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 70号
平成24年11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。

ご挨拶

暦では冬を迎え、木々の紅葉が澄んだ空気に鮮やかに映える季節となりました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか？

日頃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。

去る11月3日の文化祭にはご多用中たくさんの方々にご協力、ご参加戴き誠にありがとうございました。おかげさまで盛会のうちに終えることが出来ました。

今年の文化祭では“がんばろう熊本”をテーマに開催いたしました。

これからの時代は地域コミュニティでの支えあいが鍵になってくるといわれています。

私たちも微力ながら地域の一員としてお役に立てたらと考えています。広報活動の一環としてこのたびホームページをリニューアルしました。皆様のご意見、ご要望を取り入れてどんどん情報発信してまいりたいと思います。どうぞお気軽にお問い合わせ等くださいませ。　（施設長：森岡由紀）

文化祭

毎年恒例となっております「文化祭」を、去る11月3日に開催いたしました。

入所・通所のゲストの方々が日頃行われている、カルチャーやアクティビティ等で製作された作品の展示をはじめ、ゲスト様の若い頃のお写真などの展示も行いました。ゲスト様やご家族様の方も驚かれる程、どの作品も大変素晴らしい出来栄えでした。

またステージでは、ゲストの方による大正琴とハンドベルの演奏、手話ダンス、青葉台老人会様による歌と踊りの催しで盛り上がりました。また、ゲストと職員参加による牛深ハイヤ節もとても盛り上がりました。短い時間ではありましたが、充分楽しんで頂けたのではないかと思います。　（看護介護部：福田）

山本敏子様ご家族様寄贈お礼

この度は当施設に車椅子用バッグ、握り手クッションをご寄贈頂き誠に有難う御座いました。山本様のありがたいご厚意をスタッフ一同で分かち合い、ゲストの為に大切に使用させていただきます。

山本敏子様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

（看護介護部師長：星子）

＊＊＊＊＊ 2F 外出企画（in 萌の里） ＊＊＊＊＊

9月26日（水）に西原村の『萌の里』へ外出を行いました。快晴で気候も良く、萌えの里（西原村）では満開のコスモスに迎えられました。心地よい風が吹き、一面のコスモス畑と俵山の風景に秋を感じました。

ゲストが、「こんなコスモスが満開なのは初めて見た。」とコスモス畑に感嘆されたり、「綺麗だねぇ。」と心から呟いておられたのが印象的でした。

今後もサンライズヒルでは、ゲストに季節を感じ、楽しんでいただけるような企画を行っていきたいと思っております。

（リハ科：村岡）

敬老会

9月15日（土）通所・入所合同で敬老会を開催いたしました。今年は21名のゲストの皆様と3名の100歳以上のゲスト様のお祝いをさせて頂きました。内容は職員による踊りを披露させて頂き、ゲスト様からはお褒めの言葉を頂きました。また、ご家族からの感謝の手紙にゲスト様が涙ぐまれる一幕もあり、感動の会になりました。（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

岩下敏光
①昭和60年9月9日
②魚釣り
③努力

看護介護部

小野薫一
①昭和38年11月19日
②映画鑑賞
③ツヤとキラキラと天使の言葉

看護介護部

竹原絵美
①昭和63年8月10日
②バイク（ツーリング）
③有言実行

コラム

認知症を生きる

2025年、今から13年後という近い将来、日本はかつてない超高齢化社会を迎える事になる。いわゆる団塊の世代が高齢者となる時代に突入するのである。人口動態から見ても、日本の社会構造は大きく変わり、少子高齢化の人口ピラミッド逆転現象はピークに達すると予想される。その中で、認知症高齢者の急増は社会の重大なテーマになるだろう。

現在においても、認知症を患ったり、何らかの認知症症状が出ている高齢者も多く、いかにして地域社会でその生活を支えていくかが大きな課題となっている。その対策として、国は認知症施策検討プロジェクトチームの設置に着手した。

私の身内にもアルツハイマー型認知症を患っている者がいる。勿論自分の病識はない。支えているのは親戚の者と地域住民の方である。自分の家でいつまで過ごせるのか…。支えられての一人暮らしは、やがて2年の月日を迎え、今も自分らしく過ごせている。支える側は大変だが、本人はとても幸せそうである。

今、自分の家で、尊厳を持って生きられる認知症の人はどれ位いるだろう？介護のプロである私達に課せられる役割は大きいだろうが、地域で支える認知症ケアをテーマに様々なネットワーク作りの必要性を感じる日々である。

（通所リハ科長：福田）

ティータイム コンサート
～いつもありがとうございます～

みなさん、こんにちは。初めまして。大林由紀と申します。毎週金曜日の午後２時50分から３時20分までの30分間、ピアノや弾き語りを演奏させていただいています。

私は今『アダルトチルドレン』として精神科の病院に通いながら小さい頃からの心の傷と戦って生きています。アルコール依存症の父の元、激しい夫婦げんかを見て育ってきました。なので無意識に自分の存在を消してしまうようになり、大勢の人の輪に入ることが出来ず、学生時代はいじめにあっていました。母も支配的だったので未来の希望が全く見えず何度も自殺未遂のようなことを繰り返していました。

カウンセリングを重ねて、今は親と距離をおいて祖母と２人で暮らしています。教会にも通い始め、人間の命の価値や本当の幸せを学んでいます。サンライズヒルの皆様にも可愛がっていただいて本当に感謝しています。ありがとうございます！

つらい時も悲しい時も楽しい時も、いつも私を支えてくれた音楽とこの才能を下さった神様に恩返しをするつもりで、これからも音楽を奏でます。どうぞよろしくお願いします。

馬追い

９月２日(日)10時30分より、京陵会の皆様に来設いただいて馬追いを開催いたしました。

当日は天気も良くゲストの皆様も開始10分前位から玄関前で並んでお待ちになり、「まだこんとね！」と待ちきれないご様子の方もいらっしゃいました。

しかし、実際に馬追いが開始されるとにぎやかな音楽と馬の追廻しで、熊本名物のぼしたまつりの雰囲気を満喫されていらっしゃいました。

最後は笑顔で馬と記念撮影される方や「よかったです！」と言って下さったことに職員も喜んでいました。

また来年もお呼びしたいと考えていますのでご期待ください。　（事務部：西村）

ジョリー音楽教室コンサート

9月2日(日)、ジョリー音楽教室コンサートが開催されました。小さなお子さんからお兄さんお姉さんまで、皆さん今まで一生懸命に練習してこられた思いが伝わってきて、とても感動しました。呼吸がぴったりあった音楽のやり取り、美しい音色、至福の時を過ごさせていただきました。

（看護介護部：山下）

健康介護セミナー開催

10月20日(土)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。

今回は介護老人保健施設 孔子の里の副施設長 松永 美根子 先生を講師としてお迎えして「認知症予防とケアについて」ご講演して頂きました。

講演内容としては認知症とは具体的にどのような症状が出現してくるのか、近年の認知症の全国的な動向や認知症とうつ病の違いなど松永先生の日頃の体験談を交えながらご講演をして頂きました。

認知症に対しての社会的なケアであるパーソン・センタード・ケアや予防という観点でもご講演頂きました。

質疑応答ではご利用者から４大認知症についての質問や日頃行っている取り組みについての質問も頂き、皆様真剣に話しを聞かれていました。

今後もサンライズヒルでは皆様の疑問やお悩みにお応え出来る様なセミナーを開催していきたいと考えております。次回の参加をお待ちしております。

（リハ科：坂田）

菊陽町地域包括支援センターからのお知らせ

菊陽町では、介護や健康・医療などさまざまな面から、地域で暮らす高齢の皆さんを支えるための拠点として、地域包括支援センターを介護保険課内に設置しています。

地域包括支援センターでは保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどの専門職がチームとなって、高齢の皆さんを総合的に支援します。

主な事業

①介護予防事業　寝たきりにならないように健康づくりや介護予防についての支援を行っています。

②包括的・継続的ケアマネジメント事業
地域のケアマネージャーへの指導・支援や、医療機関などの関係機関とのネットワークづくりに取り組んでいます。

③虐待防止・権利擁護事業
高齢者虐待の早期発見、訪問販売や悪質な詐欺商法被害の未然防止などに努めています。

④総合相談事業　高齢者の相談や悩みにお答えします。

その他、認知症サポーター養成講座や要支援者マネジメント、健康づくりのための介護予防生きがい・運動教室通所事業、見守りを兼ねて食事の配達を行う配食見守りネットワーク事業なども行っています。〈利用要件があります〉

■問い合わせ　介護保険課 介護予防係内 地域包括支援センター　TEL 096-232-2366　FAX 096-232-6676

まごころレシピ

【免疫力アップの薬膳レシピ】れんこん料理

11月に入り寒さも増してきました。これからの時期はインフルエンザに注意したいものです。インフルエンザなどウイルスの病原体は免疫力が弱いほど侵入しやすく、体内に侵入すると病状を悪化させます。しかし、体の免疫力が充分にあれば、ウイルスの侵入を抑えることができます。その決め手になるのが食事です。

そこで免疫力・抵抗力を高めるのに有効な栄養成分を上手に取り入れた料理をご紹介します。

ウイルスは喉や鼻腔から侵入しやすいので、これらの粘膜を強くすることが大事。それを助けるのがビタミンA・C・Eです。今回は、ビタミンCが豊富な蓮根、ビタミンAの多い野菜を付け合せ、体を温めて免疫物質の働きを良くしてくれる香辛料を使いました。楽しく食べて風邪に負けない体を作りましょう。

（栄養科：永戸）

パワーハンバーグ
＜材料＞２人分

牛豚合挽き……150ｇ
れんこん……150ｇ
小葱みじん切り…　大さじ1
酒、片栗粉……　各小さじ1　} A
粒マスタード……　小さじ1
塩……　少々
・小麦粉……　小さじ1杯
・オリーブ油……小さじ2
酒、みりん……　各大さじ1　} B
濃口醤油……　小さじ2
・青梗菜、にんじん……　適量

作り方

①れんこんは皮をむき酢水にさらす。６枚を薄く輪切りにし、残りのれんこんはすりおろす
②牛豚合挽肉とすりおろしたれんこんとAの材料をよく混ぜ合わせる
③輪切りのれんこんに②を1/6ずつ乗せ、円形に丸め、小麦粉を薄くつける
④フライパンにオリーブ油を入れ③を焼く。両面に焼き色が付いたらBを加え、煮汁をからめる
⑤青梗菜、にんじんは茹でて添える

研修報告

第23回全国介護老人保健施設大会

平成24年10月3日(水)～5日(金)に、第23回全国介護老人保健施設大会　美ら沖縄（ちゅらうちなぁ）に参加しました。大会テーマは「命どぅ宝（命こそ宝）～老健が担う地域包括ケア～」でした。日本全国から、約4千人の参加があり、演題発表は約千題ありました。私は、専門である食事（栄養）ケアのセクションを主に聴いて回りました。各施設でも、ご利用者が美味しく楽しく食事を食べれるように、また、経管栄養のご利用者が再び口から食べる喜びを得るためになど、各部協働して様々な取り組みをされていました。この研修で学んだことを今後の業務に活かしていきたいと思います。

また、記念講演として、脳科学者　茂木健一郎先生の講演がありました。先生は健康とは＜生きる態度＞と考えており、態度が健康的であれば前向きに生きていくことが出来ると話されていました。その為には、楽観的に生きる、人のことを大事にする、どんなに辛くても希望を失わないことが大事で、更に人と人との繋がり＜絆＞があるとより幸福になるそうです。高齢者介護に携わる我々は高齢者が家族はもちろんのこと、地域との関わり＜絆＞を持てるように行動する役割があります。ゲスト一人一人が望む生活を送って頂く為に、何が必要か、何が出来るかを考えながら日々の業務にあたっていきたいと思います。

(栄養科：村山)

通所リハビリテーション通信

サンフレンズ交流会

8月17日(金)に青葉台老人会の皆様をお招きし、サンフレンズ交流会を開催致しました。

サンフレンズ交流会とは、施設概要説明・施設見学・認知症予防プログラム・転倒防止健康体操・レクリエーション等を半日体験して頂き、サンライズヒルを知って頂く企画です。その他、皆様の発表や交流会等、ご相談に応じて御利用頂けます。

今回は毎週水曜日に実施しております認知症予防プログラム「寺子屋」を体験して頂きました。サンライズヒルの「寺子屋」とは、脳の活性化に良いというデータが出ている読み書き・簡単な計算を中心とした勉強会のことです。今回は読み書き・計算の他「ばらばら漢字クイズ」・「丸見え四字熟語」・「瞬間記憶クイズ」・「違うところ探しゲーム」等を行い、皆さんから笑いや歓声があがり楽しんで頂けたようでした。今後も地域の皆様との交流のために実施してまいりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

（通所：高尾）

※サンフレンズご連絡先（☎232-5656）
担当：通所　高尾・岩崎

アクティビティ

毎週木曜日にアクティビティ（もの作り活動）を行っております。現在はプリザーブドフラワー（生花を枯れないように特殊加工して飾る物）やアンデルセン（新聞紙や紙テープの編み物）、季節感のある作り物の3つを順に作成しております。アクティビティは作業療法的な意味合いを強く持っておりますので、ゲストの皆様の手先の能力をあますことなく発揮できるようにお手伝いし、楽しみながら活動して頂いております。楽しくリハビリができる一石二鳥の内容を準備しています。

どの様な作業なら皆様の機能を発揮していただけるか、職員も一緒に試行錯誤しながら奮闘しておりますがなかなか及ばないところもあり、ご迷惑をおかけすることもあります。ゲストの皆様のお知恵をお借りして私たちも一緒に楽しませて頂き、笑顔の絶えない活動を今後も続けていければと思っております。興味をお持ちの方は一度参加されませんか？

（通所：紫藤）

曜日対抗選手権

本年度も毎月、曜日対抗選手権を開催しております。今年からはダンボールやペットボトル等を使い、毎月その時期の季節感を取り入れた手作りのレクリエーションを行い、毎日約２０名程の方が参加されています。最近では参加される方も増え活気が出てきました(^_^)。ゲストの皆様に楽しんで頂き普段では見られない能力を発揮される事もあり、私たちも驚かされる事が度々です。

ゲストの皆様、これからも一緒に『楽しんで参加する活動リハビリ』として取り組んでいきましょう。
※皆様からも様々なご意見、ご感想などがございましたら遠慮なくお申し付け下さい。（通所：森山）

ゲスト便り

通所ゲスト　徳永 能満 様

今回は徳永能満様よりお言葉を頂戴致しました。カルチャー活動や勉強会等に積極的に参加され、その笑顔と笑い声で通所を明るくしてくださる徳永様ですが、お話をお聞きすると壮絶な手術を経ての今日であることがわかります。ゲストの皆様の目に見える一面だけでなく、お一人お一人が乗り越えて来られた重みを感じながら私たちも共に頑張らなければ…と考えさせられました。

最後に、徳永様は職員による音楽活動「サンライズヒルLSA（ライフ・サポート・アドバイザー）」の名付け親でもあります。有難い事です。これからも私達を見守っていてください。

（通所：岩崎）

大きな病気と手術。今日迄そしてこれから

平成17年3月、熊本市桜町の現場で仕事中に倒れ、済生会病院でくも膜下出血と診断されました。緊急手術を受けてなんとか一命を取り留め、頭蓋骨の一時除去手術や頭蓋骨を入れる形成手術を繰り返した後、熊リハ病院に転院となりました。そこから本格的なリハビリ訓練が始まり、その後西日本病院へ転院…車椅子に乗れるようになり、退院となりました。

平成18年5月13日(土)からサンライズヒル通所に通い始めました。個別リハビリと集団訓練を続け、杖で歩行出来る様になりました。左上下肢の動作が充分ではありませんが、自身の回りの事はきっといつか自身で出来る様になると信じて、明るく頑張ろうと思っています。

先日、熊本出身の芸人コロッケが母から教えられた話しをしていました。
「『あおいくま』で生きなさい」
【あ】⇒あせるな【お】⇒おこるな【い】⇒いばるな【く】⇒くさるな【ま】⇒まけるな

こういう心構えで生きていこうと思っています。家族をはじめ施設の皆さん、これからも宜しくお願いします。

ゲスト紹介

今回ご紹介させていただくゲスト様は、吉田榮子様です。吉田榮子様は昭和5年お生まれで今年で82歳になられます。

若い頃は農家をしながら洋裁や和裁、手芸など多彩な趣味を持たれいろいろなものを制作されておられていたそうです。

サンライズヒルにご入所されてからも様々なカルチャーに参加され、数多くの作品を制作されておられます。またとても明るく社交性もあられる為、他のゲスト様とも仲良くされ、日々いろいろなお話をされておられます。

明るく元気のいい吉田様から私たち職員も元気を貰っています。これからも元気いっぱいに過ごしていただきたいです。

（看護介護部：平野）

お知らせ・ご案内

編・集・後・記

『こんちには みさなん おんげき ですか？　わしたは げんき です。』

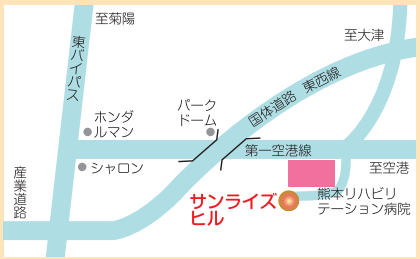
人間は文字を認識する時、その最初と最後の文字さえ合っていれば順番が誤っていても読むことが可能だそうです。上の文章はわざと順番を入れ替えてありますが皆さん読めましたか？私が広報誌の編集をさせて頂いてもうすぐ2年になり、僭越ながら記事の文章を読み誤字脱字がないか確認をさせて頂いております。文章の訂正という作業は難しいですが、非常に勉強になります。次号も精一杯頑張り広報誌を作成したいと思いますのでぜひまたご覧下さい!!　（リハ科：村川）

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、入所、カルチャー、ボランティア担当

支援相談員　山口 まで



社会医療法人社団熊本丸田会

MARUTA-KAI

- 熊本整形外科病院
- 熊本リハビリテーション病院
- 南郷谷整形外科医院
- 介護老人保健施設サンライズヒル
- 訪問看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。