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 61号

平成22年8月30日発行

発行者名　介護老人保健施設　サンライズヒル（熊本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-KAI　URL:http://www.marutakai.or.jp

# お知らせ・ご案内

## 第5回 サンライズヒルクロスワードパズル

**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、サンライズヒル広報誌へのご意見等を施設事務室までお知らせくださいませ。

**■締め切り　9月30日（木曜日）**

第４回サンライズヒルクロスワードパズルの当選者は抽選の結果、以下の方が当選されました。おめでとうございます。なお、賞品は８月中旬に発送させて頂きました。

**■当選者　A.M様**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ①【カギ】 | | ② | ③ | |
| | ■ | ④【カギ】 | | ■ |
| ⑤ | ⑥ | ■ | ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | | ⑩ | | |
| | ■ | ⑪ | 【カギ】 | |

**【カギ】の３文字で言葉を作ろう！**

ヒント **暑い夏にはこれ！冷えたのを食べるととても美味しい☆**

**タテ**
①夏といえばコレ！！冷たくて頭がキーン！！イチゴ味が好きです。
②熊本から高速道路で行くと、久留米の次のインターは？
③熊本の夜は○○○○○ので過ごしにくい。ヒント：ベタベタする状況
⑥恐竜の王様、ティラノ○○ルス。
⑧就寝時に身に付ける衣服は？
⑩『○○の花嫁』小柳ルミ子が歌ってました。

**ヨコ**
①夏の昆虫採集の主役！！
④回転から高級なモノまで様々！！
⑤夏に床に敷くもの。ヒント：い草
⑦妹の反対語は？
⑨お客様をお通しする部屋は？
⑪『桃色○○』高橋真梨子が歌ってました。

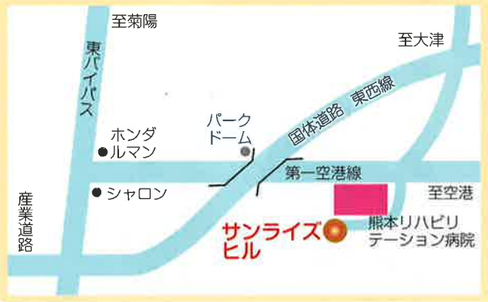
## 編・集・後・記

まだまだ残暑が厳しいですが、もうすぐそこに秋がせまっています。秋といえば、食欲・読書・スポーツ・紅葉など様々な秋があります。個人的には食欲の秋です。旬の野菜や果物とおいしい食べ物を食するのにとても幸せを感じます。どんな秋を楽しむにしても思いっきり楽しみたいですね。　（リハ科:村川）

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

INFORMATION

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、黒木まで




**特定医療法人熊本丸田会**

MARUTA-KAI

・熊本整形外科病院
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
通所リハビリテーション熊リハ病院

**「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

今年の夏は突然の激しい雨に戸惑うことが多かったように思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？平素よりサンライズヒルをご支援いただき心より感謝申し上げます。

7月23日の夏祭りには、お暑い中ご来賓の方々、ご家族様はじめたくさんの皆様に足を運んで戴き誠にありがとうございました。

今年の祭りは“季節感”と“ご家族や地域との交流”をテーマに、金魚すくいや朝顔・ほおづきの鉢物販売など新しい試みも取り入れました。ボランティアの皆様方、当法人職員の方々のお力添えもいただき、おかげさまで、例年以上に活気と笑顔あふれる祭りとなりました。

これからも皆様に喜ばれる企画を立て、地域活性化に少しでも貢献してまいりたいと思います。良いアイディア、ご意見、要望等ございましたらどうぞお聞かせくださいませ。（施設長：森岡　由紀）

## サンライズヒル夏祭り

7月23日㈯に、サンライズヒル夏祭りを開催致しました。今年は天候に恵まれ、とても沢山の方にご参加頂きました。出し物企画で、今年もよさこい・エイサーをご披露いただき、ゲストの皆様、ご家族の皆様だけでなく、職員も一緒になって楽しむことができました。笑顔で手を動かして踊ったり、中には涙を流して喜ばれているゲストの方もおられ、とても印象的でした。

参加された方々から、暖かいお言葉も頂き、大盛況に終わりました。（看護介護部：坂木）

# 健康介護セミナー

８月７日㈭にサンライズヒルにて健康介護セミナーが開催されました。

セミナーでは、毎回ご家族様や地域の方々に介護をより身近に感じて頂けるよう様々な勉強会を行っております。今回は居宅介護支援事業所の緒方ケアマネージャーとリニエルサプライ様に来ていただきました。

緒方ケアマネージャーからは在宅復帰についてのお話があり、事例を挙げて一連の流れをわかりやすく説明して頂きました。会場からは福祉用具のレンタルや自宅の改修工事についての質問が多く見られ皆様真剣に話を聞かれていました。

リニエルサプライ様には福祉用具の紹介をして頂き、最新の車椅子やリフト・スロープなどを実際に体験する事ができ、大変ためになったという嬉しい言葉も頂きました。

最後は緒方ケアマネージャーによる肥後にわか披露もあり大変盛り上がった健康介護セミナーとなりました。（看護介護部：後藤圭）

## コラム

### 食中毒予防について

毎日暑い日が続いています。夏場は湿度が高く、また気温が高い為に食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒は原因となる有害な物質に汚染された食品を食べることで発生し、多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの急性胃腸炎を起こします。嘔吐、下痢などによって脱水症状を起こしたり、また菌によっては呼吸障害を起こして死亡する例もあるので食中毒予防への注意が必要です。

細菌による食中毒の予防には細菌を「付けない・増やさない・滅菌」という３つの原則があります。

具体的には･･･

◎付けない……　食事・調理の前には手を洗う。
◎増やさない……　調理した食品は温かいうちに食べるようにし、保存の際はラップをして冷蔵庫で保管するようにする。
◎滅菌……　加熱する食品は十分に中心部まで火を通して食べるようにする。

また、残った食品は少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てるようにし感染予防に努めましょう。（看護介護部：前澤）

## 新人職員紹介

名前
①誕生日
②趣味
③座右の銘

| 看護介護部 | 看護介護部 | 看護介護部 | 看護介護部 | 看護介護部 | 事務部 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 南　さゆり | 山下裕司 | 平野　徹 | 安尾眞清 | 有働紗也香 | 藤本美和 |
| ①昭和45年12月16日<br>②音楽鑑賞<br>③いつも笑顔で | ①昭和60年12月18日<br>②音楽鑑賞<br>③早寝早起き | ①昭和61年2月2日<br>②スノーボード<br>③元気があれば何でもできる | ①昭和52年3月18日<br>②ガーデニング<br>③一日一善 | ①平成2年1月8日<br>②ドライブ、カラオケ<br>③笑う門には福来る | ①昭和49年4月9日<br>②旅行<br>③日々是好日 |

ボランティアのご紹介 いつもお世話になっています。

# ボランティア交流会

6月26日㈯に第1回ボランティア交流会を開催いたしました。

当日は、雨というあいにくの天気でしたが、カルチャー・交流会でお世話になっているボランティアの皆様、計27名に参加頂きました。

第1回ということで、各種ボランティア活動の紹介を行いました。普段は知る機会の少ない他ボランティアの活動内容を知り、「こんな活動があるんだ」と言った声が聞かれました。

その後の昼食時には岡本様より、蛇味線の演奏をして頂き、蛇味線の優しい音色を楽しむことができました。午後からの意見交換会では、ボランティア様同士で活動の内容について話し合ったり、施設に対するご意見・ご感想をお伺いすることができました。今回頂きました様々なご意見は今後の活動内容に活かしていきたいと思います。サンライズヒルでは、これからもボランティアの皆様のお力をお借りし、ゲストに喜んで頂ける活動を行っていきたいと思います。(相談室：真崎)

▲岡本様

## ●● 食へのこだわり ●●

遺伝子組み換え作物（GMO genetically modified organisms）とは、ある生物から有用な遺伝子を取り出しそれを他の生物の遺伝子に挿入することによって開発された作物のことです。特定の除草剤をかけても枯れない除草剤耐性作物や殺虫成分を作るようになった害虫抵抗性作物などが実用化されています。日本では遺伝子組み換え作物はほとんど栽培が行われておらず、アメリカやカナダ、アルゼンチンなどが栽培の中心地です。日本では、1996年、遺伝子組み換え作物の輸入が政府によって認可され、現在、大豆、とうもろこし、てんさい、なたね、わた、アルファルファ、じゃがいも等７種が市場に出回っています。遺伝子組み換え食品の使用に付いては賛否両論有りますが、サンライズヒルでは「遺伝子組み換えの無い」阿蘇の大豆を使った豆腐や国産のとうもろこし、じゃがいもを使ったビシソワーズなど素材にこだわりをもったお料理を提供しております。

(栄養科：管理栄養士 永戸)

## 胡瓜と蒸し鶏のカルピスマリネ

＜材料＞５人分

胡瓜……3本
鶏むね肉……1枚
パパイヤ……1/4個
サラダ玉ねぎ……小1個
キウイフルーツ……1個
ベビーリーフ……1/4袋
Ⓐ 塩……少々
Ⓐ 白ワイン……大さじ1杯
Ⓐ 水……大さじ2杯
Ⓑ カルピス……大さじ4杯
Ⓑ オリーブ油……大さじ3杯
Ⓑ 酢……大さじ2杯
Ⓑ 水……大さじ3杯
Ⓑ 塩……小さじ1/2杯
Ⓑ こしょう……少々

## 夏ばて予防の一品料理

作り方

①鶏むね肉は厚みを均一に開き、耐熱容器に乗せⒶを振ってからめ、皮を下にしてふんわりとラップして電子レンジで4分間かけそのまま置いて粗熱を取る。600Wで4分間。肉が厚いときは5分間程度。
②Ⓑを合わせてマリネ液を作る。
③玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、パパイヤは皮を剥き乱切りにする。胡瓜は皮を剥いて斜め8mmの厚さに切る。
④①の鶏むね肉を食べ易く切り③の野菜と合わせてⒷのマリネ液に漬け込んで味を馴染ませる。
⑤冷蔵庫でよく冷やしてから、盛り付け、ベビーリーフをあしらう。

夏ばてとは、自律神経のバランスが乱れることが原因で、臓器の機能が低下し、疲労感を感じはじめることです。

そんな中、抗疲労物質としてイミダペプチドが注目されています。イミダペプチドは鶏のむね肉に多く含まれており、牛肉や豚肉に比べ2～3倍も多く、渡り鳥が何週間も羽根を動かしながら飛び続けられるのも、むね肉に含まれるイミダペプチドの働きがあるからだと言われています。

また、パパイヤやキウイにはビタミンCや鉄分、葉酸も多く含まれています。

イミダペプチドはビタミンCと一緒に摂取することによって体内での消化吸収が良くなり疲労回復がますと言われています。

カルピスにはたんぱく質、カルシウムの消化吸収を促進する働きがあると同時にビタミン群の合成、免疫力の強化にもつながります。

さっぱりとした食べやすい食事と共に十分な睡眠、規則正しい生活で夏ばてを予防しましょう。

(栄養科：井澤)



# 研修報告

## 第12回九州ブロック介護老人保健施設大会IN福岡

5月25日㈫、26日㈬に上記大会に参加させて頂きました。たくさん興味を持った演題の中から長崎県の恵仁荘より、「認知症短期集中リハビリテーションへの取り組み」についての発表がありましたので、私見も含め報告致します。

恵仁荘での認知症短期集中リハ（以下認知リハ）を実施した90%以上の方がMMSE（認知症の評価）、QOL（生活の質の評価）の向上、維持ができているという結果でした。また認知リハの実際の方法についても述べられており、恵仁荘では注意力に対する課題を各個人の身体状況・認知状態に合わせて行っているとのことでした。考察で、「認知リハで、大脳の総合司令部である前頭葉などの機能活性を目的とした課題の提供を行い、高次脳の基礎と考える注意力の維持向上を図ることが出来た」とあり、サンライズヒルの認知リハでも現在の訓練に加え、注意力訓練の強化の必要性を感じました。

今回このような大会に参加させて頂き、大変勉強になりました。

(リハ科：OT池田)

## 高齢者のスキントラブル

平成22年６月26日㈯「高齢者のスキントラブル」の研修に参加させて頂きました。

高齢者の皮膚は老化現象で、保湿機能の低下にて皮膚の乾燥や痒みが生じたり、オムツ使用等により皮膚がふやけた状態になり糜爛（びらん）しやすく、弾力性が低下し刺激に弱く傷つきやすい状態にあり注意が必要と言われました。また石鹸に関して、人の肌は弱酸性の為、弱酸性の石鹸の使用が良く、泡が汚れを落とすとのことでした。入浴時は泡をしっかり立てて体を洗い、入浴後は保湿クリームを塗り皮膚の乾燥からくる痒みを防ぎ、不快感を出来るだけ無くし、ゲストの皆様が気持ちよく過ごしていただけるようケアを行っていきたいと思います。

(看護介護部：吉田小)

# 委・員・会・報・告

## 感染防止対策委員会

私たち感染防止対策委員会では、施設内での感染予防と防止対策を行っていくため、感染予防に対しての実施計画を立案し、調整及び効果を評価していくことを目的としています。

活動内容として

① 全職員への施設内感染に対する正しい理解と知識の指導
② 日常の感染防止対策についての教育・検討
③ 院内感染防止に関しての勉強会の開催
④ 感染性医療廃棄物に関する対策の徹底

この４項目以外に、ご利用者の皆様が安心してサンライズヒルで過ごしていただけるよう、感染月間を設け活動を行っています。

８月は、食中毒と疥癬の月間とし居室の冷蔵庫の清掃やご家族の協力を得るために、食べ物の持ち込みを控えていただくよう居室の前にポスターを掲示しております。また、害虫の多い季節となりましたので、入所では室内にベープマットを設置しベッド周囲を清掃するなど行い、虫よけ対策をとっております。さらに、１０月を過ぎますとインフルエンザの予防接種の時期になります。その為、ご家族による問診票の記入が必要になりますので、予防接種を希望される方は必ずサンライズヒルまでご来設いただきますよう協力お願いいたします。接種の時期に関しては、後日お手紙でご連絡差し上げます。

以上の様な活動を行ってまいりますのでこれからも、ご協力の程よろしくお願いいたします。

(看護介護部：一霍)

# 通所リハビリテーション通信

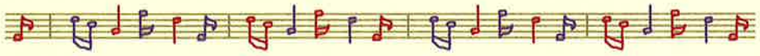
皆様こんにちは。毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。通所リハビリテーションでは、快適な環境の中でのリハビリ・各種レクリエーションの他に交流会やアクティビティ活動・調理会など様々なプログラムを準備しております。今後も楽しいプログラムを考えてまいりますので、皆様お楽しみに…。

## 買い物ツアー

今回の外出企画は、5月と6月の2ヶ月にかけて大津の100円ショップへ買い物ツアーに出かけました。たくさんのゲスト様が参加され、ご自分で使うもの、また、ご家族へのお土産など約40分かけて楽しく買い物をなさいました。

今後も皆様に楽しんでいただけるレクリエーション、企画などを考えていきたいと思っております。御要望などございましたら、お気軽に職員までお知らせ下さい。（通所：中原）

## サンライズLSA出張記録

去る6月23日㈭、職員による音楽活動、サンライズヒルLSAが入所のホールで演奏を行いました！いつもより大きい場所での演奏であった為、音の広がり、お客様の人数、初めてのドラム…等普段と違う環境に緊張が…。しかし、皆様の温かい拍手を浴びることにより、徐々に落ち着きを取り戻し、楽しく演奏させて頂きました。各部署の方にもメンバーとして参加して頂き、感謝致します！サンライズヒルLSAは、皆様のご協力により成立しております。今後とも、宜しくお願い致します！（通所：岩崎）

## 調理会

通所リハビリテーションでは、毎月2回程度調理企画を実施しております。季節の料理や郷土料理、また皆様より御希望があった料理などを実施しております。調理企画を通してゲスト様の体験談なども聞くことができます。特に郷土料理は、皆様とても上手に料理なさいます。今後もより多くのゲスト様に楽しんで御参加頂きたいと考えております。

（通所：中原）

## 七夕

今年も七夕の季節がやってまいりました。通所リハでは、もはや恒例行事となっています短冊への願い事の記入と笹の飾りつけをして頂きました。色々な願い事があり、中には私達を気遣って下さる様な内容もちらほら…感謝致します。それらも含め、皆様の願い事が叶いますように…☆

（通所：岩崎）