

健樹園通信

第64号
令和4年
3月発行

令和4年を迎えて

社会医療法人延山会 理事長 河口 義憲



新しい年を迎え、早や2か月が過ぎました。今また新型コロナウイルスのパンデミック第6波のまっただ中にありますが、皆様お変わりありませんでしょうか？

オミクロン株といわれる変異種は、感染力は強いが重症化は低いといわれていますが、死亡者数から言えば決して侮れないものであることが分かっています。持病のある方はそちらの悪化で亡くなる事も多いようで、やはり現在のところワクチン3回目のブースター接種が必要と思われる。副反応がいろいろ取りざたされていますが、副反応の原因分析は、細かい因果関係の判断が難しいものもあります。しかし中高齢者は、ワクチン投与の効果の方が、副反応の可能性より大きいと期待される状況であるので、打たない手はないと思われます。若い人も、症状は軽くても、かなり長く続く後遺症で難儀する場合があります。新型コロナ用の経口薬がメルク製薬からそして、今回ファイザー製薬からも発売の見通しとなりました。品薄、流通また薬自体の問題もあるようで、簡単に終息には行かないかもしれません。日本のワクチン、経口薬がまだ出てこないのは残念なところですが、早く製造、使用認可が待たれるところです。

いまや日本は世界に冠たる長寿国となりました。しかし平均寿命と介護が不要な健康寿命とのギャップも大きく、2021年暮れに厚生労働省から発表された平均寿命は、男性82.41歳、女性87.45歳ですので、健康寿命とは男性8.73歳、女性12.06歳の差があり、この間が介護状態にあることとなります。既に人口の減少も始まっている日本の将来を考えたとき、国民はいかに健康で長生きするかということが重要となります。要介護状態になる前に、フレイルと呼ばれる虚弱な状態があり、これの予防、改善が喫緊の課題です。フレイルの特徴は①意図しない体重減少、②疲れやすい、面倒、③歩行速度低下（1m/秒以下）、④握力低下、⑤身体活動低下などがあります。フレイル状態は、身体的、精神的のみでなく、社会的にも孤立、活動の低下している事が言われています。食欲減退から低栄養となり、サルコペニアといわれる筋肉量の低下を来し、運動量の低下と悪循環が続きます。ペットボトルがあげにくくなっていませんか？横断歩道がわたりにくくなっていませんか？大豆製品、魚肉、肉類などのたんぱく質の栄養をつけましょう。糖尿病で食事に気を付けている方も、まずは栄養改善に努めましょう。転倒骨折の予防も大切です。運動しましょう。肺炎もワクチンで予防しましょう。アルツハイマー病は発症の20年前から始まるといわれていますが、まだ特效薬はありません。昨年、アミロイドベータを排除する目的の認知症治療薬、アデュカヌマブがアメリカFDAで承認されました。その長期効果はまだ不明ですが、運動など身近なことでフレイルを予防し、健康寿命を延ばしてゆく事が、これからの日本にとっての大切なシナリオとなるでしょう。

今年も高齢者医療の澄川病院グループをよろしくお願い申し上げます。



文化祭作品表彰



入所・通所行事

残念ながら、今年も合唱やステージ上での表彰状の授与、作品紹介は出来ませんでした。入所では、去年同様に師長とカメラマンが各居室を訪問して賞状を手渡し記念撮影しました。通所でも活動担当者より賞状をお渡しし、「この歳になっても賞状をいただけるなんて本当にうれしい」「額に入れて飾っています」とご本人、ご家族様に喜んでいただきました。

コロナウイルス感染対策の影響で、運動会などの大きな行事が次々と中止となってしまいました。日々のリハビリ活動や、各サークル活動、レクリエーション活動などは、人数調整をしながらすすめて参りました。活動前には体調の確認をし、皆さん毎日元気に参加されて、熱心に取り組み、書道や絵手紙、手芸等と、素敵な作品を完成させていました。



クリスマス

新型コロナウイルスの感染拡大予防にて、例年のような職員・各ボランティアの皆様による演出はできませんが、普段とは違う雰囲気少しでも感じていただければと、ツリーを皆さんと一緒に飾り付け、サンタクロースと一緒に記念撮影を行い、ケーキとシャンメリーを召し上がっていただきました。「来年こそは職員の踊りを観せて」と笑いながら話して下さる方もおりました。来年こそは、歌ったり踊ったりともっともっと楽しい一日を過ごしたいものです。



退任(部署異動)のご挨拶・新入職員紹介



苦小牧健樹園(入所)介護主任の木村です。
私事ですが、本年3月1日付で苦小牧澄川病院事務部総務課へ異動することとなりました。
入職以来25年以上、様々な専門職と共に協働し「介護」に携わってきました。今までを振り返ると、多くの入所者様・ご家族様との出会いからたくさんの事を学ばせていただいたことや介護福祉士養成校など様々な実習受け入れ先として微力ながら携わらせていただき、学生と共に自分自身も成長させていただいたことは私の財産です。在任中は、多くの皆様に大変お世話になり感謝いたしております。今後は、苦小牧健樹園での介護福祉士としての経験を新しい環境で生かしていきたいと思っております。長い間本当にありがとうございました。



岡本 麻衣子
介護福祉士
(通所)



竹越 央江
介護福祉士
(通所)



新年会&新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。入所では31日に年越しそば、三が日にはお節料理、通所では年明けにお汁粉が振舞われました。新年には、入所・通所それぞれに獅子舞がやってきましたが、獅子舞の起源はインドでモチーフはライオンだそうです。疫病退治や悪魔祓いをすると言われ、人々の頭を噛むのも、その人についている邪気を食べるという意味があるそうです。獅子舞さんには今年1年間、無事に過ごすことができるように、皆様の元にまわってもらいました。



須田 裕子主任 (通所)

令和2年に始まった新型コロナウイルスは、今年度も引き続き型をかえながら猛威を振るっています。コロナの不安は続いていく状況ですが、私達は皆様が安心して通所できるように、気を緩めることなく継続して、『マスクの着用、手洗い(手指消毒)、換気等』のコロナ予防対策を行っていきます。ご迷惑をおかけ致しますが、ご協力の程、宜しくお願い致します。



横山 周師長 (入所)

新年を迎え、苫小牧でも雪かきが必要な日が続き例年よりも厳しい冬をお過ごしかと思います。それに加えこれまで以上に新型コロナウイルスの感染者が増加し、当たり前の日常生活を送ることも厳しい状況となり不安を抱えている方が多いのではないのでしょうか。当施設におきましては利用されている皆様が安心・安全にご利用して頂けるよう感染予防対策に引き続き尽力してまいります。入所されている入所者様・ご家族様には面会や外出・外泊等の制限で大変なご負担をお掛けしておりますが、何卒ご理解いただけるようお願い申し上げます。この緊迫した情勢に雪解け頃には明るい兆しが見えることを期待し、職員一同邁進していきたいと存じます。

ひな祭り



今年も皆様に甘酒・桜餅を味わっていただき、また綺麗な三人官女と一緒に記念撮影も行い、美女?と梅の花に少し早い春を感じていただきました。



百歳のお祝い

当園より花籠を送らせていただき、ご家族様と一緒にお祝いをしました。短い時間でしたが、ご家族様と笑顔で談笑され、久しぶりにゆっくりと過ごしていただけたようです。



当園には令和4年2月末現在、100歳を超えた方は、108歳を筆頭に5人となりますが、とてもお元気なお姿に勇気づけられます。

Stay home(自宅で)の体力作り part3

理学療法士会おすすめ 腰痛に効く 1回3秒 「これだけ体操」

東京大学医学部附属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案された腰痛にきく体操をご紹介します。

1. 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。このとき、指は下向きにそろえる。



お尻に当てる両手は出来るだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。このとき、両肘も内側に寄せていく。

2. 息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり1の姿勢に戻す。

フーと息を吐く

あごは軽く引く

ひざは曲げずに伸ばしたまま



骨盤を押し込むイメージ

こんなときに ●重い荷物を持った後
●前かがみの作業を続けた後
●座りっぱなしが続いた後

回数と頻度の目安

予防の場合 → 反らして3秒間保つ × 1~2回

治療の場合 → 反らして3秒間保つ × 10回（手の押し込みは徐々に強くする）

注意とポイント

お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止する。また、回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的。シンプルな動きなのでぜひ続けて行うようにしましょう。もちろん無理のない範囲で行うことが大切です。

※医療機関を受診している方は、医師の指示に従ってください。

広報委員のつぶやき

今年は苦小牧も雪が多く降り積もっていますね。雪かきの回数が去年に比べ格段に多くなっている気がします。大雪により路面状況も悪くなっていますので、病院受診等で外出する際は十分注意してくださいね。（五）



発行
社会医療法人 延山会
老人保健施設 苦小牧健樹園広報委員会
苦小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111