

やくらだより

令和4年
初夏号

ニューフェイス紹介

伊予ヶ丘な人々

突撃インタビュー

～事務長編～

シリーズ
笑顔がいちばん!!

出張! リハビリ講座!!

伊予ヶ丘だよ!

全員集合!

ご長寿インタビュー



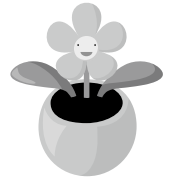
伊予病院グループ

ニューフェイス紹介



療養棟3階 田口 浩二 さん (たぐち こうじ)

4月1日に入職させて頂きました田口です。介護の現場で働くことは初めてで、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、早く仕事を覚え、利用者様のより良い生活の支援ができるよう努力していきます。どうぞ宜しくお願い致します。



突撃インタビュー

～ 事務長編 ～

今回は伊予ヶ丘で事務長をされている ^{あさ い}浅井 ^{りょう じ}亮至 さんに話を聞きました。



【経 歴】

生まれは松山市ですが、24年前に結婚してから東温市に住んでいます。平成10年に理学療法士として伊予病院に入職し、回復期リハビリテーション病棟や一般病棟、訪問看護ステーションでの訪問リハビリを経て平成25年11月1日、15回目の結婚記念日に伊予ヶ丘へ異動してきました。伊予ヶ丘のリハビリ科長を7年4か月務め、約1年前より事務長職に就きましたが、伊予病院を含め現場での出会いや経験は、自分にとってかけがえのないものです。

【趣 味】

今は庭づくりが趣味です。凝り性なので、オールドローズや花、樹木の品種には詳しいです。自分の好きな風景を思い描いて、理想の庭を造っていく過程がとても楽しいです。

学生時代は硬式テニスをやっていて、20代～30代の時は真夏でも真冬でもテニスをするくらい、好きでした。1980年代のウィンブルドンテニスは欠かさず観ていたので、あの時代のテニス選手には詳しいです。自分がテニスを始めたころにはピークを過ぎていましたが、クリス・エバートの正確で冷静なテニスが好きでした(今の若い人はきっと知りませんね…)。でももう10年間はラケットを握っていません。若い時のように走り回る自信はないです…

去年はゴルフを始めました。まだ初心者ですが、最近やっと「会心の当たり」が増えてきて楽しくなってきたところです。いつか息子と一緒にゴルフのコースを回れたらいいなと思っています。

【伊予ヶ丘、伊予病院グループの今後について】

伊予病院グループのあらゆる部署を経験しましたが、伊予ヶ丘の職員は本当に優しい人が多いと思います。当然ですが、医療現場には常に緊張感がありました。介護現場には緊張感の中にも温かさがあります。回復期や医療から生活期の介護現場へと頭を切り替えるのには、正直時間が必要でした。しかし、伊予ヶ丘では、医療現場だけでは経験できないこともたくさん経験できたので、異動できてよかったと思っています。経験は色々な意味で「糧」になると実感しています。現場を支えてくれている職員の皆さまには、感謝しかありません。

職員が共通の「方針」「目標」を持ち、一丸となって進むことは大事ですが、「目標」は1つでも、職員の「個性」は多種多様である方が、良い組織になり、サービスの質も上がると思います。自然界は完全にリサイクルですが、「生物多様性」があってこそ成り立っています。組織も同じで、「多様性」が大事だと、私は考えています。職種やキャリアが違って、お互いに認め合い、率直な意見が言える風通しの良い職場にしていきたいです。2025年問題が目前となり、ICTの活用や介護ロボットなど、人材不足を補う準備は必要ですが、組織、事業を支えるのはやはり「人」。人が一番大切です。

伊予ヶ丘がっ! 全員集合!

お花見

伊予ヶ丘にも春がやってきました!



咲くもよし
散るもよし
野の山桜、
花のころは
知る人ぞ
知る

八倉の山に咲いた満開の桜を運動もかねて見に行きました。



お2人とも
笑顔がとても
ステキ
です。



菜の花も
咲いていたわ♡



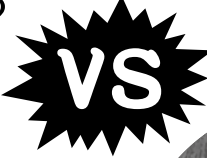
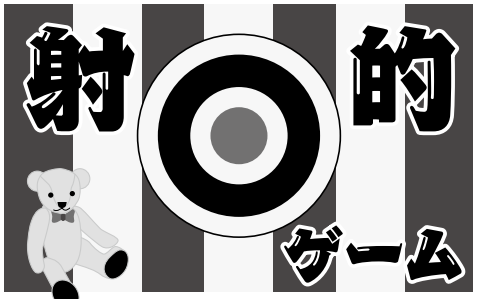
室内にしながら桜が見られるとは思わなかったわ



毎年恒例 花祭り

今年も職員お手製のお釈迦様に
甘茶をおかけて
お祝いしました。





みんな! 集まって!
リッツパーティーよ♡



伊予ヶ丘な人々

なんじょう ことこ
事務科 南條 琴子 さん



- 事務ってどんな仕事をしているの?
主に利用料金の請求処理や介護保険証の更新手続き等。
- 入職したきっかけ
福祉関係に興味があり、経験のある事務として働きたいと思ったからです。
- 今後の目標
利用者様や家族様からの質問に分かりやすく回答出来るよう、知識を増やして行きたいです。
- メッセージ
みなさんに覚えて頂けるように笑顔で頑張ります。

出張! リハビリ講座!!

はりた たけし
理学療法士 播田 剛士 さん



リハビリ
講座とは?

デイケアにて理学療法士の播田主任が定期的で開催している講座です。利用者さんの日々の悩みや疑問に対して、リハビリの観点を踏まえた解説やアドバイスをしています。雑談を交えた、わかりやすい解説やお家で出来る簡単な体操が人気です。

今回のテーマは? 《季節の変わり目での不調》～気象病・天気病～

(1) 季節の変わり目って?

3～4月(春～冬) 6～7月(梅雨) 9～11月(残暑～秋口) 朝・晩の気温差が月平均で5度以上の変動のある時。

(2) 変わり目で起こる不調、その症状って?

頭痛、頭が重い、肩こり、不眠、倦怠感、目の疲れ、気分の落ち込み

(3) 変わり目で起こることって?

①寒暖差が大きいこと→頻繁に体温や発汗を調整するための交感神経が優位になる。

※交感神経、副交感神経って?

交感神経：主に日中活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時【活発】

副交感神経：主に夜、眠っている時、リラックスしている時【体を休ませる・回復・メンテナンス】

②低・高気圧が入り替わることで、気圧変動が大きくなる。内耳が敏感になり、それが前庭神経をつたって脳に、それにより、自律神経のうちの交感神経が優位に。

※低気圧の影響：血中の酸素濃度が低下し、日中の眠気、だるさに。

③交感神経優位が続く。

エネルギー消費が多くなって、疲れを感じやすくなる。その他にも、気分がうつうつとする、めまい、心拍数・血圧の上昇、痛みの悪化に。

(4) この不調への対処法って?

①朝食をきちんと食べる。

寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経のバランスを整える。

成分としてはビタミンB1が有効。

※ビタミンB1の役割：痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係。脳の栄養素である糖質を体の中でエネルギーに変換するのに不可欠。

※ビタミンB1を多く含む食品：豚、うなぎ、玄米、ごま、大豆、昆布、わかめ、ひじきなどに含まれるマグネシウムがビタミンB1の吸収の補助となる。



②ゆっくり長くできる運動を行う。

散歩などが代表的。できれば20分程度。これに深くかかわってくるホルモンがセロトニン。

※セロトニンの役割：気持ちが安定し、安心感につながる。また頭の回転も良くなる。幸せホルモンとも。ちなみに歩くなどの運動以外にも、日光浴や、意識的な呼吸(深呼吸や腹式呼吸)でも分泌アップ↑

③睡眠

6～8時間程度、寝る直前のTVはNG。なぜなら、画面の光などが交感神経を活発にし、寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下↓

④入浴

40度前後のお湯で10分以上温まる。しかし、あまりお湯が熱いと交感神経優位になるためNG。

(5) 睡眠前のストレッチ

目的：血流・体温を緩やかに上昇→副交感神経が優位となり、寝つきが良くなる。疲労物質を分解し、疲労回復や、むくみを軽減・予防する。

【座 位】

①首回し：目を開けて、遠くに視線を置いて。

②耳のマッサージ

(1) 上・下・横に5秒ずつ引っ張る。

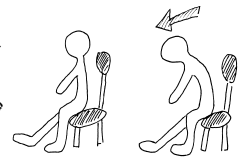
(2) 引っ張りながら、後ろに5回まわす。

(3) 耳を覆い、折り曲げ(ぎょうぎみみたいに)5秒キープする。

(4) 全体を覆って、後ろに5回まわす。

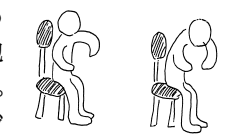
③ハムスト：片方の踵を地面につけて上半身を倒します。

……………左右それぞれ20秒

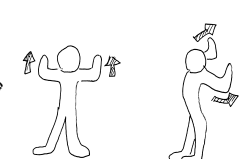


④菱形筋：肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばすように(丸太を抱えるように)上半身を倒します。

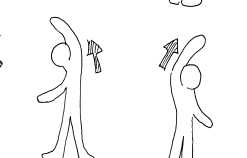
……………20秒



⑤大胸筋：肘を後ろにして、胸を張ります。……………20秒



⑥広背筋：上肢を左右へ倒します。……………20秒



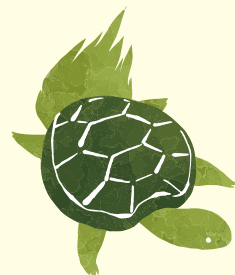
シリーズ 笑顔がいちばん!!



たけの うち ふさえ
武ノ内 房枝 さん

今号では療養棟3階にご入所されている武ノ内さんをご紹介します。
いつも声を掛けると冗談を言われ職員を笑顔にしてくれます。
武ノ内さんの笑顔で毎日元気をもらっています。
これからも武ノ内さんの素敵な笑顔をみせてください。

ご長寿インタビュー



心と体も元気なご長寿の方の声をお届けする企画!

「伊予ヶ丘ご長寿インタビュー。」

今回は療養棟4階の山崎シゲコさんにお話を伺いました。

療養棟4階 やま さき 山崎 シゲコ さん



③好きな食べ物は何ですか？

何でも好き。何でも食べるよ。特にお刺身が好き。春のサワラはもっちりしていて美味しかったなあ。伊予ヶ丘のご飯は100点満点、美味しいです。

④長生きの秘訣はありますか？

好きなものを食べる事。私はお刺身です。お刺身のおかげで髪が多いのよ(笑)

①若い頃、お仕事は何をされていましたか？

上灘や北条などで捕れたお魚を売る仕事をしよったよ。それと、子どもの見守り隊・高齢者のお世話・神社の掃除などをして表彰してもらったよ。

②趣味や好きなことはありますか？

グラウンドゴルフを10年以上やっていて、とても楽しかったよ。

ありがとうございました。

いつも笑顔で素敵な

山崎シゲコさんこれからも

元気で長生きして下さいね!



老人保健施設

伊予ヶ丘

〒799-3101
愛媛県伊予市八倉917-1
TEL (089) 983-2223
FAX (089) 983-3537

伊予病院グループホームページにて
伊予ヶ丘での日々の取り組みや日常を
ブログにて随時更新中!是非ご覧ください。

