

きらっとサンスマイル



第152号
発行:令和 7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～

先月スタートした「サンスマイル三木の特長と魅力を皆さまにお伝えする」企画、第2弾。

今月からは、入所サービスを提供するユニット部門が担当します。サンスマイル三木には3階～5階の3フロアにそれぞれ2つずつ、合わせて6つのユニットがあります。

サンスマイル三木の入所部門は、個室でプライバシーを確保しながらもユニット毎にデイルームを設け、他の利用者さまともコミュニケーションがとれることが第一の特長です。

今回は3階の「いちよう」「くすのき」について紹介します。

3階ユニット「いちよう」「くすのき」の特長は・・・

- ①介護度が高く、医療的サポートが必要な利用者さまを担当させて頂いています。
- ②褥瘡予防のため最新のエアーマットを導入しています。
- ③生活の全てがリハビリに繋がるよう、できるだけデイルームで食事をしていただくようにしています。また食事の際には誤嚥予防にも配慮しています。

他フロアに比べ、より医療的なサポートが必要な介護度の高い利用者さまを担当しています。

日中は各フロアを担当する看護師が最低1名ずつ勤務していますが、夜間は全体で1名が勤務しています。夜勤看護師は3フロアすべてを担当しますが、主に3階のフロアに駐在しており急な対応も可能なようにしています。

自力で体交が難しくなると「褥瘡(床ずれ)」のリスクが高まります。そんな利用者さまには褥瘡を予防すべく最新のエアーマット（体位を変えると自動で身体に加わる圧を分散させる）を導入し、さらに2時間ごとの体位変換を行うようにしています。また離床時間を確保するため、14時からおやつの後までの約1時間半はデイルームで過ごして頂くようにしています。

なるべくデイルームで食事をしていただくようにしています。施設での生活がすべてリハビリに繋がるよう、日中はなるべく居室で横になって過ごす時間を短くすべきと考えています。座位の姿勢が不安定な方にはタオルやクッションを使うなど安全な姿勢を確保し誤嚥予防にも注意を払っています。

新シリーズ 知りたい! 自宅で簡単! タオルでストレッチ術 ~腹斜筋編~

脇腹にある腹斜筋は正しい姿勢を維持する働きをしています。腹斜筋をストレッチすることで姿勢矯正だけでなく腰痛予防にも繋がります。是非試してみてください。



・タオルを肩幅に持ち、両手をやや高く挙げます。



・両手を挙げた状態で左右にひねります。反対側の脇を伸ばします。

ワンポイントアドバイス!

・やや伸びているところで5秒止めてみましょう。

※左右10回を2セット行います。

※痛みが出現したときは、直ちに中止して下さい。

※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。



ひな祭り会の様子



「楽しいひな祭り」を合唱しました♪



ゲームで大盛り上がり!



おやつは三色ゼリーです

リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操 ・利用者さまのリハビリ体操の様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

桜の開花予想が発表されました。今年は例年通り3月28日頃だそうです。今年の冬は寒い日が多かったにも関わらず、開花予想日が例年通りになるのはどうにも納得できません。

寒かったせいで外に出るのが億劫になり運動不足になりました。体重がこの1か月間で3kgも増えてしまった私は、そろそろ暖かくなるようなので桜の花が咲く播磨中央公園での「ウォーキング」に取り組もうかと思っています。

「ウォーキング」は代表的な有酸素運動の一つで脂肪燃焼を促し、食後の急な血糖値の上昇を抑える効果が期待できるそうです。また有酸素運動はストレッチや筋トレを組み合わせることでその効果が大きく向上すると言われています。

ストレッチや筋トレ方法はシリーズでお伝えしている「知りたい! 自宅で簡単! タオルでストレッチ術」を参考にしてみてください。

長谷川 悠吾

《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



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。

