

エスポだより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

「夢」とは心が
満たされることである

すべての利用者様に
医療・福祉を介して夢を実現する

2021年丑年の始まりです！

過去の丑年では人類初の宇宙飛行、今では
当たり前になったハイブリット車のデビューなど
、革新的な出来事が多くありました。コロナに
打ち勝つ何かが生まれる年になることを期待
したいですね。

探しています

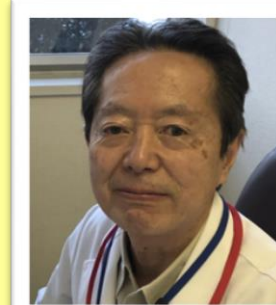


入所フロア

こんにちは！入所3階フロアです。12月はクリスマスの装飾を工夫して、アマビエにサン
タクロースの帽子を着けてみたり、お部屋の入り口にはクリスマスツリー風のものを飾りまし
た。利用者様、職員がクリスマス気分を味わえることができ、フロア内の雰囲気明るく
なりました。まだまだ大きなイベントができない世の中ですが、いつか大きなイベントができ
る日が来ることをアマビエに願いました。エスポだよりを本年もよろしくお願いいたします。



初めまして。昨年7月から相馬先生と分担して、エスポワールを利用される皆様の健康に関する診療を行っております、施設医師の後藤 眞です。これまでの経験から改めて老健での医師の役割を述べてみたいと思います。



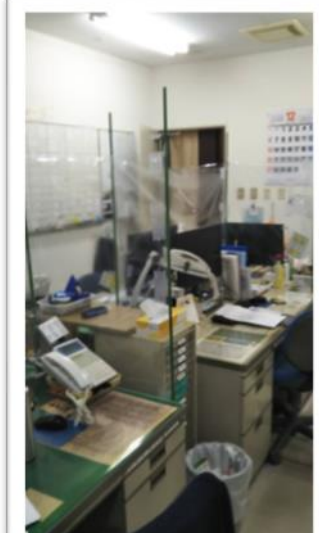
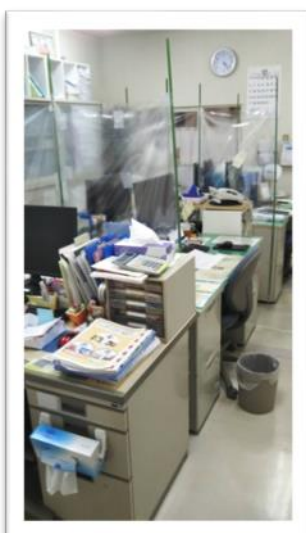
医師の仕事は病気の“治療”が主目的ですが、老健では多くの職員と協働で医療介護を必要とする方の“世話”（ケア）することと言われます。具体的には、入所中の方が日常生活を“平穏”に送って頂けるよう薬の調整を行い、体調変化が見られた時適切に対応することが主な仕事になります。御高齢の方は複数の薬を服用されている方が多いのですが、6種類以上の多剤では日常生活を送る上で望ましくないこと（例えば、ふらつき・転倒・便秘・食欲低下・排尿障害など）が起きやすくなることが分かっています。元々の持病なのか薬の副作用なのか見極めることが重要になっています。

もう一つの主要な仕事である体調不良が生じた時の対処については、緊急性が高い疾患（例えば脳梗塞や心疾患が疑われる時）では早急に病院搬送しますが、そうでない場合は当施設で診ていくのか、それとも病院で診てもらうのが良いのかご本人やご家族の希望も勘案しながら判断することもしばしばです。

老健はリハビリを継続しながら在宅復帰ができるよう過ごしていただくのが基本ですが、それには体調が平穏であればこそですので、その一助になるよう心掛けていきます。



それゆけ！ きぼう ～輪厚からシアワセ届けます～



事務所内の飛沫対策をおこないました。元々、外の空気に触れることができない環境にありますが、出来る範囲で換気をおこなうなど創意工夫を図っております。ビニールシートを掛けたことで、同僚の顔が見えにくくなってしまいましたが、きぼう内は相も変わらず、和気藹々としておりますのでご安心ください。



いろいろできる！虹色の会！

～オンラインの利点を活かして～

先日おこなった虹色の会では「施設について」というテーマで、当施設の佐藤幹博課長に講話をして頂きました。活用に慣れてきた「zoom」で、住民の方を交え1時間ほど、為になる話を聞くことができました。「老人保健施設の役割や目的を初めて聞くことができた」「これからお世話になるかもしれないので、その前に知ることが出来て良かった」といった感想があがり、地域における老人保健施設の在り方を僅かでも伝えることができたかと思います。また、「zoom」の利点を活かし、虹色の会に参加された住民の方と入所中の利用者様が、画面を通して数年ぶりに再会するという嬉しい出来事もあり、知識を得る機会だけでなく、それ以上の効果をもたらすことができ、参加者一同幸せな気持ちになりました。次回の虹色の会は1月25日月曜日です。行政書士の伏見善幸様に講話をして頂きます。「zoom」を活用したオンラインでの開催となりますが、興味のある方はにし高齢者支援センター☎011-370-3922までご連絡ください。（にし高齢者支援センター 一同）



くどう社会福祉士による『ちょっこし役立つ豆知識②』



新型コロナウイルスを口実にしたトラブルに要注意です！実在しそうな行政機関を名乗り、家族構成など個人情報聞き取ろうとする電話など、一切相手にしないようにしましょう。備えあれば憂いなし、です。

デイフロア



皆さま明けましておめでとうございます♪本年もよろしくお願いいたします。
 去年はコロナウィルスがデイケアでは出ずに一年を無事に終えることができました。
 これも皆様のご協力あってのことだと感謝しております。
 また今年一年も無事に過ごせることを願っております。



さて、今月号では12月行事忘年会の様子をお伝えしたいと思います。
 毎年恒例のビンゴ大会を行いました♪去年同様外れなしのビンゴ大会♪もちろん早く当たればお目当ての景品ゲットのチャンスなだけに大いに盛り上がりを見せました♪
 その中でも今年は一つの奇跡が生まれました！なんと始まってたったの4つストレートでビンゴするという驚きの展開がありました。いったいどれだけの確率なんでしょう笑



ビンゴ景品



奇跡の一枚



鬼滅の刃景品



こちら恒例になりつつある、職員によるお絵かきですよも好評いただいております♪
 ただ、事前の通達はなくぶっつけ本番なのでなかなか緊張します笑
 また予防では職員によるハンドベルでの演奏会もおこない皆さまには喜んでいただきました♪



お絵かきですよ♪



デイケア担当者によるリレーエッセイ

今月は・・・理学療法士 小山 環



皆様、あけましておめでとうございます。年末年始は、いかがお過ごしでしたでしょうか。コロナ禍の今年のお正月は、ご自宅でのんびり過ごされた方も多かったかと思います。お正月といえば古来からの風習や遊びには様々なものがあり、書き初めや凧あげ、福笑い等がありますね。私が幼い頃には、冬といえば“かるた”が習慣でした。

北海道で言われる“かるた”は、“小倉百人一首”をさし、わたしの住んでいた地域では各家庭に1セットは百人一首がありました(おそらく...)。

北海道の百人一首は、読み手が下の句を読み、同じく下の句がくずし字で書かれている木札を取り合うといったものですが、正月の遊びであり地域の競技でもあり、小・中学生等の大会も開催され、毎冬の恒例行事だった記憶があります。皆様の中にも懐かしいと思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。なかなか人が集まるような事が行いにくいご時世ですが、またいつの日かエスポワールでも懐かしい昔の遊びの一つとして、皆様と一緒にできる日を楽しみにしています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



栄養科通信 ～食はココロ。色はマゴコロ～

簡単ほうれん草レシピ

記：川口管理栄養士

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、鉄の吸収を助けるビタミンCや、造血に欠かせない葉酸やビタミンB群を含み、貧血予防などに効果的です。冬の露地物は夏物に比べて甘味が増し、栄養価も高くなります。葉先がピンと張っていて緑が濃く、茎がしっかりしたものを選ぶと新鮮です。



★ほうれん草のナムル★

～材料～

- | | |
|-----------|-------|
| ・ほうれん草 | 100 g |
| ・おろしにんにく | お好みで |
| ・人参 | 30 g |
| ・塩 | 少々 |
| ・切りのり | 2枚 |
| ・白すりごま | 大匙1 |
| ・ごま油 | 小匙1 |
| ・鶏がらスープの素 | 小匙1/2 |

～作り方～

- ①ほうれん草と人参をレンジで加熱し、かるく水気を切ってから3cm幅に切る。
- ②調味料をすべて混ぜ、①と和えたら出来上がり。



皆様あけましておめでとうございます。



今年最初のリハビリ通信は松村が担当させて頂きたいと思っています。今回は「**廃用症候群**」と「**予防**」について紹介します。



【**廃用症候群とは**】

病気やケガなどの治療のため、長期間にわたって安静状態を継続することにより、身体能力の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらす症状のことをいいます。1週間寝たままの状態を続けると10～15%程度の筋力低下が見られることもあります。



【**廃用症候群の原因**】

・**過度の安静状態**

ケガや病気等で長期間安静にすることで、全身の筋肉を動かさない状態が続くと筋肉や関節や臓器の運動能力が低下します。

・**疼痛による影響**

腰や膝などの痛みが強くなると動くことが嫌になり、活動する頻度が減少し寝る回数が多くなります。そうすると身体能力に衰えが生じ廃用症候群が進行します。

【**廃用症候群の予防**】

・**動く機会をつくる**

可能な範囲で行える動作は極力自力で行うことが良いです。しかし、痛みが強い日や調子が悪い日は無理すると転倒の危険性もあるので無理する必要はありません。

そういう日は、寝ながらや座りながらでもできる運動を行うだけでも予防になります。



・**定期的にリハビリを行う**

自宅から通って運動をする通所リハビリや自宅内で運動を行う訪問リハビリといったサービスを利用することで運動する機会をつくることで予防できます

また、自宅内で簡単にできる運動も教えてくれるので気軽に相談するのも良いと思います。

密かに人気のコーナーです。翔仁会の魅力と、私たちの仕事のやりがいについて、細々と発信していきます。今現在、仕事を探している方の目に留まったならば、ぜひ参考にしてください！
以下、4つの質問に対して回答しております。

質問：①翔仁会を選んだ理由。②仕事をしていて嬉しかったこと。③今後の目標。④ひとこと

介護福祉士
K・Oさん



①北広島に住むことを決め、新聞の求人広告を見たのが、きっかけで面接を受けました。転職先という事もあり、複数受けましたが、印象も良く、ここで働こうと決めました。当初は同法人のグループホームで勤務し、現在はエスポ入所施設で働かせていただいています。

②利用者様から日々かけられるねぎらいの言葉です。職員として当たり前のことをしているつもりでも、「いつも大変だね」「ありがとう」等の声をいただくと、仕事のつらさも払拭されます。皆さんの声掛けは魔法の言葉ですね！

③ 体力的にも衰えを感じる年齢となってきましたが、健康にはこれまで以上に気を配り、元気に仕事を続けることが、目標というか希望です。そして利用者様が満足していただける接遇をテーマに今後も取り組んでいきたいと思います。

④ コロナ禍で今、日本中の方々がストレスを抱え、日常の生活を送られている事と思います。従来暮らしを早期に取り戻せることを願うと共に、利用者様がご家族と直接対面できる事を切に祈っています。

ケアマネ Tさん



①札幌市で働いていましたが、世知辛い地域の雰囲気にも馴染むことができず、かつて働いていた北広島市でもう一度働きたいと思っていました。知人であり、現在の同僚に相談したところ、翔仁会を勧められ、条件面や環境面で申し分なかったため、入職しました。

②利用者様の看取りをおこなう際、ご家族の気持ちを支援者全員が共有し、一枚岩でサポートできたことです。

③誰にもできない兼務職となり、介護新聞に掲載されること。

④仕事について。次世代の担い手がない不安、AIに乗っ取られる心配があります。自らが第一号被保険者となった時を見据え、ケアマネの魅力伝えていきます。

次号もお楽しみに！

行事案内



理美容室（入所）

当面の間、中止させていただきます。

再開になりましたら、ご連絡いたしますので何卒ご理解
ご協力をお願いいたします。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面の間、生け花教室、
書道教室及びその他のボランティア行事は中止させていただきます。



オンライン面会で
必要となるQRコ
ードです。事前に
登録をお願いします。
詳しくは支援相談
員までご連絡を。

編集後記



心と体の周期が変化する、と
いう年齢に差し掛かります。
今年は今まで以上に精進しな
ければと思います。振り返れ
ば昨年はカラスに襲われるな
ど、予想もしない出来事にも
負けず、何とか乗り越えてき
ました。

人生100年時代において、大
切になるのが①スキル②健康
③人脈、と言われています。
成功体験だけでなく、失敗も
繰り返して、更なるスキルア
ップを目指していこうと思ひ
ます。

～アクセス～



○お車ご利用の方

輪厚インター(ETC専用)より1分
札幌南インターより10分
千歳空港より30分

○公共交通機関ご利用の方

地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由北広島駅行き
(中央バス)にて40分
北広島駅より輪厚ゴルフ場経由地下鉄福住駅行き
(中央バス)にて15分

○シャトルバス(北広島駅・大曲方面)

月曜日～土曜日まで祝日を除き毎日運行中
※詳しい時間帯等はお問い合わせください。



医療法人社団翔仁会

介護老人保健施設エスポワール北広島

〒061-1264 北広島市輪厚704番地16

TEL.011-376-3911 FAX.011-377-5621