

きらっとサンスマイル

第138号

発行:令和6年1月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～



～新年のご挨拶～

新年あけましておめでとうございます。

2024年を皆さんと共に、明るく希望が持てる1年にしたいと思います。



2020年1月、中国武漢から全世界に拡散したSARS-CoV-2により我々の生活は4年間で一変してしまいました。昨年5月、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染症法による分類が、2類相当から5類に引き下げられたものの医療・介護現場では現在でも窮屈な運営を迫られています。

新型コロナウイルスも、現在はオミクロン株にほぼ置き換わり当初のデルタ株のような毒性はなくなりました。しかし医療・介護の現場では感染はあってはならないもの、感染しないよう規制を続けるべきという空気感が根強く残り、いまだに面会制限や施設でのイベント自粛が完全に解除出来ていません。

サンスマイル三木でもこれまで毎年利用者さまだけでなく家族さまもお招きして夏祭りを開催していましたが、3年間その開催を見送ってきました。このままではいけないと思った職員からの発案で感染状況がややおとなしくなった昨年10月、秋祭り開催にこぎつけました。幸い大きな問題を起こすことなく開催でき、利用者さまにも大変喜んでいただけたように思います。

さらに11月からは面会制限を緩和し以前より面会回数・時間を増やしたところ、利用者さまだけでなく家族さまからも大変感謝されました。しかし面会していただくことは本来なら感謝されるべきことではなく、当たり前のことだったはずです。抵抗力が下がった利用者さまに配慮して感染対策は今後も必要ですが、これまで当たり前だったことを当たり前に出来る空気感に変わる2024年であることを期待します。

利用者さま、家族さまにはご協力を願いしてばかりで大変申し訳なく思っていますが、引き続きサンスマイル三木の運営にご協力を願い致します。2019年までの当たり前を取り戻すべく、職員みんなで頭を使って参ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

サンスマイル三木

施設長 岡本 安生



シリーズ第2弾！知りたい！自宅で筋トレ術～腸腰筋編～

腸腰筋は腰から太ももの付け根辺りについている上半身と下半身をつなぐ大切な筋肉です。

腸腰筋を鍛えると「腰痛を予防できる」「体幹が安定して姿勢が良くなる」「足が挙がりやすくなり、転倒予防につながる」等のメリットがあります。自宅でテレビを見ながらでも、簡単に出来るトレーニングなのでぜひ試してみてください。



①背もたれをなるべく使わず、背すじをのばして椅子に腰かける。

②ゆっくりと真っすぐ真上に膝を挙げる。膝を高く挙げることを意識しましょう。

～番外編～
もう少し負荷をかけたいときは、足を挙げる際、手で太ももを上から押させてください。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



レクリエーション～年末・年始編～



デイケアでは12月26日、27日の2日間、「年末お楽しみ会」を開催しました。お正月が明けてからは、サンスマイル神社での初詣や、お正月遊びを楽しんでいただきました。

～編集後記～

私の趣味は筋トレとキャンプです。筋トレのおかげで半年で15kgの減量を達成しました。この経験を皆さんにお伝えしたい、「自宅で出来る筋トレ術」をシリーズ化することにしました。

写真ではわかりにくい動作を、動画で分かりやすく解説しています。ぜひ携帯でQRコードを読み込んでいただけたらと思います。さあ、みんなで筋トレしようぜ！（長谷川 悠吾）

～お知らせ～

サンスマイルのお部屋の様子など動画にて配信しています。



当施設オリジナルのリハビリ体操です。動画を見ながら、一緒に体を動かしてください。

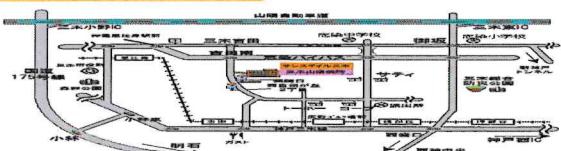


《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山

アクセスマップ



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1
電 話：0794-87-8720
FAX：0794-87-8707