

2025年
1月号

さるびあだより

発行日：令和7年1月10日 発行者：医療法人社団英世会介護老人保健施設サルビアPR委員会
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

謹賀新年 本年もどうぞよろしく願いいたします

新年のご挨拶

元旦 サルビア4階食堂より撮影

施設長 福井 一成



サルビアをご利用の皆様、ならびにご家族の皆様、新年明けましておめでとうございます。

健やかな新年をお迎えになったことと、お慶び申し上げます。

サルビアでは昨年の11月にデイケアのご家族を対象に医学講演会を開催しました。入所者のご家族はお呼びしませんでしたので、医学講演会の要点を紙上講義しましょう。

高齢者になって海馬の細胞が減ると、認知症になります。しかし、海馬を増やす方法が2つあります。一つは「有酸素運動」です。高齢者でも、毎日40分の散歩（または80分の車椅子の自走）によって、海馬細胞が1年間に2%も増えます。細胞の個数でいうと20万個です。海馬が増えれば多くのことを新たに覚えられるので、認知症が改善していきます。なお、20分の散歩や40分の車椅子の場合は、海馬細胞は増えも減りもしないので、認知症の進行はストップします。ちなみに、無酸素運動やストレッチ運動をしても、海馬は増えません。もう一つの方法は「新しいことを暗記すること」です。お正月なので、かるたやトランプがいいかも……。10枚のかるたを並べて、置き場所、絵、文字をじっくり覚えます。覚えたら、読み札を聞いてかるたを取るわけです。トランプの神経衰弱の場合は、10枚のカードを並べて、置き場所と数字をしっかり覚えます。それからトランプを裏返して、ゲーム開始です。このルールだと新しいことを覚えるので、海馬の細胞が増えていきます。ただし、クイズ・ことわざ・四字熟語・漢字の書き取り・計算問題は、海馬を使わないので海馬は増えません。話が長くなったので、このくらいにしておきましょう。

それでは、旧年と同様に本年もまた、サルビアのことをどうぞよろしく願い致します。



副施設長・入所リハビリ室長 中村 敏郎

明けましておめでとうございます。本年もよろしく願い致します。

昨年度は、介護保険改正や東京都の实地検査がありました。国内では、新内閣のもと気候変動・少子化・子育て支援・災害支援問題などいろいろな問題があります。また、世界的には、中東紛争、ロシア・ウクライナ問題、1月にはアメリカ大統領が変わるなど、目まぐるしく世間が動いています。このような世間の動きを意識し、都の实地検査の指導や老人保健施設の役割を職員全員で再確認し、地域に選ばれる施設になれるように頑張っていきたいと思っております。

通所リハビリ室長 石井 雄大

ご利用者、ご家族の皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、当施設の各種サービスご利用にあたりご協力をいただき、誠にありがとうございました。2024年はサルビア各サービスの連携を意識し多くの方に、通所リハビリに加え短期入所サービスをご利用いただくこともできました。2025年はいよいよ団塊の世代の方々が高齢者を迎えます。サルビアも地域の生活を支える中核サービスとして皆様の身近な存在として職員一人ひとりが向上心を持ち、より一層努力できればと考えています。本年も宜しくお願い致します。

入所介護長 櫻田 敬

新年明けましておめでとうございます。ご利用者、ご家族におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。旧年中は、当施設に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。コロナウイルス5類移行に伴い、少しずつ以前の状態に戻りつつありますが、面会等でご不便をお掛けし申し訳ありません。今年は、以前よりも楽しい行事や企画を沢山開催できたらと思っております。そして何よりご利用者が安心・安全に生活できるよう介護職員一同、日々取り組んでまいります。本年もどうぞよろしく願い致します。

副看護長 藤田 栄輔

明けましておめでとうございます。2019年から始まった感染騒動も5年目となります。5類になって日常に戻りつつあるなかでも制限が外せない現状があります。今年は旧年ですがヘビは古来より「再生、変容」を象徴する動物として崇められています。今年度はサルビアも「再生、変容」をキーワードに前進していきたいと思っておりますので、本年もよろしく願い致します。

相談室長 田邊 勇太郎

謹んで新年のお慶び申し上げます。数多くの施設がある中、サルビアをご利用頂き、誠にありがとうございます。昨年のご利用者、ご家族に感謝と労いのお言葉をかけていただき、嬉しい事として心に残っております。ご利用者、ご家族におかれましては心豊かな一年になりますよう、心より願っております。相談室と致しましては皆様にご満足頂けるよう、より一層尽力してまいります。本年も変わらぬお付き合いをどうぞよろしくお願い致します。

事務長 増田 香奈代

新年明けましておめでとうございます。皆様には、健やかに新年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。昨年も新型コロナウイルス感染症の発生により、ご家族の皆様にはご迷惑、ご心配をおかけしましたことを、心よりお詫言申し上げます。これまで感染対策のために制限しておりましたボランティアの受け入れを再開するなど、少しずつではありますが感染対策を継続しつつ、ご利用者に楽しんでいただけるよう計画してまいりました。本年もご利用者が安心して楽しく生活できる場を提供できるよう、職員一同頑張ってお参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



クリスマス会

メリークリスマス！今年も12/8・15にクリスマス会を開催しました。サルビアクリスマス会といえ、もはやおなじみとなりましたサルビアバンドとサルビアの歌姫による「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」「きよしこの夜」のクリスマスソング演奏に始まり、職員による「ギリギリダンス」「プリンパンダンス」の初お披露目となりました。ダンスには皆様から拍手喝采、大盛り上がりでアンコールまでいただき、職員は激しいダンスに息も絶え絶えなんとか踊り切りました。ダンスの後はピアノやギターを生演奏で歌姫や職員が山下達郎の「クリスマスイブ」、坂本九の「上を向いて歩こう」、B'Zの「いつかのメリークリスマス」を歌うと、大きな声で一緒に歌われる方もいらっしゃいました。最後はサンタクロースと雪だるまが「もしもピアノが弾けたなら」を素朴な味わいの歌声で締めくくりました。おやつの中にはシャトレゼのクリスマスケーキやプリン、コーヒーを召し上がっていただきました。今年も皆様と職員と一緒に楽しい時間を過ごすことができ、良いクリスマス会になったと思います。

Sarubia Band



Singer



Dance

年越しそば



年越しそばは、細く長いそばのように「健康長寿」や「家運長命」などの縁起を担ぐ意味や、そばは切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味も込められていると言われています。サルビアでも大晦日に一年の締めくくりとして、年越しそばを召し上がっていただきました。毎年、皆様にご好評をいただいているボリュームたっぷりのかき揚げそばです。サクサクに揚げたかき揚げがそばを引き立て、とても美味しく出来上がりました。

おせち料理でお祝いしました

お祝い事に欠かせないお赤飯をはじめ、甘さが人気のきんとん、ふっくらとした伊達巻、縁起物の黒豆など、伝統的なおせち料理を揃えました。また、エビに見立てたやわらか食品を使うなど、ご高齢の方にも安心してお召し上がりいただけるよう工夫しております。ご利用者からは「美味しかったよ」とお声を頂戴し、新年の幕開けにふさわしい華やかな食卓となりました。今年も、季節の行事やご利用者のお好みに合わせた美味しい食事の提供を心がけ、皆様に喜んでいただけるよう努めてまいります。



御赤飯
おせち
すまし汁～お雑煮風～
甘酒と練り切り

リハビリ室より

新しい年が始まりました。いかがお過ごしでしょうか。寒さにより体が縮こまって肩こりを感じる方も多いのではないのでしょうか？一口に「肩こり」と言っても、首・肩・背中が重く感じたり傷みを伴ったりと、人によって自覚症状はさまざまです。慢性化すると頭痛・めまい・眼精疲労などを伴うこともあります。肩こりによる痛みや不快感は、もともとの体型や前かがみの姿勢を続けることなどによって、筋肉が緊張して血行が悪くなることで生じます。特に冬は寒さや厚着による服の重みなどの影響で筋肉がさらにこわばって血行不良が進み肩こりが悪化しやすくなります。そこへストレスや座りっぱなしで動かない生活習慣が加わると、より一層症状を強く感じるようになります。肩まわりをしっかりと動かして、肩こりを予防していきましょう。



①右手で肩を押さえ、力を入れて左方を上げストンと落とす。右肩も同様に行う。



②両手の指先を曲げて引っ掛け、左右に思いきり引っ張る。



③手のひらを合せ、力を入れて押しつける。



④右手で左手首をつかみ、左肩を外に回したり内に回したりする。右側も同様に。

面会について

1/26は新年会、2/9は節分行事がある為、面会の予約を承っておりません。入所の皆様に楽しんでいただこうと企画しておりますので、どうぞよろしくお祈りします。

新入職員紹介

サルビアのケアマネとして転職し、地域に根差した介護に携われることにワクワクしています。名古屋出身で慌てると方言で喋ってしまう事がありますが、温かく受け流して頂ければと思います。よろしくお祈り致します。(介護支援専門員)