



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

72号

平成25年4月26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。

ゲスト紹介

今回は通所ゲストの米満友春様を紹介させて頂きます。大正14年10月23日生まれの、87歳の方です。写真の通りに、笑顔がとっても素敵な紳士です！

生まれは益城町福原で、結婚後は農業（米）を頑張ってされました。以前は趣味で水彩画を描かれていて、自宅には作品を沢山飾っています。現在でもサンライズヒルで陶芸や木工活動に取り組まれ、意欲的に活動をされて、出来上がった作品は随分な数になっていると思います。

近々サンライズヒルでこれまで作られた素晴らしい作品の数々を、展示して頂けませんでしょうか…

奥様を亡くされてからは寂しいのではないかと心配しておりましたが、通所でお見かけする時はいつも笑顔の米満様。そこにいらっしゃって下さるだけで周りのゲストの方や職員に笑顔が広がる、いまや通所には欠かせない存在です。

米満様にいつまでも笑顔でいてもらえますように、私たちもいろいろな活動を提供してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。

(通所 岩崎)



お知らせ・ご案内

編・集・後・記

春は出会いと別れの季節とよくいわれます。それは卒業式や入学式があるからでしょう。確かに私も高校、専門学校の卒業式に号泣した覚えがあります。しかし、今思うとそれは学校との別れであって、そこで共に頑張った人たちとの別れではなく人の縁は続きます。そう考えると春は新しい縁が始まる季節だと思います。

今回のこの文章が私の最後の編集後記となります。いつも最後のページまで読んでいただけて有難うございました。今後もサンライズ広報誌を手にとって読んで頂けると幸いです。ありがとうございました。

(リハビリテーション科: 村川)

お問い合わせ
ご連絡電話番号

096-232-5656

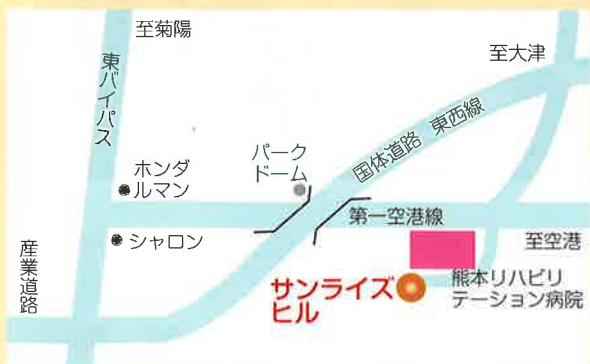
介護老人
保健施設

サンライズヒル



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

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

菊池地域リハビリ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



MARUTA-KAI

「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する法令の遵守に取り組んでいます。

笑顔と感動あふれるコミュニティ サンライズヒル 8



MARUTA-KAI

URL:<http://www.marutakai.or.jp>

節分

2月3日（日）、節分…サンライズヒル通所リハビリテーションは赤鬼、青鬼の襲来を受けました…！

「危ない！」 「後ろ！」

等と大騒ぎの中、ゲストの皆様は豆を投げつけて応戦されました。

食い下がる鬼達でしたが、とうとう豆に懲らしめられ、とぼとぼと去っていくのでした…皆様ご協力ありがとうございました！今年1年間、福が訪れますように。

(通所：岩崎)



説法

3月29日（金）に通所の御利用者のレクリエーションの一環として阿弥陀寺の大谷義文様より説法の講話をして頂きました。

例えば【新】という字について、「新しい家は立っている木を斧で倒して作ります。木を、自然を犠牲にして新しい事を始めている、ということを自覚していきましょう。」等の深いお話を頂きました。たくさんのご利用者が一生懸命聞いておられ、中には感動され涙で目を潤ませながら「今後も是非お願いします。」と言われる方もおられました。私も自分の人生をもう一度振り返り、心が洗われる気持ちになりました。今後も2カ月に一度開催を予定しております。興味がある方はお気軽にご参加ください。

(通所：高尾)



ご挨拶

4月から新たな年度を迎え、私たちスタッフは皆で施設の目標を共有します。

地域包括ケアが進められる中、老健施設には多くの役割が求められています。今年度も“地域における介護・リハビリの大規模多機能拠点”として地域の皆様に頼られる施設になれるよう、来設下さった方が元気をもらって帰れるような施設であるよう、スタッフ一同頑張ってまいりたいと思います。

ご家族様からのご意見を反映して、3月末には中庭の改修を行いました。今まで以上に緑豊かに季節に合わせた花々や緑が楽しめるようになったのではないかと思います。遊歩道も整備していますので、可能な方は是非お楽しみください。

これからもより良いサービスと環境を提供できるよう精進してまいりますので、ご意見などございましたらお気軽にお申し付けくださいませ。

(施設長：森岡由紀)

家族会

3月16日（土）、毎年恒例のサンライズヒル家族会を開催致しました。今年は例年と違い在宅支援の悩み・相談を目的とした意見交換会という形で開催させていただきました。各ご家族へ事前にアンケートを実施し、そのアンケートを基に2部構成（第1部：家族同士での意見交換会。第2部：施設への要望への回答）の内容で行いました。約40名の方が参加され、在宅での介護の苦労話や悩みなど御家族同士、また職員との意見交換が出来、大変有意義な時間となりました。日頃介護を仕事にさせていただいている私達ですが、皆様から違った視点からの御意見を頂き、新鮮な気持ちを覚えると共に、大変勉強になりました。今後も皆様の貴重なご意見を参考にサンライズヒルをより良い施設にしていきたいと考えております。これからも宜しくお願ひ致します。

(通所：高尾)



中庭改修について

今年2月から3月にかけて中庭の改修を植親造園様にお願いしました。

改修内容としましては、遊歩道を作ったり、色々な樹木や草花を植えて頂きました。

おかげで、中庭も鮮やかになり、それぞれの名前や特徴が書かれたネームプレートまで設置してもらい、多くの人に楽しんで頂ける癒しの空間に生まれ変わりました。

最近では、ゲストの皆様も天気のいい日には綺麗になった中庭を見て楽しまれたり、通所ゲストの一部の方は裏庭の散策をリハスタッフと楽しまれており、これからは車椅子でも散策できるように計画的に改修を進めていきたいと考えていますのでご期待ください。皆様もお立ち寄りの際は、ぜひご覧くださいませ。

(事務部：西村)



ギターボランティア

2月23日(土)にミュージックファクトリー様が歌とギターの演奏を披露してくださいました。

ミュージックファクトリーは宮脇様がご夫婦で活動されており、去年から色々な施設を訪問されています。ご夫婦で作られたオリジナル曲を中心に「赤とんぼ」などの童謡を交えて歌ってくださいました。奥様は保育士をされておられ、子どもたちからたくさんのエネルギーをもらっているとのことでした。そのエネルギーは歌詞にも反映されており、子ども目線のかわいい歌詞や、子どもの明るい未来を願うやさしい歌詞などが歌われていました。奥様の穏やかな歌声で、ゆったりとした雰囲気の演奏会となりました。ミュージックファクトリー様、有難うございました。

(社会福祉室:石飛)



新人職員紹介



田代 祐介
①平成4年9月25日
②剣道
③継続は力なり



石川 きくよ
①昭和31年3月31日
②ドライブ
③一生懸命



穴山 雄基
①平成2年1月16日
②フットサル
③一期一会



小堀 真美
①昭和48年5月11日
②子供と遊ぶこと
③笑顔



西村 香織
①昭和53年12月3日
②アロマ、
③バレーボール
④継続は力なり



濱 優子
①平成6年8月20日
②読書
③無我夢中

通所リハビリテーション通信

外出企画「100円均一・しまむら」

2月下旬～3月にかけて外出企画で買い物ツアーを行いました。今回は100円均一のダイソーと洋服屋しまむらの2件。少しでも暖かくなってからという思いで2月の下旬から始めました。春の陽気を期待して出かけましたがなかなか思うようにはいかず、肌寒い日もありました。また、2件同時の外出は初めてでしたので時間的に余裕がなく忙しい外出になったかと思います。しかし、たくさんのゲストの方々にご参加いただき、職員も一緒に楽しみました。

外出先では女性の方々はバックや洋服などを選ぶのに夢中。時間を忘れて楽しんでおられました。もちろん旦那さまへのお土産も忘れません。女性に比べ男性は短時間で必要なものを購入しておしまいという感じです(*^_^*)

またぜひ行きたいという声も皆様からたくさん頂きましたので今後もご希望にそえるように楽しい外出を行っていきたいと思います。ありがとうございました。

(通所:紫藤)



桜花見

今年もサンライズヒルが誇る大桜が満開の季節を迎えました。ゲストの皆様からの要望もあり、天気の良い日には予定を変更してお花見散歩を行いました。参加された皆様からは「やっぱり近くで見ると迫力がある」「一心行の大桜よりサンライズの大桜の方が綺麗!」といった嬉しいお言葉を頂きました。私も同感です!!来年のお花見を目標に、今年も元気に頑張りましょう。

(通所:岩崎)



みんなのわいつもお世話になります。

皆さまこんにちは！菊陽町ボランティアセンターです。

菊陽町ボランティアセンターでは、ボランティアをしたい人とボランティアを依頼したい人を結ぶ、つなげる役割を行っています。

サンライズヒルには、小中学生への宿泊福祉体験の「ワークキャンプ」やお話し相手ボランティア「傾聴ボランティア」活動の受け入れなどにご協力を頂いています。

地域の皆さまが生き生きと明るくボランティア活動に参加しやすいようにお手伝いをしていますので、何か活動をしたいと思っていらっしゃる方は、ぜひ当センターにお立ち寄りください。

<活動内容>

- ◆ボランティア活動のきっかけとなる講座の開催
傾聴ボランティア講座 ボランティア入門講座 など
- ◆ボランティアに関する登録・相談・受付・紹介
- ◆ボランティア情報誌「おいぎり」の発行
- ◆子どもからの福祉教育の推進 ワークキャンプの開催



<お問合せ> 菊陽町ボランティアセンター ☎ 096-232-4824

熊本県介護老人保健施設大会に参加して

研修報告

昨年度2月に熊本県介護老人保健施設大会があり、「認知症短期集中リハビリテーションの効果～訓練別による比較、MMSEとFIMを用いて～」という内容で発表させて頂きました。他の施設からも認知症に関する発表があり、考えさせられる事が多々あり大変貴重な体験をさせて頂き、ゲストに必要な認知リハを提供させて頂く事が重要だと再確認しました。今回の研究や大会参加を通して得られた事を活かし、より良いサービスを提供できるよう頑張りたいと思います。 (リハビリテーション科:中原)

昨年度2月に熊本県介護老人保健施設大会に参加し、「当施設における入所リハビリテーションサービスの検証～短期集中リハビリテーション対象者のFIM合計・Motor Item・Cognitive Itemに着目して～」という演題で発表してきました。大会ではたくさんのリハビリテーションに関する検証、認知症リハビリまたケアサービスの検証などたくさんの演題を聞くことができました。このことから当施設に反映できるサービスもあるのではないかと刺激を受けて帰って参りました。今回の研修で学ぶことのできたことを今年度のリハビリテーションサービス（入所・通所リハ・訪問リハ）に活かしていくように努めています。 (リハビリテーション科:廣岡)

まごころレシピ

【免疫力アップの薬膳レシピ】 袴紗焼き

食べやすくて栄養満点、そして柔らかいおかずを紹介します。

袴紗焼き

<材料> 4人分

- ・鶏ひき肉……………60g
- ・玉ねぎ……………中1/4個
- ・人参……………中1/4本
- ・三つ葉……………1/4束
- ・山芋……………中5cm
- ・絹豆腐……………1/6丁
- ・卵……………2個
- ・砂糖……………小さじ1杯
- ・薄口醤油……………小さじ2杯
- ・みりん……………小さじ1/2杯
- ・油……………小2杯

- 作り方
- ①油で二度挽きした鶏ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎ・人参と一緒に炒めます。
 - ②野菜がしんなりしたら、豆腐とAの調味料、だしの素少々を加え、水分が少なくなるまで煮ます。
 - ③②の粗熱が取れたら、溶いた卵に②を加え、すり下ろした山芋とゆがいてみじん切りにした三つ葉を加え、ゆっくりかき混ぜます。
 - ④鉄板にクッキングシートをはり、③を流しいれます。
 - ⑤180℃に温めたオーブンで約15分焼きます。



山芋が入っているので、出来上がりはしっとりしています。冷めても柔らかいので、噛む力が弱くなられた方でも、安心して食べることができます。
(栄養科 村山)

家族会アンケート回答 入所

水分補給について

汗や排せつなどで体内から水分が出ていきます。

病気などによる水分の摂取制限がある方を除いて、出でいく水分を補うために、一日約1リットルの水分補給が必要と言われています。

当施設では毎食時と10時、15時に水分補給の為各200ml程度お茶などを飲んでいただいている。

ご自身にて飲むのが難しい方には、お手伝いをさせていただいております。

又、一度に多く摂取する事が難しい方にはお好みの飲料などをお勧めしております。

居室の環境整備について

各お部屋を訪室させて頂き、屑籠回収やお掃除、洗濯物衣類の整理など努めさせていただいているのですが手が届いてないところがあるかと存じます。

この場をお借りしてお詫び申し上げます。

個々の職員が施設内を清潔な空間に保てるよう今後努力してまいります。

御利用者に対する職員の呼び方が統一できていないのでは

当施設では御利用者の皆様を「ゲスト」様とお呼びしており、ゲスト様個人に対する呼び方は、基本的に苗字でお呼びしております。

御指摘頂きました件につきましては今一度、全スタッフに周知徹底致します。
申し訳ございませんでした。

消灯時間について

施設では21時消灯、7時起床となっております。

食事量について

ゲストお一人おひとりに合わせた食形態と量を、医師をはじめ言語聴覚士や管理栄養士とともに検討して提供させていただいている。

ご要望等ございましたら、お気軽に職員にお声かけくださいませ。

日常生活ケアについて

お一人おひとりの病状や体調に合わせて、排泄介助から食事介助、入浴介助や整容などご自身では難しい状況となられる場合に、安全を配慮し適切な介助をさせていただく事を心がけております。もしも不快に思われる状況がございましたら満足していただけるケアを提供できるように改善してまいりますので、ご遠慮なく職員にお申し付けくださいませ。

数々の御質問、御要望、また温かい激励のお言葉ありがとうございます。

これからの支援に役立たせて頂きたいと存じます。

(看護介護部介護主任：豊川)

コラム 相談室からのつぶやき

毎日、朝6時に目を覚します。まずは二人分のおべんとうを作り、その後、朝食作り。そうしていると1歳半の息子が眠そうに起きてきます。そして7時半に夫と息子を送り出し、私自身は8時に家を出ます。こういう具合に私の1日がスタートします。

家にいると本当に自分の時間がなく家族の為に何かしているような状況です。そんな中で職場に行くと自分の時間といふ訳ではないですが家の事を考えずにいろいろ取り組める時間であり、いい意味で気持ちの切り替えができる感じます。育児休暇中はもちろん仕事をしない訳ですが、仕事の変わりに当然育児をします。その育児というのがマンツーマンで全く自分の思うようにならないので正直苦痛だと思う事もよくあり、「あ～仕事の方が楽かも…」と思ったりもしていました。もちろん、仕事も楽な事ばかりではないですが、少なくとも育児と仕事をしている今の私の生活は気持ちの上でバランスが取れているような気がします。「〇〇の方がいいなあ～」と思う事がなくなりました。考える余裕もなく毎日が過ぎていっているというのもありますが、何かと思い出むよりいいのではないかと楽観的に考えています。

そんな毎日で時間はとても貴重です。保育園のお迎えに至っても1秒でも規定の迎え時間をすぎると容赦なく延長料をとられます。家計の為にも規定の時間内に仕事を片付けて慌てずに迎えにいき夜の家庭生活に気持ちを切り替えるのです（そううまくいきませんが…）

ライフワークバランスという言葉があります。「仕事と生活の調和」と訳されます。仕事をしている時間がどうしても1日の大半の比重を占めてしまいますが、今はお母さんという事を意識してバランスをとっていきたいと思っています。（社会福祉室：黒木）