

## 夏の園芸療法



夏の園芸療法として6月9日にサツマイモの植え付けをしました。芋の植え付けをした事のある利用者様に指示をしていただき、約1時間で30本の植え付けをすることができました。



スタッフが勝手にわからずにあたふたしていると、自らクワを持ち、進んで畑を耕す方や、植え付けをする位置を修正してくださる方など、終始活発な姿を見せて頂き、楽しい時間となりました！

秋に収穫した際には、大学芋にしようか？ふかしイモにしようか？など楽しみな会話も聞こえてきました！収穫の際にはまた秀明荘だよりにてご紹介したいとおもいます！



# 秀明荘 フレイル委員会



～コロナとフレイル～

## 運動のすゝめ

新型コロナウイルス感染症の政府による緊急事態宣言は解除されましたが、現在も連日全国で多数の感染者の報告があり更なる感染拡大が心配されています。

このような状況の中ですが、新型コロナウイルスへの感染予防とともに「フレイル予防」にも十分留意していただきたいと思います。今回は、外出自粛による運動量の低下を少しでも解消するために自宅でできる足の力をつける運動をご紹介します。

※フレイルとは・・・

「虚弱」を意味し、加齢に伴い筋力や認知機能など心身の機能が低下し健康障害を起こしやすくなった状態です。

～ 10回3セットを1日2～3回程度実施しましょう～

### ① 体を支える力をつける訓練



- ・ 両膝を軽く曲げスクワット
- ・ つま先立ち

### ② 歩くときのバランスを保つ練習



- ・ 足を横に広げる
- ・ 広げた足はやや後方へ

### ③ 足を振り出す力をつける練習



- ・ 足を前に振り出す
- ・ 足を後ろに振る

\* 体調に合わせ無理のない範囲で実施しましょう。

持病がある…膝が痛い・・・

具体的な運動の方法や注意点など・・・

お気軽に職員までご相談ください！！

# 職員的一天【看護師編】

今回ご紹介させて頂くのは、入所3階に勤務している、原田看護主任です。老人保健施設において看護師は、ご利用者の健康管理を行う上で、とても重要な役割を担っています。また、看護主任という立場であり現場の管理者として、どのように仕事に向き合っているのか聞きました。



## プロフィール

**入社年月日** 平成14年 7月 入社18年目

**出身地** 岡山県新見市

**趣味** ドライブ【助手席希望】

これからもよろしくお願いします！



8:00

入社してからご利用者の夜間帯の状況や、変化などを把握し、異常があれば医師へ報告します。



10:00

医師からの指示にて、血圧の測定や点滴の管理、傷の処置、病院受診などもおこないます。



13:00

午後から会議に出席します。利用者様により良いサービスが提供できるように多職種で話し合います。



15:00

上司として、他の職員への指導や相談を行います。当日は入社1年目の介護士に指導を行っていました。



16:00

資料の作成をパソコンで行います。入社してからパソコンスキルは向上したとか！この後17時退社でした。

## 私生活に合わせて働ける職場



私は3年間総合病院で働いていましたが、結婚と出産を機に、秀明荘へパート入社をしました。13年間働き、子育てが一段落した事で5年前から正社員で働いています。自分の私生活に合わせて働かせて頂いております。近年ではライフワークバランスの推進にも力を入れており、働き方改革にて職場環境も改善されてきています。現在コロナ感染予防の為、面会制限を行っています。ご家族様や利用者様の不安が取り除ける様、架け橋となれるように頑張ります。

新型コロナウイルス感染症対策

# オンライン面会を始めました！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染予防の目的で面会を控えさせていただいており、ご家族の皆様にもご心配をおかけしておりますが、ご利用者とお話ができるよう当施設でもオンラインによる面会体制を整えました。ご利用者にとってご家族との会話は元気の源であり、生きる力を与えてくれるものだと思います。タブレット端末は当施設でご用意させていただいておりますので、ご準備いただく必要はありません。

是非ご利用ください

面会を希望される方は事務所までご連絡ください。

ご利用者が安心して心穏やかに過ごしていただけるよう、今後も様々な取り組みを考えていきたいと思います。ご利用者およびご家族の皆様にはご不便をおかけして申し訳ありませんがご協力お願いします。



・面会可能時間 14時～16時（1回5分程度）※予約制

・利用曜日 3Fご利用者様（月・火・水） 4Fご利用者様（木・金・土）

・面会場所 1F相談室②

## 編集後記

まだまだ収束が見えてこない新型コロナウイルスに皆様も不安な日々をお過ごしかと思えます。当施設でも様々な感染防止対策に努めてまいります。コロナに負けずに頑張っていきましょう！

秀明荘広報委員会一同

## 連絡先

玉島中央老健施設 秀明荘

〒713-8122

岡山県倉敷市玉島中央町1丁目4番8号

TEL: 086-523-0111

FAX: 086-523-0113

H P: <http://www.tamashima-ch.or.jp/>