

うららか

あけまして 令和6年
おめでとうございます
本年もよろしくお願い致します。
年男年女、声高々に宣言の巻2024!



辰



H.H.様

昭和15年生
通所リハビリ
ご利用

- ①夏に入院して体思うよう動がねがったけどうららでいい人たちさ恵まれながらリハビリ一生懸命頑張ったよ。
- ②まだうららで楽し時間過ごしながらの、リハビリ頑張っぞ!



M.S.様

昭和15年生
通所リハビリ
ご利用

- ①一日の予定どご組み立てながらリハビリさ軸おいて頑張ったちゃ。通所での出勤簿代わりの川柳も欠がさねけよ!
- ②病気さねて元気に過ごしての!

- ①令和5年はどんな一年でしたか?
- ②令和6年辰年の抱負を!



R.T.様

昭和3年生
入所ご利用



- ①自分でご飯食べんな頑張ったよ。
- ②自分の足で歩いてちゃ。



A.O.様

昭和3年生
入所ご利用

- ①健康でいられた一年だけの。
- ②今年もうららで規則正しい生活して健康一番で過ごしてちゃ〜。

村形 麻緒さん 平成12年生
作業療法士

- ①昨年は新しい環境で料理や畑仕事など様々なことに挑戦できた1年でした。
- ②新たな趣味を発見し、活動的な一年にしたいです!



あけまして
おめでとうございませす

医療法人 宏友会

理事長 矢島 恭一



新年おめでとうございませす。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の位置づけが、インフルエンザと同じ5類の伝染病になり、大人数で集まる機会が増え、マスクを外して外出する機会が多くなりました。

しかし、外来で診察しているとコロナもインフルエンザも決して無くなつてはいません。特に高齢者と接する機会が多い介護施設の職員は常に緊張感の中で仕事をしているので心的ストレスを抱えています。

そのような状況の中で、2024年働き方改革が始まります。私はまずまず介護スタッフ不足が進むのではないかと危惧しています。また、2025年には、酒田市でも少子高齢化に向けて様々な統合再編を計画しています。私たちの身近なところでは、地域包括支援センター「ほくぶ」が、「やわた」と統合されます。

これらが、皆様方のサービス低下につながるようには、法人内では対応策を検討し始めています。そしてこれらの統合再編が、「住み慣れた市域で生涯住み続けられる」地域になるように、皆様方と知恵を出し合っていきたいと考えています。決して後ろ向きにならず、新しい発想でわくわくするような地域づくりをこれまで以上に力を入れていきたいと思ひます。

今年も地域の皆様のご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。

あてたい

おせち料理のいわれ

あけましておめでとうございませす。

「お正月はおせち」ですね。今回はおせち料理、食材に込められた願ひを知り、平安時代より語り継がれる古の食文化を楽しみながらいただいたてみませんか。

【一の重】

数の子…子孫繁栄

田作り…豊作祈願

黒豆…丈夫で元気に暮らせませすように。無病息災

紅白かまぼこ…めでたい色。魔除けの紅・清浄の白。

伊達巻き…学業成就

昆布巻き…子孫繁栄

栗きんとん…商売繁盛・蓄財

【二の重】

タイ…めでたい！

ブリ…出世魚、立身出世

アワビ…長寿の象徴。

【三の重】

れんこん…将来の見通しが良くなるように。

こんにやく…五穀豊稔、良縁・円満を思わせる

結び目は縁結び。

たけのこ…成長を願う。立身出世

里芋…子孫繁栄

なます…家内安全、水引には魔除けの効果があり縁結び。

菊花かぶ…頭(かしら)を指すという縁起物。

菊には魔除け、長寿への願ひ。

(管理栄養士 齋藤 彩)

うらら米養ケアルーム



リハビリテーション科長
作業療法士 土井隆寛さん

腰痛を予防しよう！

気温がグッと下がり、血行不良等が原因で増加する腰痛。腰痛を予防する目的で国にも腰痛予防対策指針があることをご存知でしょうか？

例えば体重60kgの成人男性で24kg、体重60kgの女性では14kgの重量物を持つと腰痛になる危険性が増すそうぞうです。お仕事の関係で重い物を持たなければならぬ！もう既に腰痛を患っているが仕事は辞められない！という方もいらっしやると思います。そんな時はこの指標を参考に、下図のように腰へ負担のかからない動き方を取り入れながら腰痛予防緩和にお役立ていただけたら幸いです。

腰に負担をかけない荷物の持ち方

○ 膝を曲げて体全体で持つ



× 膝を伸ばしたままかかむ



vol.14 私を動かすあの言葉

介護福祉士 樋渡 紀美江さん



「苦しいときこそ頑張り時。」中学時代の部活の顧問の先生の言葉です。この辺ではこそ強い部に所属していました。練習は大変辛いもので、部活も顧問の先生も当時は好きではありませんでした。しかし、後の生活や仕事において、この言葉が頭をよぎり頑張る場面が多くあります。今では感謝しています。所である忍耐強さが培われたのだと、今では感謝しています。

この辰に願いを込めて。。。

昨年末のある日の会話で「もうすぐお正月だの。新年何が素敵な作て、お祝いしてのち。」と利用者様より声上がり、色画用紙や折り紙を使って令和六年の干支「辰」を作ることにしました。「どこどこだや。足だが？背びれ重ねる順番はどけだや？」と皆さん慎重に確認しながら、紙とハサミを器用に動かす姿は真剣そのものです。また、折る、切る、貼る、などの作業は身体機能の維持、向上にも繋がりますね。

今年是世界平和を願い、安心して暮らしたい方や、健康に暮らせるようにリハビリを頑張りながら意欲的に過ごしたいと話される方もいらっしゃいました。皆様にとって健康で素晴らしい一年へ通って頂ける事を私達も楽しみにしています。



(鈴木里美)



完成目指して作成中！

医療法人宏友会 職員募集しています。

○ 募集職種：介護職員、看護師(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○ 応募資格：資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

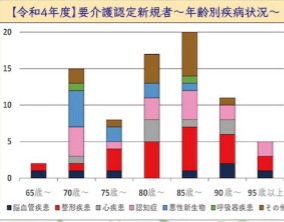
◆ お問合わせ ◆ 上田診療所 村上

TEL 0234(27)3307

ほくぶ通信

介護保険新規申請者の状況から

令和4年度にほくぶ圏域(上田・本楯・南遊佐・西荒瀬)で、初めて介護保険申請をされた方は78名、85〜89歳の年代が最多でした。申請理由は全年代を通して、整形疾患と認知症が多く、この傾向は9年ほど続いています。



農作業は全身運動ではありません

腰痛や変形性関節症などの整形疾患を抱えながらも農作業や家事等は行えますが、高齢になるにつれ、日常生活に支障をきたすようになります。農作業は特定の部位を動かす肉体的労働なので全身運動とは違います。有酸素運動、無酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングなどが全身運動です。1回30分程度を週2回行うことが良いとされ、整形疾患の予防に重要となります。

認知症予防に社会的役割

70代以上のすべての年代で認知症が新規申請の理由となっています。社会的な繋がりがあると認知症予防になるという研究報告があります。

相談は包括ほくぶまで

認知症やその予防、地域での介護予防講座のご案内ができますので、ぜひご利用ください。



お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当
佐藤 岸 淵田

ほくぶ

TEL(09)22002

ほほみ Diary

ほなみの毎週金曜日の夜の楽しみは晩酌です。ご利用者一人ひとりと、それぞれ飲みたいものを選んで後、皆さんの乾杯の挨拶から始まります。程良くいい気持ちになってきたら皆さんで歌を歌いながら手拍子や楽器を使って楽しみます。時間を忘れてしまうほど盛り上がる事もあります。お互い楽しむ表情を眺めながら、それぞれの個性もみられてとても和やかなひと時です。また明日から頑張れそうな気持ちになりました。(佐々木 達也)



かんぱーい!

「年を取ると「年が早く感じる」と聞きますが、私にとって昨年が人生で最も長く感じた年でした。休日は終日釣りをして、カヤック漕いで遠出して、平日も仕事前予約をして仕事終わりはバスケットをして友人と遅くまで遊ぶ。酒田に来てからそんな日々を過ごしていたら濃密で充実感ある一年だったなあと考える年になりました今年も「生懸命働いて立ち上がれなくなるまで遊ぶ!」そんな毎日を目指します! (鈴木 駿平)

ほなみ
TEL(91)7123