

# きらっとサンスマイル



第140号

発行:令和 6年 3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～

## 皆さんと一緒に1年を過ごして感じたこと



昨年1月よりサンスマイル三木でお世話になり、はや1年が過ぎました。

三木山陽病院では長年看護師として勤務する中、夏祭りなどの行事の際にお手伝いとして何度かお邪魔することがありました。その際「感じの良い挨拶をしてくれる職員が多いな…」と感じていましたが、実際働いてみて「優しく、利用者さま、家族さま思いの職員が多い」ことにも気が付きました。我々の対応に対し感謝の言葉を頂くこともある一方で、苦情やお叱りを受けることもありました。サンスマイル三木がより良い施設になるよう、マネージャーとしてまだまだ努力が必要だと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

一般社会では徐々にコロナ禍以前の生活に戻りつつありますが、施設では今しばらく感染対策を継続せざるを得ません。昨年末より面会制限をある程度緩和したものの、十分ではないと思っています。この数か月で私も面会の大切さをあらためて実感しましたので、更なる制限の緩和を検討したいと思っています。

利用者さま、家族さまにはご不便をお掛けしますが、引き続きご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

サンスマイル三木 ゼネラルマネージャー 中張 さゆり



## 雛人形と記念写真



立派な雛人形の前で記念撮影をしました。皆さま、笑顔が素敵です！



## シリーズ第4弾！知りたい！自宅で筋トレ術～腹筋編～

シリーズ第4弾は、「椅子に座ったままでも出来る腹筋トレーニング」を紹介します。椅子に座ることで腰に負担をかけずに筋トレを行うことができます。立位や立ち座りが不安定な方でも安全に行える方法です。ぜひ、チャレンジしてみてください。

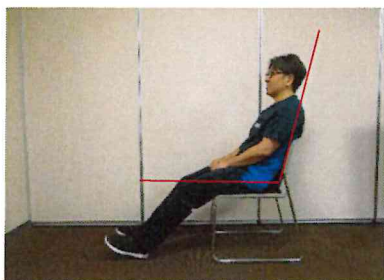
### 腹筋を鍛えると

#### ① 姿勢やバランスの改善

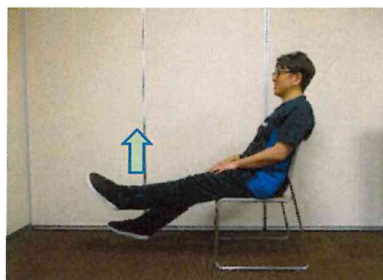
腹筋は体幹の一部であり、体を支える役割があります。腹筋を鍛えることで体幹の筋力が向上し、姿勢やバランスが改善され、歩行や日常生活動作がスムーズになります。

#### ② 腰痛や転倒の予防

腹筋が弱くなると腰に負担がかかり、腰痛が発生しやすくなります。腰痛で体を動かすことが困難になると、全身の筋力低下を招いてしまい、転倒の危険性が高まります。腹筋を鍛えることで腰椎が安定し、腰痛予防につながります。



① 背もたれに寄りかかり、椅子に腰かける。その際、両足をなるべく真っ直ぐ伸ばしておく。



② 両足を少し浮かせて、交互に左右の足を上げ下げします。

※ここがポイント！

足を上げるときにお腹に力を入れることで効果がアップします。

※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。



### ～NEW RELEASE～

サンスマイル三木の歌「笑顔と感謝」に合わせて手足を動かすリハビリ体操の様子を動画配信しています。利用者さまが、元気に体操されている姿をぜひご覧ください。



### ～編集後記～

二十四節季の「啓蟄」は、3月5日から19日までの時期を指し「春の到来を感じ虫たちが土から出てくる頃」を意味します。

春の陽気を感じ外に出ようとワクワクしているのは、虫たちだけでなく私たち人間も同じだと思います。特にコロナ禍での行動制限があったことで、私は外出したいという気持ちが最近強くなっています。

利用者さまも私と同じ気持ちかどうか分かりませんが、今月下旬には外出レク「お花見」が企画されていると聞いています。

虫たちのように、自由に施設を飛び出してレクリエーションが行える環境が当たり前になることを祈っています。（長谷川悠吾）

・サンスマイルのお部屋の様子など動画配信しています。



・当施設オリジナルのリハビリ体操です。一緒に体を動かしてみてください。



### 《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。



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

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

