

きらっとサンスマイル



第166号
発行:令和 8年 5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～

将来必要になるかもしれない介護への不安をお持ちの方、

既に介護が必要だがどうすれば介護サービスが受けられるのかお悩みの方は

皆さまの周りにいらっしゃいませんか？

これを読んで下さっている皆さまは、既に介護サービスをご利用になっていますので、サービス利用までの過程、その内容についてはよくご存じだと思います。しかし介護サービスを利用される前は、いろんな不安やお悩みがあったのではないかと思います。

家族や自分に介護が必要になるときは、ある日突然やってきます。そんな時、どうしたら良いか分からず自分たちだけで何とかしようと疲弊してしまわれる方を数多く見てきました。いざというとき慌てないためにも、まだ介護が必要でない時から知識を備えておくことが大切だと思います。

そこでこのたび、そんな方を対象に介護に関する基礎知識をご紹介します。

7月23日（木）午後1時30分より

三木山陽病院本館3F 会議室 において

「朋優会 介護よろず相談所」

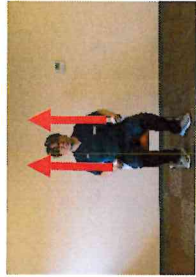
と題し説明会を開催することにしました。

初回は「介護サービスを受けるまでの流れ」「介護サービスの種類」等をお伝えする予定です。まだ介護が必要でない世代の方にも参加していただき、将来への備えとして学ぶ機会にしていいただければと思います。そんな方が身近におられましたら、「朋優会 介護よろず相談所」をご紹介していただければ幸いです。

詳細や参加申し込み方法については、チラシやホームページで追ってお知らせします。いま既に介護サービスが必要で、どうしたらよいかお困りの方が身近におられる場合はすみやかに当施設までお声掛けいただきますようよろしくお願いいたします。しかるべく対応させていただきます。

知りたい！自宅で簡単！タオルで筋トレ術～僧帽筋編～

僧帽筋とは、首の付け根から背中の中中部まで、肩甲骨を覆うようにして伸びている筋肉のことです。僧帽筋を鍛えることで、肩こりの解消や猫背の解消にも繋がります。猫背を解消することで血流がスムーズになり、冷え性の改善や疲れにくい身体になるというメリットもあります。



ワンポイントアドバイス！

- ①目線を正面に向ける。
- ②腕の力は使わず、肩の力のみを使うよう意識する。

①椅子の座面(後ろ側)にタオルをかけて端を持ち、浅めに腰かける。

②肩を耳に近づけるようにゆっくり挙げて、ゆっくり下ろす。

(回数の目安)

10回ずつ×3セット/日

※無理のない範囲で実施してください。



※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～母の日編～

母の日に感謝を込めて♪



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

今年のゴールデンウィークは天候にも恵まれ、行楽地はごも混雑していましたね。

私の地元加東市でも5月3日に「花まつり鮎まつり」が開催され、大勢の人で賑わいを見せました。会場では加東市のご当地キャラである「加東伝の助」が登場し、子供たちは大喜びでした。

ご当地キャラといえば熊本県の「くまもん」が有名ですが、三木市の公式キャラはありません。ただ三木工業協同組合青年部には「金物戦隊かなもんジャー」が、定住・移住促進を応援するキャラクター「みぎるん」など各分野ではそれをPRするキャラはいくつか存在するようです。

今年6月には三木山陽病院は創立30周年を迎えます。それを記念して病院のイメージキャラクターが発表されると聞いています。職員から73もの多数の応募があり、現在選考のため投票が行われています。

どんなキャラクターが選ばれるか今から楽しみですね。選考結果については、本誌「きらっとサンスマイル」でも紹介させていただきます。

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。ご利用に關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

※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。

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

