		■		
⑤Ⓓ	【カギ】			■
Ⓑ		■	Ⓕ	【カギ】

【カギ】の5文字で言葉を作ろう！　ヒント⇒日の出

タテ
①海水浴に行く方は気をつけて！人食い○○
②英語で「放浪者・漂泊者」
③あいだみつをさんの詩「命の○ト○」
④免許、許可、承認「ーを取る」
⑤唐辛子の1品種　○○の爪

ヨコ
Ⓐアニサキスにご注意！○○
Ⓑ物も言い様で○○が立つ
Ⓒ雄のロバと雌の馬との交雑腫の家畜
Ⓓ暑い日には熱い○ン○ン麺
Ⓔデータの量、コンピューターの記憶装置の大きさを表す単位　略記でMB
Ⓕ鳴り物の一種で土製、木製のものもあります

編・集・後・記

早いものでもう9月、残暑厳しい日が続き体調を崩すゲスト様もいらっしゃいますので体調を把握し、水分補給には十分に注意してまいりましょう。
今回からクロスワード、栄養科からの一品料理などを掲載して行きますのでお楽しみください。

（通所：堤）

こいのぼり募集

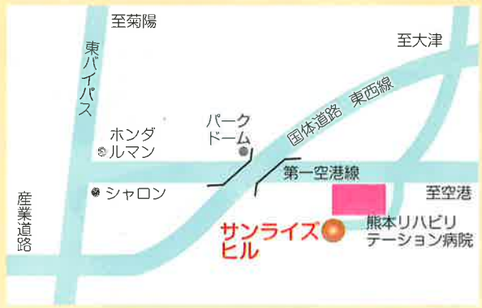
毎年5月の端午の節句にあわせてサンライズヒルでは鯉のぼりを飾っております。
自宅にご使用になっていない鯉のぼり一式ございましたらお譲り頂けると幸いです。

行事予定変更のお知らせとお詫び

前回の広報誌56号にて敬老会の開催が10月となっておりましたが都合により9月に変更となります。ご迷惑をお掛けいたしますがよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ ご連絡電話番号 096−232−5656 介護老人保健施設 サンライズヒル

通所リハビリテーション担当　支援相談員　眞崎
入所、カルチャー、ボランティア担当　支援相談員　山口、佃まで



丸田グループ

・熊本整形外科病院
・特定医療法人熊本丸田会
熊本リハビリテーション病院
介護老人保健施設サンライズヒル
訪問介護ステーションひまわり
指定居宅介護支援事業所サンライズヒル
菊池地域リハビテーション広域支援センター
指定通所リハビリテーション熊リハ病院
菊陽町在宅介護支援センター

MARUTA-GROUP

「個人情報保護について」サンライズヒルでは、ご利用者様・その他の関係者様に関しての個人情報に関連する法令の遵守に取り組んでいます。

ご挨拶

今年は例年より早い秋のおとずれとなりましたがいかがお過ごしでしょうか。いつもサンライズヒルをご支援いただき心より御礼申し上げます。

皆様のご協力のおかげで、一大イベントの夏祭りを無事終了できましたことに深く感謝いたします。雨模様ではありましたが、いつも以上にたくさんのご家族に参加戴き、あちらこちらでほのぼのしたご家族団らんが見られ、ゲストの方々のお顔が輝くばかりでした。

今後もゲストやご家族、地域に向けて笑顔と感動を発信できるよう、職員一同　日々精進してまいりますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

（施設長：森岡　由紀）

夏祭り

今年も大人から子どもまで楽しめる場を提供し、地域との共生を図る～ユニバーサル～をテーマに第18回サンライズヒル夏祭りを7月24日㈮に開催致しました。当日は残念ながら雨模様で皆様に楽しんでいただけるかと少々心配しましたが、今年もよさこい・エイサーの皆様にお越し頂き、ゲスト、ご家族様共に大変盛り上がり、雨が降ったことも忘れるくらいでした。

又、今回の盆踊り(菊陽音頭)には職員がひょっとこ、おかめの格好をして踊りを盛り上げ、皆様の笑いをさそっていました、そのせいか祭りのフィナーレでの花火の時には雨も上がり中庭にて花火を実施することができました。

屋台では、硬い物が食べにくい方も食べやすいよう栄養科が思考を凝らした「ソフト食」の売り場を設けて、全ての方々が祭りを楽しむ事が出来るように心がけました。

お越し頂いた皆様本当に有難うございました。

（看護介護部：柴田）

職員新入紹介

名　前
①誕生日
②趣　味
③座右の銘

上野恵美
①昭和49年9月11日
②ドライブ
③なんくるないさー

河野悦子
①昭和36年10月12日
②ミニバレー
③笑顔

坂本康乃
①昭和50年1月24日
②旅行　音楽鑑賞
③七転び八起き

北村由佳
①昭和56年4月2日
②買い物
③笑う門には福来る

宮前和寿子
①昭和48年4月19日
②爽籠な空、景色を見ながらの散歩
③人との出会いを大切に一一期一会

浦田しおり
①昭和36年7月27日
②スポーツ
③前進あるのみ

岸川友紀
①昭和60年12月27日
②音楽鑑賞
③成せばなる成せねばならぬ何事も

佐藤千夏
①昭和49年8月19日
②ドライブ
③石の上にも３年

寺川　智
①昭和60年2月16日
②スポーツ
③虚心坦懐

大津谷勝明
①昭和46年5月24日
②子供と散歩、ギター
③みんなちがって　みんないい

ピアノ交流会

4月29日㈬昭和の日にピアノ交流会が行われました。

発表してくださったのは、小学校～中学校の子どもたちで、日頃熱心に練習したピアノや透き通った美しい歌声を披露して下さいました。

ゲストの皆様もその一生懸命な姿に感動し、暖かい拍手を送られており、とても有意義な時間を過ごされておられました。　（看護介護部：内古閑）

日舞交流会

5月22日㈮１階ホールにて日舞交流会が開催されました。

昨年も交流会にて来設され、ゲストの方々も楽しみにされておりました。

とても華やかな衣装で、すばらしい演舞をご披露され、皆様踊りを食いいるように見られ、普段見られない表情や、中には感極まって涙を流されているゲストもおられ大変盛り上がりました。

（看護介護部：豊川）

フラダンス・三味線

7月8日㈬1階ホールにてフラダンス・三味線演奏の交流会が開催されました。

ピアハピネス様のダンスでは普段なかなか旅行に行く事ができないゲストの方々も異国情緒漂う踊りにバカンス気分を味わう事が出来たのではないかと思います。

また三味線村上様の演奏でも音色にあわせ歌を口ずさまれる方も多く、昔を懐かしんで大変有意義な一時を過ごす事が出来ました。　（看護介護部：豊川）

SNN交流会

7月22日㈬に「SNN熊本」代表 大矢様達による交流会が行われました。詩吟に始まり、フラダンスや合唱、子供たちによるダンスをご披露して頂き、ゲストの皆様も終始笑顔が絶えない交流会となりました。最後はゲストも一緒に歌を歌い、とても楽しい一時を過ごされました。　（看護介護部：内古閑）

介護サービス情報

健康介護セミナー

７月18日(土)に健康介護セミナーが開催されました。

今回の内容は『福祉用具』について、リニエルサプライの吉野様をはじめ３人の講師をお迎えしました。

初めに、居宅の川北ケアマネージャーから在宅復帰の流れ・福祉用具の貸与・購入について説明があり、その後実際の福祉用具を体験をして頂きました。

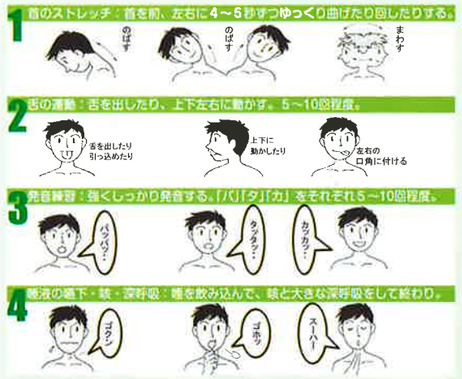
今回、用意して頂いた福祉用具はリフトや特殊寝台、車椅子、手すり、シャワーチェア、車椅子のクッション等がありました。

実際に触れ、体験しながら講師からの説明を皆様真剣に受けられておられました。

特に日頃見る機会が少ないリフトでは、多くの方が関心を持たれたようで、実際に動かしてみたり、講師にたくさんの質問をされていました。

今後も健康介護セミナーを予定していますので次回の参加もお待ちしております。　（リハビリテーション科：池田）

嚥下体操　摂食嚥下委員会



食べる前に首や口を動かして簡単な準備体操を行う事で、目も覚めて咀嚼・嚥下もスムーズになります。

特に、嚥下に問題のある方は誤嚥を防ぐ為に、しっかり行いましょう。また嚥下に問題のない方も、加齢に伴って嚥下機能は衰えてくるので、予防の為に行いましょう。

冊子の紹介

摂食・嚥下障害の方への対応の基礎知識を身に付け、適切な対応が出来るよう、とても分かりやすくまとめてあります。

安心して食べる事を楽しむ
『安心食楽』を目指そう！

発行元
菊池地域リハビリテーション広域支援センター
熊本リハビリテーション病院

※冊子をお買い求めされたい方は当施設リハビリテーション科スタッフまで御相談下さい（１部500円）

委・員・会・ご・報・告

教育委員会について

教育委員会は、職員が業務を行っていく上で重要である知識・技術の教育が主な活動内容です。大きく分けて新人職員を対象とした新人教育と、サンライズヒル全職員を対象とした現任研修を行っています。

新人研修は、社会人教育と介護老人保健施設での各部署の働き、また、各職種間の連携・協議のあり方に重点を置き開催しています。

現任研修では、感染予防方法やご利用者様の転倒・転落事故などを未然に防ぐためのリスク管理、咀嚼･飲み込み（摂食嚥下機能）、１次救命（BLS）についてなどの医療的な分野他様々なことを全職員で共に考え・学習する研修を開催しています。

今年度は施設の共通方針として『プロを目指した意識改革と教育体制の確立』を掲げています。院是の『理想の医療に向かって一歩一歩前進しよう』のように日々ご利用者様とご家族様のご意見に耳を傾け、サンライズヒル全職員が医療・介護従事者としてプロフェッショナルになれるように、業務、専門学習に取り組むことができる体制を今後も構築していけたらと考えています。

ご利用者様・ご家族様の忌憚ないご意見・ご質問も施設長をはじめ教育委員会でお答えできるものは皆様にお知らせできればと考えています。今後も皆様のご意見・ご質問を宜しくお願い申し上げます。

（教育委員会　委員長：廣岡）

ボランティアのご紹介　いつもお世話になっています。

メガネの大宝堂様

メガネは毎日使うものですから、いつの間にかレンズが汚れ、曇りガラスみたいになっていることがあります。

また、フレームも曲がったり広がったりして、見た目もですが、見え方も悪くなっていることがあります。

サンライズヒル様での活動を通してメガネのクリーニングやネジ締め、型直しなどを行うと、「すごく掛け易くなって、気持ち良く見えて快適になった。」という声をお聞きします。

メガネが綺麗になると一段と素敵な笑顔になられ、ご利用者様の貴重な体験談など、ためになる話を聞くこともできて、私自身も大変感謝しています。

これからも沢山の笑顔に出会えるこの活動を続けていきますのでよろしくお願いします。

只今、メガネの大宝堂全店では、ビジョンケア＝快適な視生活のお手伝い（メガネのクリーニング、ネジ付け、型直し、ご相談の無料サービス活動）、ヒアリングケア＝快適な聴こえのお手伝い（補聴器のクリーニング、ご相談の無料サービス活動）を行っております。

創業102年で培った技術と真心で皆様の快適な生活のお手伝いをさせて頂きます。

ご不自由に感じられることがありましたら、サンライズヒル様の受付または、スタッフの方へお問い合わせ下さい。

（メガネの大宝堂：田宮）

夏バテ予防の一品料理

豚シャブキムチサラダ

＜材料＞３人分

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	130ｇ
葱・生姜	適量
人参	小1/2本
ニラ	½束
緑豆もやし	1袋
ミニトマト	5個
サニーレタス	3枚
Ⓐ キムチ	100ｇ
Ⓐ 摺り胡麻	大匙２杯
Ⓐ 味ポン酢	大匙１杯
Ⓐ レモン汁	大匙１杯
酒・塩	適量

作り方

①人参は千切り、ニラ2cmに切る。
②鍋でお湯を沸かし塩、酒を入れ人参、ニラ、緑豆もやしの順に茹で、網ですくってザルに取り冷します。
③別の鍋でお湯を沸かし葱、生姜、酒小匙１杯を入れ再沸騰したら豚肉をしゃぶしゃぶにしザルに上げて冷します。
④キムチは食べやすく切ってⒶの調味料でドレッシングを作る。
⑤容器にサニーレタス、人参、ニラ、もやしを彩り良く盛り豚肉とトマトを上に乗せキムチドレッシングをかけて頂く。

キムチとニラのパワーで夏ばて予防

キムチに含まれるニンニクやニラには、古くから滋養強壮やスタミナアップ効果が知られています。これらのパワーの源は、強烈なにおい成分『アリシン』です。その他にも、抗菌作用や動脈硬化の予防につながる血小板抑制作用、豚肉に含まれるビタミンB_1を吸収しやすい形に換える作用などがあります。

ビタミンB_1は糖質をエネルギーに換える際に欠かせないものですが、水溶性で多量に摂っても体内に蓄積することができず排泄されてしまいます。アリシンにはビタミンB_1と結びつきやすい性質があり、結合するとアリチアミンという脂に溶けやすい物質に変化して吸収がよくなり、体内にも蓄えやすくなります。

ビタミンB_1が不足すると、エネルギーをつくり出せなくなり、疲労物質もたまりやすく、夏バテなどの症状が起きてきます。これから蒸し暑くなる季節こそ、スタミ源を上手に活用してはいかがでしょうか？また、緑豆もやしは消熱解毒の効能があります。これから蒸し暑くなる季節に負けない体を作っていきましょう！（栄養科：永戸）

高齢者の熱中症について

熱中症と言えば、炎天下に激しいスポーツをしている時になりやすいと思いがちですが、野外ばかりではなく、しめきって蒸し暑い室内でも起こります。

毎年夏になると、一人暮らしの高齢者が熱中症で病院に運ばれることが多く、そのほとんどが部屋の中で熱中症を起こしています。

一人暮らしの高齢者が熱中症を起こす場合は、経済的な理由でエアコンがあっても使用していない場合や、体が不自由な為あまり窓の開閉ができなかったというケースも多いようです。特に高齢者の体内水分量は少ないので、それほど汗をかいていないようでも、いつの間にか脱水を起こしているということがあります。

年をとると体温調節機能は衰えて体温が上がりやすくなりますし、飲んでいる薬の種類によっては発汗が抑えられていることもあります。

窓をあけてすずしい風を通したり、エアコンで室内の温度を快適に保ち、さらにこまめな水分補給も大切です。

しかし高齢者は水分の過剰摂取により心不全を起こす可能性もあるので飲む量は一概にはいえません。だいたい食事以外に１日１リットル程度が目安とされています。　（看護介護部：豊川）

通所リハビリテーション通信

皆様、こんにちは。毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。通所リハビリテーションでは、快適な環境の中でリハビリ・各種レクリエーションの他に交流会やアクティビティ活動・調理会など色々なプログラムを準備しております。今後も楽しいプログラムを盛り込んでいきたいと思いますので、やってみたいことなどがございましたら、通所スタッフまでお申し付け下さい。

らくのうマザーズ阿蘇ミルク牧場

阿蘇ミルク牧場ではもっともっとミルクとミートにこだわりを持って人と自然にやさしい「モノづくり」から始め「食」と「農」を見つめ直し子供達の笑顔と動物さんたちのなき声がこだまする施設として考えられているそうです。ふれあい広場で目にする大きい豚さんですがとてもおとなしくってシャイな性格ですが触れ合いを楽しまれる笑顔とこわごわドキドキされる姿が見られました。もう一つの楽しみが買い物です。いっぱい買物を楽しまれ、特にソフトクリームは笑顔になりますね。美味しかったです。

（通所：堤）

サンライズヒルLSA

通所リハでは、職員による音楽会を月１回行っております。内容は、ギターの弾き語りスタイルで歌うというシンプルなものです。ゲストの年齢が様々なので選曲は毎回悩みますが、リクエストには応えていきたいので、希望の歌があれば教えて頂きたいです。ゲストの方々にも周知されてきたのか「私の来る日に歌って！」と言って下さる方もいらっしゃいます。そして最近、あるゲストから「サンライズヒルＬＳＡ」というグループ名を頂きました。

ＬＳＡはＬｉｆｅ（生活）Ｓｕｐｐｏｒｔ（支える）Ａｄｖｉｓｅｒ（相談相手）の頭文字を取ったものです。名前は立派ですが肝心の実力は、大分未熟ですので…優しく応援して下さいね。私達は、褒めるとのびるタイプなのです！

（通所：岩崎）

調理会

毎月行われている調理会ですが、作るものは様々です。今年度だけでも既に「のっぺ汁」「桜餅」「巻き寿司」「あんパン」「梅干」「どら焼き」…等を作っております。参加する方々はさすがといった慣れた手つきで、どんどん作業を進めていきます。「それ、あんこが見えてるよ…」などと私は指摘を受ける事が度々です。まだまだ…頭が上がりません。

（通所：岩崎）