



# いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会

介護老人保健施設 いずみ

広報・ボランティア委員会

TEL 028-681-8822

FAX 028-682-8834

E-mail : izumi@kurosu-hospital.jp



昔取った杵柄！楽しくゲートボール



※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



## 心に残る激励

介護福祉士

赤羽 敬仁



今年ももう半年が経過し、間もなく夏本番を迎えますが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナワクチンの接種がやっと軌道に乗ってきましたが、感染症収束の見通しが立たない状況です。ご利用者様の体調管理には、今まで以上に気をつけていかなければならないと改めて思っています。

私は3階療養棟の赤羽敬仁と申します。黒須病院から老健くいずみ>に異動になってから、もう17年になりました。くいずみ>に異動してきて間もない頃は、環境の変化にまったくついていけず、ご利用者様にもなかなか馴染めませんでした。そんな時、ある女性のご利用者様から、「毎日大変だね。無理してないかい。最近まったく

笑顔が見えないから心配しているんだよ。」と声をかけられ、「あなたは笑顔がとても素敵なんだから、もっと笑いなさいよ。」と優しく励まされました。

仕事を覚えるのに精一杯だった私にとって、心に残る温かい言葉をかけてもらい、今でも忘れることはありません。ずっとその言葉を胸に、日々笑顔でご利用者様に接するよう心掛けてきました。

今後も、安心・安全でご利用者様が毎日楽しく生活できるようにしていきたいと思えます。ご利用者様にもっともっと信頼される介護福祉士になれるよう励んでまいります。

# いきいき☆スケッチ(2階)

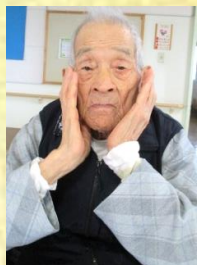
## 3時のティータイム



## コロナに負けるな！ 初夏の運動会！！



# いきいき☆スケッチ(3階)



毛糸を  
くるくる  
丸めた  
よ!!

手工芸クラブ  
私たちが「富士山」を作りました☆



初夏の運動会～2021～  
今年は、各フロアで行いました。



# いきいき☆スケッチ(デイケア)

美空ひばり  
コンサート  
上映会



やっぱり、  
ひばりちゃんは  
最高ね♪



華麗なスパイク  
をみせて  
あげる！

## 風船バレー 大会



# レクリエーションで元気アップ

## ■ 紙コップかさね ■

### 準備する物

- ☆紙コップに好きな色を塗る。
- ☆色を塗った紙コップの底に棒を付ける。



### ルール

- ①色の異なる紙コップを5個くらいずつ机にバラバラに並べます。
- ②一人ひとりが棒を持ち、棒の先についているカップと同じ色のカップを重ねて取っていきます。
- ③先に自分の色のカップを全部集めた人の勝ちになります。

\* 2人～4人で対戦すると楽しさが増します。



全部かさね  
たよ！



よーい！  
どん！





# 知っておきたいミニ情報

## 記憶トレーニングで脳の活性化

記憶力には、「覚える力」と「思い出す力」の2つがあります。

加齢によって衰えるのは「思い出す力」であり、「覚える力」はそれほど衰えるわけではありません。そこで、年齢を重ねても「思い出す力」を衰えさせないため、脳を活性化するトレーニングを行うことが大切です。

### ①場所やイメージと結びつけて記憶するトレーニング

頭の中に、自分の部屋やよく歩く道筋などを思い浮かべて、思い出したいものをその場所にある家具や建物などと結びつけて覚えていく方法。場所を思い浮かべると、思い出したいものの記憶を自然によみがえらせることができます。

### ②物忘れを防ぐイメージトレーニング

「別室に物を取りにいったら、何を取りに行ったか忘れてしまった」というような物忘れを減らすため、行動を起こす前に手順を具体的にイメージしたり、用件をグループ分けして「午前中の用事2つ」「買い物3つ」などとまとめて記憶したりします。

### ③2つの作業を同時に行うトレーニング

「他の家事をしていて鍋を焦がした」というような失敗をしないため、手を動かしたり声に出したりするなど、目や耳などの感覚を刺激する「同時作業」のトレーニング。ウォーキングしながら俳句をひねる、テレビを見ながらメモをとるなどがあります。

記憶トレーニングの基本は「健康」です。食事・睡眠・運動に気をつけて、いつも健康保つことが大切です



## テレビ面会やホームページご利用のお知らせ

全国で新型コロナウイルスの感染が続き、〈いずみ〉でも令和2年2月以降ずっと、外出・外泊の禁止、面会制限などを継続し、大変ご不便・ご迷惑をお掛けしております。こうした状況の中、老健〈いずみ〉では、**テレビ面会**や**ホームページ**による情報提供を実施しておりますので、是非ご利用いただきたくお知らせします。

### 1. テレビ面会 毎日10:00～12:00

14:00～16:00 〈いずみ〉事務室で実施

### 2. 〈いずみ〉ホームページをご覧になるには

方法① 検索サイトで「老健いずみ 氏家」と入力し、検索結果から探す

方法② 「<http://www.kurosu-hospital.jp/izumi/>」とアドレスに入力する

方法③ 右のQRコードを読み込む

※今後もQRコードは表紙に掲載しますのでご活用下さい。





# ☆知って得するプロの技☆

## 栄養

## 「世界の料理」をお楽しみに！

日本の郷土料理が終了し、4月から毎月シリーズで「世界の料理」の提供をはじめました。アジア・ヨーロッパ・アメリカと、世界を横断する予定です。4月はロシアの『ビーフストロガノフ』（牛肉料理）、5月は台湾の『魯肉飯（ルーローハン）』（煮込み豚肉かけご飯）、6月はベトナムの『バインセオ』（日本のお好み焼き風）を召し上がっていただきました。

遠方に出向くことが難しい中、世界各地に出掛けた気分だけでも味わっていただけるよう試みています。次回7月は、タイ料理を検討中です。ぜひお楽しみに！



ビーフストロガノフ(ロシア)



魯肉飯(台湾)



バインセオ(ベトナム)

## 一人で出来るリハビリ体操

## リハビリ

腹筋の筋力アップで腰痛予防！



床に仰向けになります。両膝を立てて右の太ももの前面に手を伸ばしてゆっくりと頭を起こします。



姿勢を仰向けに戻してから、今度は左の太ももの前面に手を伸ばしてゆっくりと頭を起こします。

# みんなに聞いてみた。この職員どんな人？

- ①どんな人ですか？ ②特徴的なクセや仕草はありますか？  
③助けてもらったエピソードはありますか？



准看護師 印南かおり (インナミ カオリ)

- ①テキパキ働き、仕事が早い。早すぎて追いつけない。頭の回転も速い。ご利用者様想い。笑い声がとにかく大きい。腕力も強い。
- ②物が散らかっているのが嫌で、常に片付けをしている。いらぬ物を捨てる決断は早い。自分が辛い時でも顔に出さずに頑張る。
- ③首を痛めた時に優しく薬を塗ってくれた。悩んでいる時にいつも話を聞いてもらい、アドバイスしていただいている。私たちの心の大黒柱。

介護福祉士 岡田由香里 (オカダ ユカリ)

- ①デイケアで一番若いからか、ご利用者様が何でも頼みやすい。いつも何も悩みがなさそうな、ニコニコ笑顔でモデルみたい。
- ②お風呂が終わると前髪が湿気でやられるため、ドライヤーが必須になる。難しい話を聞いていると、解らなすぎて、すぐ飽きた顔をする。
- ③他人の分までよく働く。どんな気持ち悪い虫が出てきても、すぐにつかまえる虫ハンターなので、夏の時期は特に助かる。



介護職員 加藤泉 (カトウ イズミ)

- ①老眼で、メモは4倍でかく書いて欲しい人。一見怖そうだが実は優しい。
- ②ニヤニヤして名前を呼ぶ時はいじってくるサイン。元々柔道整復師で、ケアマネジャーの資格も取得しているので、話し方はぶっきらぼうだが、ご利用者様の状態把握やケアプラン作成はお手のもの。
- ③会議で話しがうまく進まない時に、適切な方向に向けるようリードしてくれる。



准看護師 金島啓子 (カネシマ ケイコ)

- ①全員に優しく、いるだけで雰囲気明るくなる。とてもきれい好きでご利用者様が起きた後、かけ布団を一つ一つ丁寧に畳んでいる姿をよく見かける。
- ②笑い方に特徴があり、とても素敵。熱弁の時は、少し早口になる。疲れると肩が下がる。鼻歌歌っている時は気分があまり良くないサイン。
- ③悩みを聞いてくれたり、気分が落ち込んでいる時に声をかけてくれる。金島さんが自分のことをとてもよく伝えてくれたお陰で結婚できた。



准看護師 高津戸尚子 (タカツト ナオコ)

- ①誰よりも熱くご利用者様思いで相談しやすい。どんな仕事も進んで行き、そつがない！機動力が素晴らしく、多分おむつ交換の時は分身している！！
- ②クールに見えてたまに小さな失敗をした時、「あ～やっちゃったあ」と少女のようにチャームに笑う。漫画の話をする時、目の輝きが違う。
- ③相談すると、困難な状況ほど「私がやります」と嫌な顔せず、すぐ行動する。時には愚痴を聞き、叱咤激励してくれる<いずみ>のスーパーウーマン！



介護福祉士 田中翔大 (タナカ ショウタ)

- ①一生懸命に汗を流し、頑張っている。人懐っこいみんなの愛されキャラ。犬みたいなひと。
- ②何か言いたいことがある時は目で訴えてくる。メンタルが弱いのか、何かあるとあたふたして、言葉が出ず泣いてしまう。
- ③気がつくと手助けしてくれる。「任せて下さい」と満面の笑みでフォローしてくれる。いつも気合い入っているので、プロテインでも飲んでるのかな？



○今後の行事予定○

- 7月 七夕
- 8月 納涼祭
- 9月 秋の散歩
- 10月 文化祭



○編集後記○

・もう暑くなってきたので、頭を丸めたいです。(Y.T)  
・ワクチン接種が始まりました。ご利用者様がひまわりのような笑顔でご家族様と会えることを期待しています。(M.T)  
・暑くなってきました。アイスやお寿司が食べたいです。今年の夏も、暑さに負けずに頑張ります！！(R.K)

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》