



はじめまして「トレーニングデイ・カーサポルト」です。



## 基本理念

### 1、お年寄りに対する尊敬の気持ち

お年寄りは長年にわたり社会の推進に寄与してきた人生の大先輩であります。私たちは自立自助で支える環境を作り、生き甲斐のある生活が送れるように努めなければなりません。

### 2、やりがいのある職場作り

職員全員が和を重んじ、お互いの意見を尊重しあい、意識の高揚を図らなければなりません。そして、自分の仕事に誇りを持ち、将来「自分や家族が入りたいと思えるような明るい病院、施設作り」を私達の手で作り上げていかなければなりません。

### 3、地域社会への貢献

私たちは社会の一員として活躍できる努力を惜しまず、社会の変化を柔軟に受け止めなければなりません。さらに地域を意識し、外部環境の知恵を活用し、現場から生まれる情報に耳目を集中させて地域活動及び地域老人の健康維持増進に生涯奉仕しなければなりません。



## 【目次】

- 1 …… トレーニングデイ・カーサポルト
- 2 …… ”
- 3 …… 安寿会
- 4 …… 安寿会
- 5 …… リハビリ、管理栄養士
- 6 …… 薬局より、さくら保育園
- 7 …… 求人情報、編集後記

カーサポルト北条の海が開設してから、4ヵ月が経とうとしています。  
こちらの5階には、「トレーニングデイ・カーサポルト」という運動ができるスペースをご用意しています。  
ご入居様には自由に使用していただけるように、お身体に合わせた運動が無理なく継続できる提案・助言を致します。さらに、外部からも使用できるように介護保険サービス「生活支援型通所サービス」を提供することもできます。そして、介護保険を利用しない「自費利用」という選択肢もあります。

「生活支援型通所サービス」で利用される方は65歳以上で要支援1・2をお持ちの方を対象とし、  
「自費利用」で利用される方については、年齢を問いません。  
そのため、最近ではお仕事をされながら通われる利用者様が増えています。  
「自分の身体は自分で保つ」をコンセプトに日々皆様のご意見に耳を傾けながら頑張っています。

作業療法は心身に着目したリハビリテーションを専門としています。  
健康を保つには身体や心、環境など様々な要素のバランスを保つことが必要となると考えています。  
今までは病気やケガになった時に、その人らしい生活の再構築に努めていました。  
当たり前であることの難しさは健康である時には気が付きにくいものです。  
こちらで提供している運動はリハビリではなく健康でいられる身体づくりを目的にしています。  
年齢は関係ありません。ご興味があれば、またご連絡ください。

新しい年になると、新しいことを始めたくくなります。  
インスタグラムを始めました。  
フォローしてもらえると嬉しいです。

作業療法士 八木優子



(少量食例)



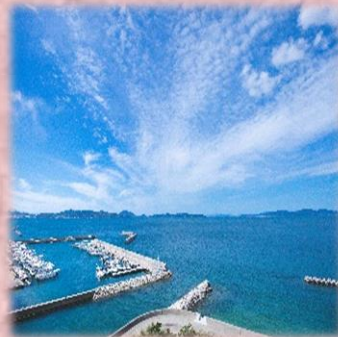
ご入居様、利用者様にはフリードリンクがございます。  
コーヒーがお好きな方には気に入っていただけると思います(^\_^)  
外部からの利用者様もご希望があれば昼食をご用意することもできます。  
運動してランチをして日常から離れる時間を作るのもおすすめです。



以上、カーサポルト北条の海の施設紹介です。

～ お問い合わせお待ちしております ～

TEL (089) 989-5325



# 安寿会 行事・催事

デイあわい



小規模こうの



特養あわい



特養安寿荘



小規模あわい



クリスマス会では華やかな装飾のなか、サンタさんのプレゼントやレクリエーションを行い、皆さま楽しまれていました！



GH あんじゅ



小規模和気



デイふくずみ



GH こうの

小規模ふくずみ



年始には初詣に参拝したり、ゲームや祝い行事など楽しみました。  
今年も健康で笑顔あふれる年になりますように。



辰年の絵に手形で記念撮影



デイ安寿荘



デイ和気

デイ難波

辻機能訓練指導員による「のびのび体操」、手作り道具のゲームは皆で競い合いながら楽しく運動できています。

みんなですごろく



GH ふくずみ

一緒に生活していたお孫さんの結婚式に参加してきました。久しぶりの夢プランが出来ました。

サテライト難波

誕生日会です。ケーキ入刀！みんなでお祝いして、おいしくいただきました。



## 安寿会 作品作り

### 特養安寿荘



しめ縄飾りを作りました。  
全盛期の出来栄えには及びませんが気持ちを込めて編み上げました。

### 小規模難波



みんなで作った壁画です。  
実はこれ…たくさんの折り鶴でできています。  
利用者の皆さんが毎日コツコツと折られています。



### デイあわい

12月の作品です。  
花や葉っぱの折り紙を切ってクリスマスリースを作りました。



## 地域包括支援センター北条

認知症徘徊高齢者声掛け訓練 チームオレンジ高縄 チームオレンジ小川合同開催

認知症になっても安心して暮らせる地域作りを進めるために行う。  
認知症高齢者声掛け訓練を実施することで、実際に声を掛ける体験を通して、認知症の人の特徴や適切な対応の仕方を学ぶことができる。  
そして、自分の住んでいるまちで、認知症の疑いがある高齢者の方を見かけたときに、迷うことなく声を掛けることができるようになる。



## 在宅介護支援センター安寿荘

『災害に備える』合同研修会実施



講師に松山市総合政策部/防災・危機管理課の方にお越し頂き包括和気堀江・北条、居宅福角の里、安寿荘合同で『災害に備える』合同研修会を実施しました。実際に防災マップをみながら市内各拠点の防災避難レベルを確認。災害に備えてマイタイムラインの作成の必要性について学びました。



## ・身近なものを使った体操（棒体操）

## リハビリより

身近なものを使った肩まわりと背中を伸ばす体操（棒体操）を1つご紹介させていただきます。まず、写真①に体操に使用する身近なものとして、新聞紙やタオルを丸めて棒状にしたものと、杖をあくまで一例として載せています。身近なもので棒状にして破損しないものであれば使用できます。

体操の手順としましては、

1.両手で棒を持つ（持つ位置は肩幅より少し広げた程度の間隔）

2.棒を持ったままゆっくりと両手を上げる

◎ポイント：写真②のように肘と背中を出来るだけ真っ直ぐ伸ばすよう意識して下さい

▲注意点：肩や腰に痛みがある時は無理に手を上げず、痛みの出ない範囲で行って下さい。

3.上げた両手をゆっくりと膝もしくは太ももの位置まで下ろす。

◎ポイント：下ろす時も上げる時と同様に肘と背中出来るだけ伸ばして下さい。

▲注意点：痛みの出ない範囲で行って下さい。※上記ポイント・注意点を意識して、1～3までを1回と数えて、10回を2～3セット行うことを目安にして下さい。



## 栄養士より

## 冬でも「脱水」に注意！

空気の乾燥のほかにどんなことが考えられるのでしょうか？  
冬に起こる脱水症の原因は、飲水量の減少や空気の乾燥の他にも、脱水症の原因として次のようなことが考えられます。

- ・ 過度な厚着
- ・ 食生活の乱れ
- ・ 下痢や嘔吐などの体調不良

厚着をしすぎると意外と汗をかいてしまうこともあり、脱水につながります。また、野菜不足や利尿作用の高いアルコールの摂りすぎは水分不足をまねいてしまいます。

さらに、冬は嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスなどが流行しやすい時期です。嘔吐や下痢は、水分を一気に体から排出してしまうため、注意しないと脱水症になってしまいます。

冬は、こまめな水分補給と部屋の加湿で脱水症を予防しましょう。飲み物は糖分や塩分の少ない水やお茶がおすすめです。（飲み物から摂らなければいけない水分量は約1.2リットル）

フルーツやゼリー、食事からも水分補給ができます。また、冬は空気の乾燥に加えて部屋のエアコン暖房などによって、さらに湿度が低くなっています。加湿器を使用したり、洗濯物を部屋に干したり、空気が乾燥しないよう工夫しましょう。



福角病院 管理栄養士 須山妙美

### 1・服用のタイミング

食前：食事の1時間～30分前

食後：食事後30分以内

食間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）

### 2・服薬量を守る

- ・定められた量よりも多く飲みすぎると、副作用や中毒が現れることがある
- ・出された薬の飲む期間を守ってください。

### 3・おくすり手帳（薬に関する記録をつけるための手帳）の活用

※薬局ごとに持たず、1冊にまとめておく。

※使っている薬、薬アレルギー経験等を医師・薬剤師に正確に伝えることができる。

※薬剤師がチェックしながら調剤できる。

※薬の名前・用法を記入してもらえらる。

自分でも服用後の体調変化・市販薬の購入品を記入しておくとういでしょう。

高齢者の方は、複数の薬を併用することが多く服薬期間も長くなりがちです。加齢に伴い代謝にかかる肝臓・腎臓の働きの衰えによる効きすぎ・副作用には十分注意してください。医師・薬剤師から用法・用量の十分な説明を受け、理解し、正しく使用しましょう

## さくら保育園より

2024年を迎えました。今年も元気いっぱいの子ども達です！

昨年12月には、保護者の方にもご参加して頂き、クリスマス会を開催することが出来ました。みんなでクリスマスの歌を歌ったり、キャンドルサービス・ゲームをしたり・仮装しての自己紹介を楽しんだりしました。最後大イベントのサンタクロース登場！一人ひとりサンタさんからプレゼントをもらいました。

子どもたちの楽しそうな笑顔がいっぱいの日となりました。

大きいさん達は卒園に向け、さくら保育園で過ごす日々もあと数か月となりました。

1日1日を大切に、1つでも多く楽しかった思い出が作れるよう、充実した毎日を送りたいと思います。



## 外来担当表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	内科	内科	内科	内科	内科	土曜日 第1土曜日 のみ
診察室 A	角南 (脳神経外科) (UHC リハビリ科)	角南 (脳神経外科) (UHC リハビリ科)	奥田 (脳神経内科)	角南 (脳神経外科) (UHC リハビリ科)	奥田 (脳神経内科)	(内科)
診察室 B	大森 (外科) (消化器外科)	小林 (形成外科) (手の外科)	玉本 (内科)	小林 (形成外科) (手の外科)	大森 (外科) (消化器外科)	第2土曜日 ～ 第5土曜日 休診
	午後往診		午後往診			

診察時間 午前8時30分～11時30分 13時～16時30分  
 新規の患者さんは、できるだけ午前中にお越しください。  
 定期受診の患者さんは、予約制ですので次回受診日を外来看護師と相談してお帰りください。

## 慈孝会・安寿会 求人情報

グループ全体で

職種	雇用形態	募集人数
看護職員（看護師・准看護師）	常勤・正職員	2
介護福祉士	常勤・正職員	2
登録ヘルパー（2級以上）	非常勤・パート	2
夜勤専門スタッフ	非常勤・パート	6
調理員（調理師）	嘱託	1
調理員	非常勤・パート	6

### 【編集後記】

春の訪れを感じる今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年はい（人工知能）元年と言われています。AI搭載のパソコンや家電製品など、生活に必要な様々なものにAIが導入されて、ますます便利な世の中になることでしょう。

しかし、一方で人と人とのつながりが希薄にならないように、気を付けたいものです。人の感性や創造性、コミュニケーションなどを大切にしながら、AIと人が協力して未来を作っていくことが重要だと思います。

皆さんにとって、素晴らしい一年になりますように。本年もどうぞよろしく願いいたします。



## セキュリティ宣言

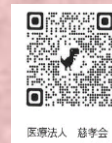


～個人情報保護について～

慈孝会・安寿会では、個人情報取扱規程に基づき、個人情報の保護と適正な利用を図り、真心のこもったサービスのご提供を心がけています。



社会福祉法人 安寿会



医療法人 慈孝会