

## 院長の自由帳

菅田 宗樹

コロナも5類感染症となり、過ごしやすい気候もあつという間に終わり、梅雨の時期です。桜の開花など様々に前倒しになり、季節感がずれてきそうです。今年は夏が長くなるのでしょうか？そんな時期を前に今回は、夏バテ対策について少し述べてみたいと思います。

すぐに思いつくものとしては、鰻を食べる！空調を調節する！水分補給をする！生活のリズムを整える！など様々に言われています。ありきたりなものは今回は避けて私独自の考えをお伝えしたいと思います。

最近、光熱費や食料品など様々に物価高となっていることも考えて提案させていただきます。

私が学生時代の頃は水風呂でした！エアコンはつけずに水風呂につかるのが熱した体には心地よいもので、夏場のためにいた水はちょうど良い冷たさでエアコンいらすでした。

近年最もお勧めなのは、エアコンの利いた体育館などを利用してウォーキングをすることでしょうか？モールウォーキング等も当然あります。

なかなかコロナ禍で大勢がいる場所に出にくかったこともありますが、比較的密にならず感染リスクは低く、家の光熱費も節約できます。

こうした施設は基本的には適度な温度が設定されており、余裕がある方は買い物などもされれば経済も回り良いことも多いのではないのでしょうか？

最もお勧めしないのは、家族一人一人が別々の部屋でエアコンを利かせて「エアコン過剰」です。

暑いからといって飲み食いしながらエアコンするのは健康上もお勧めできません。適度な水分補給をしながら、適度に体を動かして、暑さにも体を慣らしながら、厳しい夏を乗り越えられるように願っております。

最後になりますが、高齢になると真夏でも寒いと言われる方がいますが、それは感覚の問題であり、本人ではコントロールできませんので、周囲の人たちが注意して温度調節されることをお勧めします。そういう方が熱中症に注意が必要です。

## 訪問リハビリテーション

### デジタル活用について

私は、法人内のデジタル担当もしているのですが、今回はデジタルについて触れてみます。2021年9月にはデジタル庁が創設され、世界的なデジタル時代を感じます。訪問リハビリの仕事でも、直接利用者さんに向き合う時間以外に、カルテなど書類の記載、ケアマネさんなどの情報共有に多くの時間を費やしていましたが、この部分でデジタルでの効率化が活躍しています。

大切なことは、無理にデジタル化することではなく、効率化して浮いた時間でより良いリハビリに繋げることだと考えています。

また先日、アマゾンスピーカーを購入された利用者さんご家族が、「アレクサ、音楽かけて」と声を出すだけで、音楽が流れはじめ、ほんの少しですが生活が豊かになったと話されました。

苦手な方も多いかと思いますが、便利になったり、生活が豊かになりえる手段かと思えます。苦手な方（高齢者）と得意な人（若者）の交流のきっかけになると、地域活性にも繋がるかもしれませんね。

作業療法士 藤尾 和紀

### 院長の一言と

### 名【迷】言

### 【時代の価値観の差】 差を埋めるのではなく

### 理解することが大事

若い人は…年配の人は…などそれぞれに思いがあると思います。その差を埋めることはとても難しく、どちらかと言えば会社の立場上、年配の方が若い方に合わせる傾向があるのかもしれませんが、しかし価値観がそもそも違うので差は埋まりません。少しでもお互いが理解しながら許容することが必要なかもしれません。

医療法人社団たつき会 菅田 宗樹

## デイサービスセンター つばき

### 今年もやってきました!! 春の大運動会 パート①



日頃のリハビリ成果を発揮する為、皆さんハッスル、ハッスル。紅白玉入れ、パン食い競争、何処まで行くの〜!とパイプを足で転がし大盛況でした。

### 院内 得 情報

心や体に不調が出ていませんか？それは「6月病」かもしれません。周りの環境が変化することによって、適応しようと緊張状態が続く、自分でも気づかないうちにストレスや疲労をため込みやすく徐々に心や体に不調が出てきてしまう時期になります。これまでは5月病も含め、新入社員や新入生に当てはめられていましたが、近年では、新社会人だけでなく転職や異動・昇進などをした人や、環境が大きく変化した子供や主婦にも現れることが分かっています。「私は大丈夫」と思っている方も注意してください！





4/11(火)、21(金) **クッキング「ミニアメリカン ドッグ」**

今回のクッキングはたこ焼き器で丸いアメリカンドッグを作りました。ホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜ、たこ焼き器で生地を焼き、ケチャップをかけたら完成です。生地を混ぜる係、焼く係とそれぞれ利用者さんにやって頂き、おいしく作る事ができました。



『お花見ドライブ』

野呂山へお花見ドライブに行きました。天気も良く気温も高かったので絶好のお花見日和でした。空から桜の花びらが降ってくるようで本当に良い景色でした。「綺麗だね」、「めったに来られないからありがたい」など声が聞かれました。

デイサービスセンター すみれ



4/2(日) **お花見会**

グループホーム あかね

晴天の中、お花見会を行いました。ウッドデッキに雪洞や花飾りを飾り、テーブルを出して海鮮丼、茶わん蒸し、お吸い物を提供しました。久しぶりのお弁当に皆さん箸が進んで「美味しいね」と笑顔で食べられました。次回は外で桜が見れたらいいなあと思いました。



DCT活動 「期日前投票」

入居者さんから希望者を募り、安浦市民センターへ選挙の期日前投票に行ってきました。投票所では「清き一票を入れてきた!」「国民の義務を果たした」など会話が盛り上がりしました。帰りに稚児公園へ寄り「山つじと桜がきれいね」と季節の変わり目を体感して頂き、気分転換されました。

介護付き有料老人ホーム つつじ



4/7(金) **アロマハンドマッサージ & ネイル**

女性はいくつになっても綺麗でありたいですね。職員による癒しのサロンで至福のひと時を体験され、皆さん更に美に磨きがかかりました。



4/26(水) **お弁当DAY**

たつきの屋上で青空弁当会を行いました。春のちょうど良い気温の中、屋上から見える安浦の街並みと自然の景色を眺め、「気持ちがあえええ」と、感嘆の声を上げながらワイワイと楽しそうに豪華なお弁当を食べられ、皆さん大満足の様子でした。

ケアマネ通信 さつきの部屋

西日本豪雨災害から、来月で5年の月日が経ちます。しかし、この5年の間に、西日本豪雨災害級のような自然災害が発生しても、ちゃんと対応出来る体制を敷いてきたかと問われれば、出来ていないと言わざるを得ません。

では、5年前と同様な自然災害やコロナのような感染症が生じた時、どのように対応をするか? まずは、状況を確認する為の電話連絡になります。まず繋がれば安心です。固定電話であれば、自宅に居ることが分かりますが、携帯電話であればどこに居るのか、その居場所は安全なのか等の確認が必要になります。同居している家族がいらっしゃれば、家族の声も聞かせて頂き、困りごとが無いかどうかの確認を行います。そこで大丈夫そうだと判断すれば、ご家族にお任せします。

私の利用者で想定すると、4割の利用者は独居やご家族が遠方で直ぐの支援が難しい状況なので、やはり訪問が必要になるかと思えます。ただ、その中でデイサービスや訪問介護を利用している方であれば、事業所に御協力を頂き、状況の確認をしてもらいます。それでも難しい時には、訪問をさせて頂くことになるかと思えます。ケアマネだから、自分の利用者は自分で何とかしないとイケないという使命感もありますが、まずは利用者の安否確認や状況把握のためには、ご家族・事業所の方と同時に、利用者のお付き合ひのある近隣・友人のお力を頂いても良いかと思えます。そのような繋がりを構築するのが、ケアマネの役割の一つになりますので、今後とも宜しくお願い致します。(文責: 渡邊)

居宅介護支援事業所 さつき  
電話0823-36-6661(直通)  
担当: 中川、渡邊、竹内、笠崎、坂根

6月の行事予定	デイサービスセンター つばき		デイサービスセンター すみれ		グループホーム あかね		介護付き有料老人ホーム つつじ		
	15日(木)	握り寿司の日	23日(金)	手作りおやつ	15日(木)	父の日会	18日(日)	父の日会	
	19日(月)	おやつバイキング	28日(水)	お楽しみ弁当の日	3日(土)、12日(月)	クッキング		16日(金)	父の日会
	20日(火)	父の日(カレー食べ放題)			未定	お楽しみ行事			

6月以降の予定については、新型コロナウイルス感染症の状況により変更することがあります。

医療法人社団 たつき会  
**菅田医院**  
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1  
TEL(0823)87-2529  
FAX(0823)87-5993

医療法人社団 たつき会 菅田医院  
**デイサービスセンターつばき**  
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10  
TEL(0823)87-0108  
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院  
**ケアビレッジたつき**  
介護付き有料老人ホームつつじ グループホームあかね  
デイサービスセンターすみれ 居宅介護支援事業所さつき  
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20  
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077

医療法人社団 たつき会 菅田医院 E-mail: info@tatukikai.jp ホームページ▶ http://tatukikai.jp

職員募集 緑生い茂る野呂山、穏やかな瀬戸内海に囲まれた川尻・安浦で一緒に働きませんか? TEL87-2529までご連絡お待ちしております