

# サンライズヒル 74号

平成25年12月20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>

## ゲスト紹介

今回ご紹介させていただくゲストの方は、原田三起雄様です。大正15年11月10日生まれの現在87歳いらっしゃいます。久木野村ご出身で、終戦後は南阿蘇村で米作りなどの農業を頑張ってこられました。昔は今とは違い全部手作業だったので、ものすごく大変だったと言わっていました。

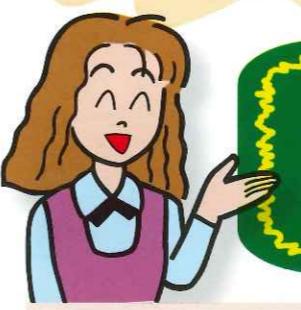
原田様は今年ご結婚から60周年のダイアモンド婚を迎えられました。掲載している写真は今年の8月に奥様から記念にと、ご夫婦ともに正装をし、サンライズヒルで写真撮影をしたものです。

今後もご夫婦ともに健康に過ごしていただき、10年後のプラチナ婚を迎えていただきたいと職員一同願っております。

(看護介護部：吉崎)



## お知らせ・ご案内



## 編・集・後・記

最近、めっきり朝晩が冷え込むようになり、秋から冬へと季節の移り変わりを感じております。  
今回の広報誌は初秋から晩秋にかけてのサンライズヒルの模様をお送りしました。皆様お元気には、様々な事柄に挑戦されていらっしゃいます。

我々職員も、ゲストの皆様に負けないようにいろんな事に挑戦しつつ毎日を送りたいと、思いを新たにいたしました。

(看護介護部：後藤)

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



「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する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

## 敬老会



9月16日（月）敬老会が行われました。式では祝い年ゲストのお顔写真をスクリーンに映し、誕生された年の大きな出来事と一緒に紹介させていただきました。また、毎年恒例の感謝の手紙ではご家族様より心温まるお言葉をいただき、会場が幸せな空気に包まれました。

今年は祝日に開催ということもあり、例年より多くのご家族様に出席していただくことができ、楽しいひとときを過していただけたかと思います。

これからも皆様に末永く元気で長生きしていただけるよう祈っております。

（看護介護部：音辻）

## 文化祭

芸術の秋！という事で11月2日（土）にサンライズヒル文化祭を行いました。今年のテーマは「上を向いて歩こう」。近年あまり良いニュースが無く日本全体が下を向いてばかりです。しかしみんなで前向きに上を向いて元気に頑張りましょうという意味を込めてこのようなテーマにしました。共同作品もテーマもモチーフにご利用の方々に上を向いて鑑賞していただける様な「つるし飾り」でとても綺麗な作品が出来ました。又、大正琴や手話ダンス等、地域の方々のたくさんの催しや食バザーや外部販売などもあり大盛り上がりました。今年もあと少しとなりましたが、さあ皆さん!!上を向いて元気に共に歩いていこうではありませんか!!

（通所：高尾）



## 野外レクリエーション

9月28日（土）、中庭で野外レクリエーションを行いました。初秋の風情を味わいながら中庭でレクリエーションと屋外食を楽しんで頂く事をテーマに楽しんで頂きました。

職員と一緒に皆様で季節にあった歌を唄ったり、ケーキセット（モンブラン、レモンティー）を召し上がられたりと、皆様笑顔で喜ばれています。

またこの様な機会を作り、皆様に季節折々の雰囲気と、良い気分転換が出来るように活動していきたいと思います。

（看護介護部：坂木、小堀、今丑）



## ご挨拶

今年は秋が短く一気に寒さが到来してしまったが、皆様、お元気でお過ごしえしょうか？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。11月2日（土）の文化祭では、ご多忙中にも拘らず、たくさんの方々にご来設、ご参加戴き本当にありがとうございました。展示部門では、大切な思い出の品々、写真、素晴らしい作品などを沢山出していただきありがとうございました。

今年の文化祭は“上を向いて歩こう”をテーマに開催いたしました。

国内外で様々な自然災害や人災が続いたり、社会問題も様々噴出し胸が痛むことが多く、ややもするとうつむいてしまいがちですが、どんなときも周りの人の事を考えて、前向きに一步、そして一歩進みたい、ゲストの方々が丹精込めて作ってくださったつるし飾りを見上げながら深く思つたことでした。

これから寒さが本格化してきます。皆で元気に温かい春をを迎えるよう、私達スタッフはゲストの皆様の日々の健康管理に尽力してまいります。ご協力のほどどうぞ宜しくお願ひいたします。

（施設長：森岡由紀）

## 入所・通所対抗運動会



サンライズヒル入所・通所対抗運動会を8月28日（水）に行いました。競技は3種類。ピンポン渡し・玉入れ・職員対抗リレー。入所・通所共に応援団もヒートアップされ高校野球のような盛り上がりを見せました。結果は僅差で通所の勝利!!優勝カップを手に入れました。来年は「負けませんよ！」と入所のご利用者からの声もありました。さて来年はどちらが勝つか!?

（通所：高尾）

## 新入職員紹介

### 通所リハ科

岩元 孝之  
①昭和54年9月22日  
②映画鑑賞  
③文武両道



### 栄養科

竹吉 由華  
①昭和57年10月15日  
②ドライブ  
③一生懸命



みんなのわいつもお世話になってます。

## シニアネット益城様

小高い丘の上にある、介護老人施設 サンライズヒルに数人のメンバーで訪問を月に一回の予定でお邪魔させていただいています。

ボランティアグループで、皆さんとのひと時を、楽しみにしている者ばかり。

メンバーには、踊り、歌、尺八、箏、玉すだれ、ひょっとこ踊り、ハーモニカ、司会 まだまだ、いろんな芸達者な人たちが仲間にたくさんいます。

曲あてゲームはノート、ティッシュ、色鉛筆などの、ささやかな景品を用意し考えたり笑ったり、あーっと云う間のひとときです。お迎えくださる職員の皆さんの温かい心づかい、利用者の方々の明るい笑顔、ひと月があっとゆう間に回ってきて充実した日々を送らせて頂いています。私たちの心得に、個人情報の秘守義務というのがあります。触れあってるひとときだけのお楽しみ、一步門を出たら、誰々さんがどうのこうのと…口に出さないことが、長続きしている誇りでもあります。私たちもいつかは、お世話になる介護施設、今が今、一生懸命ただそれだけで生かされ、生かしてくださる皆様に感謝しています。手を握ったり拍手したり、かたこと、おしゃべりしたり、笑ったり たわいない仕草が年月を重ねています。

ありがとうございますの言葉がぴったり、幸せなひとときに感謝しています。これからも、よろしくお願いします。



## 第21回日本介護福祉学会大会に参加して

## 研修報告

平成25年10月19日（土）・20日（日）に、第21回日本介護福祉学会大会が熊本の熊本学園大学で開催され、参加しました。大会のテーマは「現在から未来への『ケア』のあり方を問う」でした。

1日目のシンポジウムは「ケアでつなぐ在宅と地域」というテーマで行われました。「介護から支援へ」、（認知症の方の）できなくなる事を受け入れていくなど、今後の介護の捉え方、方向性を考えさせられました。

2日目は演題発表で、演題は約120題あり、私は「介護保険施設における『食べること』を通しての看取りケアへの関わり」という内容で発表しました。他にも看取りへの関わり、グリーフケアなどを聞くことができました。

午後のシンポジウムは「高齢期とちょうどいい医療・ケアを考える」というテーマで行われ、「デスカンファレンスの実施」、「一軒の家で最期まで共に暮らすホームホスピス」、「特養の実態」などを知ることができました。

今回初めてこのような大会に参加できて、自分にとってとてもよい刺激となりました。介護の現場も今後大変な時期になっていくと考えられ、看取りの機会が施設で当たり前になってくると思われます。

今後ゲストが最後はどうしたいのかを理解する為に、日頃のケアが大事になってくると思います。ゲストと関わりながら知り得ること、気付くことで、ゲストが何を望んでいるのか、何を必要としているのか、考えながらケアにあたっていきたいと思います。

（看護介護部：高橋）

## 健康介護セミナー

10月19日（土）にサンライズヒルにて健康介護セミナーを開催いたしました。

セミナーでは、毎回ご家族や地域の方々に健康と介護をより身近に感じていただけるよう様々な勉強会を行っております。

今回は熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション部 梶田 義美技術部長を講師に迎え「老化防止と筋力運動」について講演して頂きました。

講演内容としては高齢者の筋力低下の原因や筋力低下が起こることで生活にどのような影響が生じてくるのか医学的な視点での講演もあり、歳を重ねるごとに筋力訓練が必要不可欠になってくる事をリハビリテーションの観点から専門的な知識を分かり易く解説して頂きました。加えて、いつでもどこでもできる運動を実技としてセミナー参加者も交えて行いました。

また、熊本リハビリテーション病院のリハビリテーション部での現在の取り組みについても講演頂きました。

今回の健康介護セミナーでは、簡単な運動を実際にやっていき、会場からは関心の声が聞かれて大変盛り上がりました。

現在、施設では今回の健康介護セミナーの内容をパンフレットにしております。パンフレットの内容から転倒予防の2つの運動を抜粋ご紹介させていただきます。



**「片脚立ち」** ※1分間を左右1回ずつ、1日3セット

(目安 1) 【杖や伝え歩きなどで、屋内を歩ける人】  
○しっかりとした椅子の背や机に両手をついて行います。  
○万が一のため、介助者と行います。  
○慣れたら、指だけついで行います。

(目安 2) 【杖やシルバーカーなどで、屋外を歩ける人】  
○しっかりとした椅子の背や机に片手をついて行います。  
○万が一のため、介助者と行います。  
○慣れたら、指だけついで行います。

(目安 3) 【足腰が弱っているがどこへでも外出できる人】  
○両手は何もつかまらずに行います。  
○万が一のため、つかまる物がある場所で行います。

引用:著書 ロコモティブシンドローム 著者 中村恭三氏

**「起立・スクワット」** ※5~6回を、1日3セット

【室内の移動はできないが、椅子に座ることができる人】  
●椅子に腰掛け、両手を机につき、腰を浮かせるつもりの動作を繰り返します。  
●机が難しい場合は自分の膝に両手をつき行います。

【一人で歩けるが杖やシルバーカーなどが必要な人】  
●机に手をついて立つ。  
ゆっくりお尻を下ろし実際にはお尻をつかず、また立ち上がる。  
難しい場合は、お尻をついて行います。

【足腰が弱っているがどこへでも外出できる人】  
●肩幅より少し足を広げ、お尻をゆっくり下ろします。

# 通所リハビリテーション通信

## 調理企画

11月5日（火）と11月15日（金）に「調理企画」の“クッキー作り”をゲスト様と行ないました。手際よく、クッキーの生地をこねられ麺棒で上手に延ばし、クッキー型で色々な模様のいろんな形の生地ができていきました。栄養科の方に焼いて頂きおやつの時間に出て頂きました。皆さんとてもおいしそうに召し上がっておられ、あるゲスト様は「一番大きいのを自分で下さい」と言われ、作っていたゲスト様もその一言を聞かれとても喜ばれしていました。作っていたゲスト様も「また、作りたかねえ～」とおっしゃっていました。

今回の調理会もとても好評でしたので、またクッキー作りをゲストの皆様と行なっていきたいと思います。今回参加されていない方も次回は参加されてみてください。次回開催をお楽しみに!! (通所:森山)



## 外出企画「萌の里ツアー」

今回の外出企画は、9月10日（火）と9月25日（水）に2回に分けて「萌の里」に行ってまいりました。萌の里には新鮮な野菜と手作り特産物などが、ずらっと並んでおり、袋一杯野菜を買われた方もいらっしゃいました。「ここの漬物はおいしかもんなあ。」と、からし漬・ごぶ漬・沢庵漬等も人気があり、皆さんかごの中に…買い物する時の顔は、まさに「主婦の顔」(^^)!

コスモスの花は、残念ながら9月10日は、少し時期が早く満開ではありませんでしたが、9月25日には畑一面のコスモスを見る事ができました。帰りには、皆でソフトクリームを食べましたが、口の周りにクリームがついたのをお互いに見て大笑い(jj)

皆さん一日を楽しまれました。年明けには、また外出企画を考えていますので参加お待ちしてます。(通所:奥村)



## 園芸教室

今回は毎月第一週目の水曜日に行っている園芸教室を紹介したいと思います。園芸教室で行うご利用者同士のふれあいや土の感触・匂いが認知症予防に効果があると言われています。毎月四季折々の野菜を植え付け・栽培・収穫を行っています。植え付け後は参加者の皆様「しっかり育つように！」とお祈りをされたり、収穫した野菜は少量ですが昼食の材料として活用させて頂いております。私達より参加の方々の方が知識が豊富で指導して頂いております。現在メンバー募集中です!!

(通所:高尾)



## まごころレシピ

### 風邪予防スープ

#### 冬の風邪予防スープ

<材料>4人分

- ・鶏がらスープ……………800cc  
(水 800 ccに鶏がらスープの素を大さじ 1.5 杯を溶かす)
- ・鶏もも肉……………1/2枚
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・生姜……………2かけ
- ・ねぎ……………1/4束
- ・人参……………1/2本
- ・えのき……………1袋
- ・椎茸……………2枚
- ・塩、こしょう……………適量
- ・ゴマ油……………小さじ1



- 作り方
- ①鶏肉は 1.5 cm 角に切り、人参・玉ねぎ・椎茸は 0.5 cm 程の千切りにします。えのきは縦に 3 等分に切れます。生姜はみじん切り、ねぎは小口切りに切っておきます。
  - ②鍋に油大さじ 1 杯を入れ、生姜を加えます。香りがたってきたら、鶏肉を炒めます。
  - ③鶏肉が炒まったら、人参・玉ねぎを炒め、鶏がらスープを入れ、えのき・椎茸を加えます。
  - ④沸騰したらアケを取り、中火で 5 分程煮、ねぎを入れてもう一煮立ちさせます。
  - ⑤塩、こしょうで味を整え、ゴマ油を回し入れれば出来上がりです。