

健樹園通信

第66号
令和5年
3月発行



2023年の展望

社会医療法人延山会 理事長 河口 義憲



皆様お変わりありませんでしたでしょうか？

新型コロナで明け暮れた2022年が終了しました。2023年はどのような年になるのでしょうか？

昨年はコロナ感染第7波、第8波と、特に日本で新型コロナは猛威を振るい、以前、日本人は感染し難く、それをファクターXと呼ぶ人もいましたが、結局は、日本人に特有なことは何もなかったということです。世界の情勢から日本もだいぶ感染の対応が緩んできましたが、今まで既に3300万人の日本人が感染していて約7万2000人強の方が亡くなられています。全世界では6億7500万人以上の多くの人が感染し、700万人近い方が死亡しています。短期間でワクチンを開発し、世界をリードしていたアメリカも、死者は111万人を超えていて、ワクチン陰謀論を含めいろいろな問題が起きています。ゼロコロナを打ち出していた中国も政策転換で多数の感染者、死者を出し、また国のデジタル管理の見本として過去話題に取り上げられていた台湾でも、いつの間にか感染者、死者数も増えております。世界では今急速にXBB1.5という亜種が広がっていて、やがて日本にも来るでしょうが、今のところこの亜種は、感染力は強いが重症度は今までと大差ないようです。日本は3月13日よりマスク着用は個人判断となりますが、感染予防のポイントからは、換気の悪い場所、人の大勢いるところでは、やはりマスク着用の効用は大きいと思われます。

5月8日から新型コロナは感染症法2類から5類に引き下げられます。つまり普通の風邪ということです。どこの医療機関でも診れますよということです。でもそうなるのでしょうか？今まで診なかった、診れなかった医療機関が、感染性の高い同じ病気であるのに、今度は診るようになるのでしょうか？感染した可能性があっても、患者さんが受診料、薬剤費その他の自己負担を払って医療機関にやってくるのでしょうか？否、潜在的な患者のまん延から感染は広がり、これまでに見られた持病の悪化で高齢者の死亡が増加し、再度医療崩壊の道を歩む可能性が高いと思われます。政府は都合の悪いことは何も話しません。

コロナパンデミックとなってから世界の平均寿命は減少しています。日本は昨年のデータでは微減でしたが、あの総医療費でも一人当たりの医療費でも世界1のアメリカが大きく落ち込んでいます。人種により多少の差はありますが、この傾向はコロナパンデミックの前から始まっていて原因は単純ではないようです。コロナパンデミックが後押ししたようですが、その根底には自殺、薬物過剰摂取、アルコールなどの問題から、社会に長く続く不公平感、孤立感、絶望感が渦巻いているようです。日本でもコロナ禍での女性の自殺、失業、経済的な困窮問題が言われております。時代錯誤も甚だしい、昨年からのロシアの不条理なウクライナへの侵略をみても、世界の道徳秩序が大きく揺らぎ始めており、医療、医学の人間社会にたいする貢献は、社会の安寧を基盤に持たなければ、危ういものになる事は否めません。

今年は、世界秩序も安定化してゆくことを願わずにはられません。

皆様にとって良い年であることを祈念しております。



入所行事

10~3月



文化祭作品表彰

日々の活動の中で頑張って作られた作品の成果を讃えて、師長が各居室を訪問して賞状を手渡し、記念撮影をしました。どの作品も素晴らしい出来栄でした。



クリスマス



12/22(木)園内にクリスマスソングが流れ、サンタクロースとトナカイが登場！クリスマスカードを持って各部屋を訪室し、記念写真を取りました。昼食時もケーキやジュースでクリスマス気分を味わいました。



みんなで見守る中、一人一人がツリーに飾りつけをしました
イルミネーションも輝き、素敵なクリスマスツリーになりましたね。

お願い

5月の連休を過ぎますと、気温も上がってきますので、衣替えの準備をお願いいたします。衣類の補充の際も同様ですが、持ち物には忘れずにお名前をご記入下さいますようお願いいたします。

尚、来所時には、今後も感染防止の為にマスクの着用を継続していただき、来所者様及びそのご家庭内に体調不良の方がいる場合には、来所を控えていただきますよう、ご協力をお願いいたします。



秋の散策

10/3(月)~10/7(金)、久しぶりに外のさわやかな風を感じながら澄川病院周辺の草花を散策しました。散策を楽しんだ後は少し冷えた体を、あま〜いココアを飲んで温め、みんな笑顔になっていました。



新年会



1/5(木)「あけましておめでとうございます」と園内に獅子舞と太鼓持ちが登場し、『無病息災』を願い、一緒に記念撮影をしました。他に福笑いなども行い、和やかな雰囲気の中、園内に楽しそうな笑い声が響いていました。



節分

2/3(金)「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願い、年男の入所者様2名で「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしました。職員は鬼と今年の干支のウサギに扮して皆さんに喜んでいただきました。



書道展表彰



広島県熊野町で行われている「ふれあい書道展」に書道サークルのメンバーが作品を出展しました。9名の方の努力の成果が讃えられ、「奨励賞」「特選」の各賞を頂いて大変喜ばれていました。



ひな祭り



3/3（金）お雛様とお内裏様に扮した職員が皆様の幸せを願い園内をまわり記念撮影。昼にはちらし寿司や桜餅、甘酒などの飲食を楽しみました。



祝 百歳

誕生日当日、短い時間でしたがご家族様とゆっくりと過ごしていただけたようです。当園からは花籠を送らせていただきました。



当園には 90 歳台後半の方も多く、これからも長寿のお祝いが出来るのを楽しみにしています。

通所行事



クリスマス

12/19～12/22、残念ながら市内の感染者が多くサンタさんは来所を控え登場してもらえませんでした。おやつの時間にケーキとシャンメリーをいただきながら、クリスマスの雰囲気を楽しみました。



文化祭・作品表彰



日頃より行われている製作活動に取り組まれてきた成果を称え、それぞれ表彰されました。表彰された喜び、「これからも頑張って作品作りを頑張ろう」という励みになりました。



新年会

1/6（月）新しい年を迎え今年も皆様にとって良い年となりますようにと『無病息災』を願いながら獅子舞との記念写真を撮りました。



節分



2/3（金）「皆様が元気で過ごせますように」との願いと邪気を払うため、鬼に扮した職員が皆様の周りを練り歩きながら写真を取りました。鬼に負けないくらい元気な利用者様との写真撮影となりました。



ひな祭り

3/3（金）三人官女に扮した職員が皆様とひな祭りの記念写真を撮りました。「綺麗な三人官女との写真が取れて良かった」と喜ばれておりました。



下腿三頭筋（ふくらはぎ）の筋力増強トレーニング

☆ふくらはぎの役割

- ・歩く、走る、ジャンプするなどの動きを支えている
- ・「第二の心臓」としての役割も担っている

鍛えるメリット

1. 運動能力がアップする。
2. 足首の安定性が向上する。
3. 全身の血流促進による浮腫み、冷えの改善。

立位での踵（かかと）上げ（10回を1セットとし1日2～3セット）

② 肩幅に足を開いて立ちます。

② 踵をできるだけ高く上げ、背中を伸ばし、つま先立ちをします。

③ ゆっくりと踵をおろします。

※②と③を繰り返していきます。

立位で行うことで、バランスの練習にもなります。



立位で行うことに不安がある方は…

① 椅子に座り、背中を伸ばし、踵を浮かせます。

② 踵をなるべく高く浮かせてから

ゆっくりと踵をおろします。

※①と②を繰り返していきます。

負荷を上げたい場合は、膝に重り（本など）になるものをおいても良いです。



注意とポイント

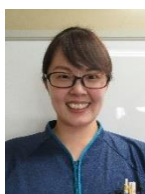
立位で行う時は、転倒する可能性もあるためテーブルや壁など支持物を軽く把持しながら行いましょう。痛みや関節に問題がある場合は無理に行わないようにしましょう。

～～ 入 所 ～～

新人 職員紹介



介護福祉士
河内 幸恵



介護福祉士
柴田 江莉

～～ 通 所 ～～



看護師
沼田 恵



介護福祉士
岩崎 太紀



介護助手
岩館 志生里

広報委員のつぶやき

ある日、家の窓から水たまりで遊ぶ数羽の雀を見かけました。その中の1羽に頭から尻尾まで真っ白な雀がいたのです。今でもすごく驚いたのを覚えていますし、後で調べてみると、稀に突然変異で白い動物が生まれる事もあるそうです。もしかしたらあなたの近くにも突然現れるかもしれませんよ（秋）

発行

社会医療法人 延山会

老人保健施設 苫小牧健樹園 広報委員会

苫小牧市澄川町7丁目9番18号

TEL 0144-67-3111

