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 78号

平成26年12月6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

今回ご紹介させていただくゲストは、堀義秋様です。
野球と歌がお好きで、居室で野球の放送を見ながら職員に好きなチームを尋ねられたり、施設内で流れる有線放送に耳を傾けられている所を時々お見かけします。また、職員の冗談に笑顔を浮かべられる事もあります。
そんな堀様ですが、10月末より1日1回、経口摂取訓練が始まりました。まずはグミを使った咀嚼の訓練から始まり、現在では二度炊きとソフト食の副食を一品、30分で4割程度の摂取量です。まだ始まったばかりで口を開く大きさはそれほど大きくはありませんが、声かけによる促しで「食べる」感覚を少しずつ取り戻されている様にお見受けいたします。
食べると言う行為は栄養補給以外に、コミュニケーションの手段、ストレスの解消など、その他様々な意味を持っています。
堀様も、ベッドの上から車椅子で過ごす時間が少しでも長く取れるようになり、ご家族のコミュニケーションとして「食べる」事を楽しめるようになっていただけたらと思います。

（看護介護部：三角）

お知らせ・ご案内

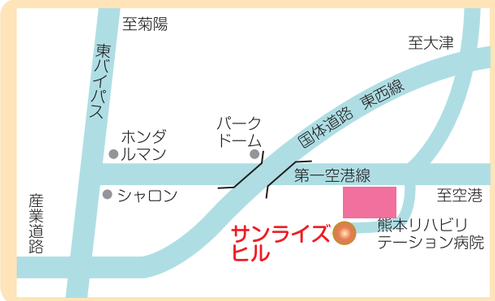
編・集・後・記

今年も残すところ、約1ヶ月になりました。1年経つのは早いものだと身をもって感じております。私自身、生まれが平成元年ですので、平成という年号には愛着があるのですが、年号と共に年を重ねていく自分を残念に思う事もあります。これから本格的に寒くなっていきますので、寒さに負けずいいお正月を迎えましょう。

（リハ科：坂田）

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

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。

ご挨拶

11月8日（土）サンライズヒルホールにて恒例の文化祭が開催されました。当施設利用者と外部からのゲストによる大正琴演奏、手話ダンス、さらに老人クラブ連合会の皆様によるダンスなど大盛況となりました。長時間の座位姿勢にもかかわらず利用者の皆様は演技に釘付けで、最後には泣いていらっしゃる利用者の姿も見られ、感無量であったことと推し量れます。毎年の皆様の御協力、紙上ではございますが御礼申し上げます。これからも地域の方々に愛され、自由にご利用できる施設にと全職員取り組んでいきたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

（施設長：中村太造）

文化祭

11月8日（土）、サンライズヒル食堂にて文化祭が開催されました。場内には様々な製作作品を展示させて頂き、皆様の日頃の活動、活躍ぶりをご来設の皆様にご覧頂きました。

またステージでは日頃ゲストの皆様が参加、練習されているカルチャー・大正琴、手話ダンスの発表や老人クラブ連合会様による踊りが披露され、会場内に華やいだ雰囲気を満たして頂きました。

菊陽学園様、濱食品様、佃農園様による外部販売と無料のコーヒー喫茶コーナー、栄養科によります食バザーも開催され、活気溢れる時間となりました。

ご来設の皆様、ご活躍・ご参加頂いたゲストの皆様に感謝の言葉を捧げ、文化祭ご紹介とさせて頂きます。

ありがとうございました。（看護介護部：後藤）

敬老会

9月15日（月）通所、入所合同で敬老会を開催致しました。式では祝い年ゲストの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頂きました。今年も新人職員による出し物、スコップ三味線を披露させて頂き、ゲスト様からはお褒めの言葉を頂きました。また毎年恒例のご家族様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。これからも皆様に末永く長生きしていただけますよう祈っております。（看護介護部：濱上）

外出企画

10月8日（水）、空一面真っ青な秋晴れに恵まれ、西原村の萌の里に、入所ゲスト様９名とコスモスを見に行って来ました。行楽シーズンともあって平日でありながら、沢山の人で賑わっていました。

外出の前日は、明日が楽しみと笑顔で「晩は眠れん」と言われる方や、当日は出発の１時間前から「トイレは済んだばい」と準備万端な方、いつもはちゃんちゃんこでも、ここぞとばかりに、よそ行きの素敵な洋服を着られたりと、さまざまなゲスト様の様子が伺えました。

萌の里に到着すると、広大な山の斜面に、赤やピンクに白と、色とりどりのコスモスが咲いており、間近で観賞する事ができました。それから、美味しいお弁当を食べ、デザートにアイスクリームを堪能し、買い物をされるゲスト様もおられました。

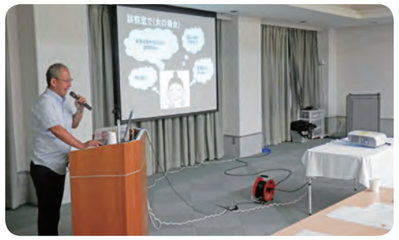
いつもの生活から少し放れて、ちょっとした日帰り旅をあじわうことが出来た１日になれたと思います。

（看護介護部：志賀）

10月15日（水）、8名のゲスト様と一緒に菊陽町のさんさん公園へ行ってまいりました。快晴の空の下で芝生の上に寝転んだり、花を眺めながらお弁当を食べられ、ゲスト様も「気持ちの良か～！」と大変喜ばれていました。食事の後は物産館でお菓子や果物などのお買い物をされ、めいっぱい楽しんでいただけたようでした。

（看護介護部：原）

介護セミナー



サンライズヒルでは10月11日（土）に毎年恒例となっている介護セミナーを開催いたしました。これまで介護セミナーは介護予防や健康増進をテーマにしたものが多かったのですが、入所でも「ターミナルケア」を行っていることもあり、これからもっと増えてくる“終末期の介護”をテーマとしました。

入所、通所問わず予想以上の沢山の利用者様やご家族様に参加していただき、会場もほぼ満席となりました。

講師は当施設の施設長中村がつとめ、高齢者の特徴から始まり、高齢化社会の現状や終末期の介護を行う上での介護者の心構えや準備などの話でした。真剣な中にも時には笑いも交えながら話される施設長の話をみなさん興味深げに聞いておられました。「ターミナルケア」という少し重みのあるテーマでしたが、参加者の中には「少し気持ちが楽になりました」と言って帰られる方もおられ、私達職員と致しましてもこのセミナーを開催し、みなさまの介護に対する不安を少しでも和らげることができたのではないかと感じております。

また講義の後にはアンケートにもご協力頂き、ありがとうございました。みなさまからいただいたご意見は今後の介護セミナーのテーマや施設の運営に活かしていきたいと考えております。また来年度も介護セミナーの開催を予定しておりますので多くの方の参加をお待ちしております。

（通所リハ科：吉崎）

新人職員紹介

名　前
①誕生日
②趣　味
③座右の銘

通所リハ科

西　まりも
①昭和50年3月6日
②バレーボール
③何事も真剣に取り組む

看護介護部

石井　弘美
①昭和33年1月14日
②パッチワーク
③朝の来ない夜はない

看護介護部

豊田　康紀
①昭和47年5月3日
②体を動かすこと（ジョギング・筋トレ）
③何事も基本が大事

通所リハ科

林　将貴
①昭和57年1月19日
②人助け
③なるようになる

調理訓練

10月より通所リハご利用者を対象に、在宅生活の中での調理動作の再獲得を目的に調理訓練を開始しました。現在15名の方が希望され参加されています。

電子レンジやIHコンロなどの火を使用しない安全な調理道具を用いて、茶碗蒸しや卵焼き、ニラ玉などを作って頂きました。

調理訓練を通して「病気して初めてしたけど出来て嬉しい!!」「自信がついた!!」「もっと違う物を作りたい!!」との声が聞かれ、皆様意欲的に取り組まれています。

今後は餃子・焼きそば・のっぺ汁などを作りたいと希望があがっています。

ご利用者から教わる事が沢山あり、私たちもとても勉強になっています。今後もご利用者のご希望を聞きながら、積極的に取り組んでいきます。　（リハ科：村川）

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27日（水）に行いました。競技は3種類。サッカーボウリング・玉入れ・職員対抗ストラックアウト。昨年の結果は僅差で通所の勝利でしたので『入所チーム』は雪辱の一戦。『通所チーム』は連覇がかかり応援にも熱が入ります。奮闘し見事優勝カップを手に入れたのは『入所チーム』！これで戦績は１勝１敗。来年に向けて今からトレーニング開始!!

（リハ科：中原）

コラム　「心地よい日常」

テレビの音、食器を片付ける音、シーツ交換車の車輪の音、コールの音…。時折、施設内で響く音のなかに、入所者とスタッフの会話や笑い声が聞こえてきます。「薬ば塗ってはいよ」「お風呂上りに塗りましょうかね」「そうね、その方がよかな」…。特別なことではないけれど、家族のようなやり取りが、みんなの毎日を心地良くしているだろうなあと気持ちが和みます。入所者やスタッフの365日繰り返される日常が、より心地良くなるような関わりを私自身も大切にしたいと思っています。

（看護介護部：古閑）

通所リハビリテーション通信

曜日対抗選手権

9月は「お月見選手権」と題し、お手玉を団子に見立てて台にいくつ乗せることができるかを競い合いました。不安定な台に片手だけで乗せるルールであったため、お手玉が台から落ちそうになると思わず反対の手が出そうになり、慌てて手を引っ込める方や、お手玉を積みすぎて時間ギリギリで台が倒れる利用者の方も多かったようです。うまい方は台のバランスを考えながらお手玉を“そっと”置き、慌てず一つずつ積み上げていらっしゃったようです。

今年はとても大きな満月『スーパームーン』を見ることができましたが、利用者の方が一生懸命に取り組んでいる姿は『スーパームーン』に負けないくらい、大きく光り輝いて見えました。　（通所リハ科：堀部）

【結果発表】

1位	米澤　重巳様	20個
2位	友田ハツ子様	19個
3位	草野タエ子様	18個
〃	田上トシエ様	〃

まごころレシピ

にらたっぷりピリ辛チヂミ

作り方

①豚肉は4cm幅に切り、塩こしょうで下味を付けます。人参は千切りにし、ニラは4cmの長さに切ります。
②ボウルに小麦粉、片栗粉、塩、水、ゴマ油を入れて混ぜ、さらに人参、ニラを加えて、全体を混ぜ合わせます。
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を流し入れて、豚肉を上に乗せ、両面がカリッとなるまで焼きます。
④たれの材料を合わせて、③のチヂミを付けていただきます。

にらたっぷりピリ辛チヂミ
＜材料＞２人分

- 豚肉（薄切り）…… 80g
- 人参……1/4本
- ニラ……1/2束
- 塩、こしょう…… 少々
- 小麦粉……1/2カップ
- 片栗粉……1/2カップ
- 水…… 150cc
- ゴマ油……小さじ1
- サラダ油……大さじ1

たれ
- ぽん酢……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- コチュジャン……小さじ1

風邪予防の食事

風邪をひきやすい人とひきにくい人、その分かれ目は、体の抵抗力（＝免疫力）の強さにあります。

食事の食べ方や食材を工夫して基礎体力をアップさせましょう。

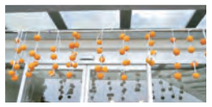
また、ウイルスなどの“敵”が侵入してきても、ガツーンとやっつけるパワーを身につけて、冬を元気に乗り切りましょう。

コチュジャンに入っている辛味成分のカプサイシンは代謝を活発にし、身体を温める働きがあります。

免疫細胞の材料となる豚肉、粘膜に働きウイルスの体内への侵入を防ぐ人参、ニラは風邪予防に効果的です。

（栄養科：村山）

干し柿作り



11月7日（金）に干し柿作りを行いました。包丁とピーラーを準備してありましたが、「私は包丁が良かぁ。」とか「包丁貸して。」等、包丁使用の希望が殺到しました。怪我をされないか、心配していましたが、心配御無用！皆さん、流石です！包丁さばきが…（＾－＾）

長年の業ですね。皮は薄く、しかも長くて途切れていない。あっという間に皮むきは終了しました。その後、紐でくくり、熱湯にくぐらせ、現在は通所の出入り口の手が届きそうで届かない高さに吊るしてあります。ゲストの皆さんは、通所に来られるときも、帰られるときも干し柿をチェック!!だんだん、いい色になってきてますよ。

皆さん、干し柿作り楽しかったですね。

有難うございました。　（通所リハ科：奥村）

文化祭

平成26年11月8日（土）に文化祭が開催されました。通所リハビリテーションにおいても思い出の品や文化祭に向けてそれぞれ素敵な作品を展示致しました。

入所・通所の合同作品は「笑顔の花を咲かせよう」をテーマに通所リハでは一人・一人の写真を撮り、ゲストに折り紙でガーベラを作成して頂き飾りました。

いつも通所ではみせない表情や笑顔をたくさん見られた事にとても嬉しく思います。来年も楽しくゲストと一緒に作品を作っていけたら良いと思っています。

（通所リハ科：小林）