

## リハビリテーション課

# フレイル予防教室を開催!!

12/11に地域の方をお招きし、フレイル予防教室を開催しました。フレイルとは、“加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高い状態のこと”をいいます。



講義の様子  
皆さん真剣です!



指輪っかテストで  
ふくらはぎの  
太さを自己測定中

今回は主に身体的フレイルについての講義と共に、現在自分がどの段階にいるのかをチェックするための評価を実施し、“ご自宅でご家族と一緒にできる運動”をご紹介しました。参加された皆様には、要介護状態になる前の運動の大切さを知っていただける機会になったのではないのでしょうか?この取り組みを通し、三方原ベテルホームが益々地域とつながっていくことができるよう、また地域の皆様がいつまでも健康で元気にイキイキとした生活が送れますよう、今後も継続してこの教室を開催してまいります。さあ、元気に健康で長生きしたい人はベテルホームのフレイル予防教室へレッツゴー!



背筋をしっかり  
伸ばして両手を  
挙げましょう



足の指で  
タオルを  
寄せます



## 異動者紹介



佐藤 玲佳 (さとう れいか)

- ① ダイエットを兼ねて近所を散歩する事
- ② 3月生まれのお座です。不慣れな事も多くご迷惑をお掛けするかもしれませんが、少しでも早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。
- ③ 聖隷三方原病院

① 趣味・特技 / ② ひとこと / ③ 異動元



田村 ひでみ (たむら ひでみ)

- ① 子育てを卒業したので、花木を育てることを始めました。
- ② これまで在宅関連事業所や病院で相談支援業務を担当させて頂きました。施設に勤務するのは20年ぶりです。戸惑う事ばかりですが、どうぞよろしく願い致します。
- ③ 浜松市リハビリテーション病院



## 苦情解決委員会

(2022年4月~2022年9月)

期間中公表を希望される苦情はありませんでした。

## ごあいさつ

2022年4月1日より三方原ベテルホームの看護介護課長に就任しました吉本智美と申します。今まで聖隷三方原病院で看護師として、特に内科の患者様と多く接してきました。救命を使命とする急性期病院から高齢者の生活を支える介護施設への異動となり、新鮮な毎日を過ごしています。今後はこれまでの経験を活かし、病院との連携を強めて、より質の高いケアを提供したいと考えています。

さて、最近の三方原ベテルホームでは、9月に介護支援システムを導入し、ナースコールのシステムが変更となりました。そのため大きなナースコール音が減少したこと、また職員による利用者様への訪室が適切に行えるようになったことから、落ち着いた生活環境を提供できるようになりました。しかし、残念ながらこのシステムは転倒転落の予防にはなりません。私たちは引き続き利用者様に合わせた環境整備を推進するとともに、利用者様の病状を丁寧に評価することで転倒転落予防に努めてまいります。今後もご家族様のご理解、ご協力をいただきながら利用者様にとって安心安全な施設作りに尽力していきたいと考えております。

新型コロナウイルスの猛威がなかなか収まらない中ですが、職員一同、今後も感染対策を徹底してまいります。2023年も三方原ベテルホームは皆様とともに歩みを続けていきたいと考えています。



看護介護課長  
吉本 智美

## ベテル学会

今年も感染対策を講じながら、ベテル学会を開催しました。

### 最優秀賞

通所  
リハビリテーション  
松井 豊美

「一般介護予防事業への第一歩」



2022年度のベテル学会で通所リハビリテーションは、最優秀賞をいただきました。地域総合事業を目指した取り組みとして何ができるか検討したところ、地域住民との交流が少なかったことから、今回地域交流会を企画、開催しました。参加者からは、自宅で感染予防するにあたりどのような事に困っているか、または高齢になるにつれて今後生活していく上でどのようなことが生きがいとなるかなどを聞かせていただく機会になりました。今後、多職種と連携し、地域に発信できる企画に取り組んでいきたいと思っております。



## 入所2階



サンタさん  
ありがとう!



12月10日にクリスマス会が開催されました。クリスマスの特別礼拝は、皆様とても熱心に聞き入っていました。職員が扮するサンタクロースが利用者様にプレゼントを配りました。皆様とても喜ばれました。プレゼントを受け取ると、とてもいい笑顔が見られました。クリスマスのレクリエーションとして、2階ではジェスチャーゲームを実施しました。笑い声が絶えない素敵な時間でした。



楽しい  
クリスマス会  
でした!



## 入所4階



11月20日に秋祭りを行いました。輪投げや射的、ポッチャや写真撮影、また女性利用者様にはネイルシートを張り、可愛い爪になられている方もいらっしゃいました。今回の秋祭りでは、コロナ渦ではありましたが15分という制限付きで普段なかなか会えないご家族様と一緒に参加することができ、皆様素晴らしい笑顔を見せてくださいました。今後さらなる収束を期待し心置きなく参加できることを願いながら過ごしていきたいと思っております。ご来園いただいた沢山のご家族様ありがとうございました。



よし!  
当たったー!



楽しい時間を  
過ごせました!

## 入所3階



風船ゲーム  
楽しかった!



9月18日、敬老会が行われました。午前中は式典にて、浅井所長よりお祝いのことばをいただきました。3階では、百一賀1名・白寿2名・卒寿3名・米寿1名・傘寿2名・古希1名計10名の方々にお祝い状を贈呈させていただきました。昼食には、いつもより豪華なメニューの祝い膳に皆様笑顔がこぼれています。午後は、各フロアごとにレクリエーションを行うお楽しみ会です。小さい風船をたくさん膨らませうちわであおぎ、ふわふわ浮かせて枠の外に飛び出すまであおぎ続けるゲーム。思うように動かない風船を一生懸命あおぎ、皆様真剣(?)な表情・ときに大きな笑い声も聞こえ、普段とは違う雰囲気のリフレッシュされたのではないのでしょうか。どうぞ、皆様いつまでもお元気で長生きしてくださいね!



おめでとう  
ございます!



## 通所リハビリ



通所リハビリでは、9月に中庭で育てたゴーヤをご利用者様を中心とした調理でゴーヤチャンプルを作り召し上がっていただきました。10月に地域交流会を開催しました。自宅で行える感染予防の講義を行い、きちんとした手洗いができているか確認できる器具を使用し、汚れ部位を確認したところ驚かされていました。今後も地域の皆様が求めるニーズを確認し、それに応じることが出来るような機会を設けたいと思います。11月には運動会・焼き芋大会を行いました。利用者様・職員も一緒になり大変盛り上がりました。活発で、笑顔になる楽しい会となりました。また、スポーツの秋らしく、楽しめる行事となりました。併せて焼き芋も行い、利用者様にもご指導いただき、美味しい焼き芋ができました。これからも継続的に行事・活動を行い、皆様が楽しんでいただける取り組みをしていきたいと思っています。



おいしい  
お芋!



運動会  
盛り上がりました!