

きらっとサンスマイル



第162号

発行:令和 8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～



利用者さま、そしてご家族さま、関係者の皆さま、明けましておめでとうございます。今年1年が、皆さまにとって心身ともに穏やかな年になりますことをお祈りします。

サンスマイル三木はコロナ禍が落ち着き始めた2024年4月より、より多くの方に利用していただけるよう利用制限を大幅に緩和しました。それまでは感染を未然に防ぐべく、施設として様々な感染対策をスタッフに強いとともに、皆さまにも厳格な利用制限をお願いせざるを得ませんでした。皆さまには多くのお願いをしてきましたが、スタッフにはより多くの対策(感染予防、拡大させないための心構えと技術の習得など)をお願いしました。利用制限をお願いしている間にスタッフは、「より多くの利用者さまをこれまで通りお迎えしたい」という思いが強くなったのか、安全にお迎えできる方法と技術を十分に習得してくれたように思います。

その結果、2024年度から現在に至るまでの約2年間、多くの利用者さまにご利用していただけるようになりスタッフもこれまで以上にやりがいを持って仕事に取り組んでくれました。2024年度が終わる際、「1年だけなら頑張ればできるが、2年目以降もこれを続けるのはしんどい。続けるためには無理せず、しかし考えないと…」と伝えました。するとスタッフは、皆さまにサンスマイル三木を知っていただけるよう施設の「ええとこ」を各部署が紹介する冊子を作成するだけでなく、多くの小さな工夫を取り入れながらより安心してよりスムーズに利用していただける施設にしてくれつつあります。続けることは大変ですが、大変なだけではなく、やりがいがあることも理解してもらえたように思います。今年は3年目です。もっと大変だと思います。

さて、今年も2日3日には正月恒例の箱根駅伝が行われました。結果は皆さんご存じの通り、青山学院大学の3連覇という結果に終わりました。エース黒田朝日選手が難所「山登りの5区」で驚異の大逆転を演出しただけでなく、それぞれの持ち場で各選手が最善を尽くしたことが3連覇に繋がったように思います。勝因について細かなことをいうとキリがありませんが、出場選手それぞれの頑張り、それを支える原監督、コーチ、出場できなかった部員達みんなの力が他大学を上回った結果に他なりません。また青山学院大学駅伝チームは我々の知らないところで多くの努力を積み重ねていたに違いありません。

続けることは大変だということを痛感している私にとって、この3連覇は「凄いなぁ」と思うと同時に「何がこれを可能にしたのか…」とその理由が知りたくて仕方がありません。その秘訣に辿り着けるよう、いろいろな情報に当たりながら自分の頭でもよく考えたいと思います。スタッフの皆さまにも「継続することの意義とその方法」を日々、少しの時間だけでも考えてもらいたいと思います。2026年はより多くの方に安心して利用していただけるサンスマイル三木であり続けるため、スタッフとともによく考えて、そして「肩の力を抜いて」運営していきたいと思っています。

今年もサンスマイル三木をよろしくお願いいたします。

サンスマイル三木 施設長 岡本安生

知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術 ～腸腰筋編～

腸腰筋は股関節の深部にあり、姿勢や歩行の安定、脚を挙げる動き、体幹の保持に必要な筋肉です。筋力が低下すると腰痛や不良姿勢に繋がり、歩行時につまずきやすくなります。ぜひ、腸腰筋を鍛えてみてください。



①椅子に浅めに腰掛け、タオルを膝に巻き付けます。



②タオルを下に押し付け、その抵抗に負けないよう、膝を引き上げてください。

ワンポイントアドバイス！
膝はわずかに引き上げる程度でOK。息を止めずに数を数えながら行ってください。

※左右10回ずつを3セットしてください。

※右にある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 ～お正月編～

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。



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

皆さま、あけましておめでとうございます。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。

スポーツ観戦が好きな私にとって、今年は非常に忙しい1年になりそうです。来月2月には冬季オリンピック、3月にはWBC、6月にはサッカーワールドカップなどビッグイベントの開催が控えています。それだけでなく3月に開幕するプロ野球もあるので楽しみで仕方ありません。

スポーツは種目それぞれに異なる魅力があるものの、勝負を分ける差は紙一重というところは国際大会になるとどの種目でも同じように思います。紙一重の差で勝ちにこだわり、自らを追い込んで日々努力されている代表選手にはリスペクトしかありません。

過去の大会を見ていると、選手たちは自分のためだけでなく、チームのため、会社のため、国のため、世界のスポーツ界のためと背負うものが大きくなるほどより良い成果を残してきたように思います。今年行われるビッグイベントでは、だれがどんな大きな成果を挙げてくれるのか、それはどんな大きなものを背負った結果なのかを楽しみに観たいと思います。

ちなみにお正月に少し体重が増えた私は、さっそくジムで汗を流してきました。こっそり元に戻そうと努力したものの、自分のための努力はなかなか続かないものです。なにか大きなものを背負って努力することを、今年は自分に課してみようかなと、ぼんやり考えている長谷川でした。今年もよろしくお願いいたします。

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。

