

レイクサイドだより

第55号

(令和2年11月)

発行所

介護老人保健施設 レイクサイド木場
石川県小松市三谷町そ80番地
TEL 0761(23)1800
FAX 0761(23)7280

夕焼け～小焼け～の
赤とんぼ～♪



貼り絵に夢中!!

コロナ禍の感染対策でおうち生活が続く毎日ですが、レイクサイド木場でも、利用者の皆様は静かに日々を過ごしていらっしゃいます。

そんな中、貼り絵などの作品づくりには皆さん夢中で、手を動かすことを好まれる入所者様は手づくりに励む毎日です。赤とんぼの歌を口ずさみながら、秋の貼り絵作品をつくりました。

負われて見たの～は
いつの～日か～♪

夕焼けの茜色がキレイや～
レイクサイドからも夕焼け
の景色が見えるわ～
秋はいいね～



昔はこんな藁ぶき
屋根のおうちが多
かったわ



さるかに合戦に出てくる
“甘柿”と“青柿”作成中です



令和2年度新卒採用

職員紹介

質問

- ①自分の長所は？
- ②レイクサイド木場の好きなところは？
- ③座右の銘・好きな言葉は？
- ④これからがんばりたいことは？

令和2年4月より新しくレイクサイド木場職員となりました新卒採用の2人です。社会人になって早7カ月、あらためて皆さんに紹介させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



介護部

亀丸 実桜 (かめまる みお) 介護福祉士

- ①笑顔
- ②職員みなさん個性豊かで面白く優しいところ
- ③One for all, All for one!
- ④その方一人ひとりにあった介助を実践し、利用者様に安心して毎日を過ごしていただけるようサポートする。(仕事面)
やせる!!! 体重5キロ減(プライベート面)



機能訓練部

村西 玄旭 (むらにし はるき) 理学療法士

- ①明るい・元気!
- ②機能訓練室からの景色がキレイ!
- ③One team
- ④貯金をコツコツがんばりたい。一人でも多くの人に名前を覚えてもらえるようがんばりたい!

施設内感染対策にご協力いただきありがとうございます

令和2年スタートして間もなく2月に石川県内新型コロナウイルス感染発症のため予防対策が始まりました。皆様方には日々ご協力いただきまして誠にありがとうございます。面会や外出・外泊の制限、飲食物の持ち込み禁止や行事の中止等、様々な対策はその都度、感染状況を確認しながら防止対策として継続していくことを予定しております。引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

また年末年始期間(12月30日~1月3日)の面会及び外出・外泊は中止とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。



3階フロアの窓から木場湯方面を望む景色です。金沢-敦賀間の北陸新幹線の工事は遅れているようですが何年後かにはレイクサイド木場の3階窓から関西方面へ向かう北陸新幹線を眺めることができそうです。



介護力UPプロジェクト「介護マイスター」制度

令和元年10月より介護保険制度により介護職員等特定処遇改善加算を算定しております。

田谷会では介護力評価における独自の基準・方法を設け、『4つの介護力』において高い水準を有する介護職員を『介護マイスター』に認定し、当特定加算における「経験・技能のある職員」と位置付けています。

With Ability (ウイズ' アビ'リティ)

～専門性を高め、利用者の能力を引き出す～

私たちの使命は、利用者様がより豊かな生活を送れるよう、一人ひとりの能力を最大限に引き出す支援をすることです。介護職員は、その使命を全うするため『4つの介護力』の向上・研鑽に努め、高い専門性を備えた「本当の介護のプロ」を目指します。



左腕のワッペンが目印です！

2020年度 介護マイスター

『4つの介護力』とは

- 「観察力」・・・利用者の心身状況等を見極める
- 「判断力」・・・利用者の状態に応じて適切な対応ができる
- 「業務遂行力」・・・認知症の症状や病状等に応じたケアを選択できる
- 「多職種連携力」・・・様々な職種と連携しながら業務を遂行できる



★レイクサイド木場 介護マイスターより★

★松田 沙織

一人ひとりの想いに寄り添える介護が提供できるように、心がけていきたいと思っています。

★田中 美里

With Ability を実践していくために、自分の知識・介護力の向上と研鑽に努めていきます。

★北川 泰寛

4つの介護力である「観察力」「判断力」「業務遂行力」「多職種連携力」の向上に努め、利用者様一人ひとりの能力を最大限に引き出せるよう With Ability を心掛けていきます。

★中嶋 信明

With Ability を実践するため、日々努力し専門性を向上し、利用者様・家族様からは安心と信頼、職員からは手本となるような介護職員を目指します。

★柿沢 千聖

With Ability の実践。「その人」らしい生活を送れるように入所者様一人ひとりの声や想いを汲み取り、寄り添い、行動し、日々頑張ります。よろしくお願いいたします。

肩こり・肩の痛みを効くストレッチ

主に肩甲骨周りの筋肉の動きが悪くなることで肩こりが感じやすくなります。肩甲骨周りの筋肉をストレッチし、動きを良くすることで、手を使う家事を行いやすくするほか、猫背を予防し、姿勢を改善する効果もあります。



①手を鎖骨の辺りに当て、腕でV字をつくるように肘を上げる



②胸を反らす様に、ゆっくり息を吐きながら、肘を背中の方に動かす



③力を抜き、肘をおろす



コロナ禍の おうちでできる！

一人でもできる！

～ 肩こり・腰痛体操 ～

2月にはじまった新型コロナウイルス感染拡大により家で過ごす時間が多くなりました。体を動かす機会も少なくなり、体のあちこちが痛くなっていませんか？

運動量の減少によって柔軟性が低下した筋肉をほぐし、凝りや痛みの緩和を図ることでこれから迎える寒い時期の在宅生活を快適に過ごしましょう。

今回は、体の痛みでもっとも多い「肩こり」と「腰痛」に効くストレッチを紹介します

腰痛に効くストレッチ

主に腰回りの筋肉をストレッチして柔らかくすることで痛みを緩和します。前屈みになったときやベッドから起き上がる際の腰痛を予防します。



仰向けで両膝を曲げ、ゆっくり息を吐きながら両足をそろえて倒し、20秒数える。これを左右で行う。

