

2022年  
1月号

# さるびあだより

発行日：令和4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ビア PPR委員会  
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

謹んで新年のお祝いを申し上げます

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

## 新年のご挨拶

施設長 福井 一成

サ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。今年はトラ年なのですが、海馬についてお話ししましょう。海馬といっても、海に住んでいる馬ではなくて、頭の中で「記憶」を作る場所です。実をいうと、認知症になっても、海馬の細胞を増やすことが可能なんです！有酸素運動によって、酸素が豊富な血液が海馬に多く流れてくると、神経細胞がニューロンになります。……あつ、ちょっと難しかったですか？じゃあ、超～簡単にいうと「散歩」をすれば海馬細胞が増えるんです。ピッツァーグ大学の研究によると、高齢者でも毎日40分の散歩をすると、1年間で海馬が2%も増えました。東大の久恒准教授は、恒例の初ミを走らせて、海馬細胞を増やしました(1メートル走ると2個増える)。ある学説によると、高齢者が徘徊したり、小さい子がドッパするの、酸素によって海馬を増やすためなんです。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、本年もまたサビアのことをどうぞよろしくお願ひいたします。

副施設長・事務長 上田 香織

新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中はひとかたならぬご厚情をいただきありがとうございます。昨年は英世会で7月から4か月に渡り、サビアが会場となり職域接種を実施しました。一般の接種が中々進まない中で法人内だけでなく地域の方々の安心にも繋がればと職員の家族、日野市内の病院や施設の職員、家族まで範囲を広げて実施いたしました。初めての取り組みでしたので、大変なこともありました。接種された方々からたくさんのご感謝のお言葉をいただき、とてもやりがいを感じ、貴重な経験をさせていただいたと思っております。本年も職員一同研鑽に励み、ご利用者、ご家族により良いサービスを提供できる様、頑張ってお参りますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

副施設長・看護長 安齋 真由美

新年明けましておめでとうございます。旧年中は新型コロナウイルスの様々な影響を受ける中で、面会制限等、感染症対策の取り組みにご協力いただきまして、心から感謝申し上げます。本年も、感染症対策を継続し、ご利用者ご家族に安心安全な場所で「その人らしい」生活が送れるように、医療職の視点から支えられるよう努めさせていただきます。より皆様に喜んでいただける取り組みを考えて、進めていきたいと思っております。どうぞ本年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。

副施設長・リハビリ室長 中村 敏郎

あけましておめでとうございます。今年もまだまだ新型コロナウイルス感染症に注意は必要であります。老健施設としては万全な感染予防のもとウィズコロナの取り組みを進めていきます。リハビリとしては、在宅復帰、在宅療養支援を進めていくために、訪問リハビリ、通所リハビリ、ショートでのリハビリ、入所リハビリの4つのリハビリサービスを包括的に利用していただける「リハビリセット」に取り組んでいきたいと思っております。そして去年より始めた、リハビリ合宿を有効的に利用していただけるような体制づくりにも取り組んでいきます。



入所介護長 長尾 祐記

昨年はコロナ禍の影響もあり、ご利用者、ご家族共々色々大変な中、ご理解ご協力を賜り、新しい年を迎えることが出来たことに感謝を申し上げます。誠にありがとうございました。昨年はサビア介護課に新しい職員も増え、元々経験の長い職員も多く、益々心強いサビアになってきたなと実感しております。「絶対大丈夫!」とは、昨年のプロ野球でも良く耳にした言葉ですが、私自身も「大丈夫、大丈夫」を常日頃から口癖のように言っております。本年も、皆様に安心して過ごして頂けますよう「サビアは絶対大丈夫!」の明かりを、いつも忘れずに心に灯し日々仕事に励んでいきたいと思っております。今年も、去年より笑顔の多い、利用者も職員もみんなで楽しく過ごせるサビアでいられるよう、無理なく楽しく頑張っていきますので、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

相談室長 桜井 美佐

新年明けましておめでとうございます。日頃から、施設のご利用者をはじめご家族の温かいご支援をいただき、心からお礼申し上げます。長期化するコロナ禍という困難な状況の中で、ご理解ご協力いただき心より感謝申し上げます。ご利用者が安心して穏やかに過ごして頂けるように、各職種と連携し支援に努め、ご利用者ご家族から信頼される相談室にしたいと思っておりますので、昨年同様ご愛顧賜りますよう本年も宜しくお願ひ致します。

通所リハビリ室長 並木 貴之

新年明けましておめでとうございます。昨年は、ご利用者、ご家族にマスクの装着・手指消毒や健康状態記録表の提出等、新型コロナウイルス感染症の感染予防へのご協力ありがとうございました。お陰様で無事1年、通所リハビリテーションを閉鎖することなく運営することができました。本年は、本来の通所リハビリテーションの役割である「ご利用者が住み慣れた自宅で継続して生活できる」ことを支援できる様な、質の高いサービスを提供していきたいと考えています。どうぞ宜しくお願ひ致します。

## 2021年サルビアの「今年の漢字」は？

公益財団法人日本漢字能力検定協会が2021年の世相を表す漢字、1位から20位までを発表しました。その中からサビアのご利用者、職員あわせて投票数150によるサビアの今年の一文字を選出しました。ご利用者投票では圧倒的に「耐」となりました。2位はサビアで「金」、3位は「希」。日頃から精神面、体力面と耐え忍び、その中にも希望をお持ちいただいているのだと考えさせられました。

サルビア			1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
1位	耐	38票	金	輪	楽	変	新	翔	希	耐	家	病
2位	金	27票	11位	12位	13位	14位	15位	16位	17位	18位	19位	20位
3位	希	25票	明	結	禍	五	密	幸	復	苦	勝	命

2021年「今年の漢字」公益財団法人日本漢字能力検定協会

## 年末年始の行事食

年越しそば



歳旦を祝う  
御赤飯・江戸風お雑煮  
おせち  
伊達巻・栗きんとん・黒豆  
多喜合わせ・かまぼこ  
蟹しんじょう・昆布巻き  
魚照り家喜・なます

1月1日のおやつは紅白饅頭と甘酒でした。「小さいね」って、笑っていらっやいました。



# クリスマス会

12月12日2A2B、12月19日3A3B、各707毎に1階多目的ホールにてクリスマス会を実施しました。今年は職員によるハトバル演奏、くじ引き大会、そして去年に引き続きサビパントがホーカを加えてパージョアップして登場しました。練習の成果を発揮してハトバルはミラクル完璧な仕上がりに、サビパント共に拍手喝采でした。また、おやつはクリスマスケーキとコーヒを召し上がっていただき、美味しいと好評でした。「この日を指折り数えて待っていました。」とうれしいお言葉もいただき、無事に終えることができました。



参加者全員サント帽をかぶりました



ハトバル♪



くじ引き大会！  
何が当たるかな？



サビパントがジツグマル、赤鼻のトナキよしこの夜を演奏

ハズレだって、職員手作りの可愛いクリスマス飾りが選べます



鶏肉のトナキ煮  
イタリマサラ  
赤ワイン  
お昼とおやつはクリスマスメニュー★  
オニオンスープ



クリスマス会職員一同

## おやつレク

12月のおやつレクは、パンチケーキです。12月なのでクリスマスを意識してみました。パンチケーキの相性がよく美味しかったそうです。

## ROKENくん

介護老人保健施設協会が、老健施設を知っていただけのように、親しみやすいイメージキャラクターを作りました。「ROKENくん」です。犬は古くから人間のパートナーとして、老健施設は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、在宅生活を支援するパートナー施設として、「老健施設」も「犬」も人との関係性において通じています。サビアが皆様のパートナーになれますように、玄関でROKENくんがお出迎えしています。



## 在宅介護に役立つアイテム をご紹介します！

介護士からの  
ワンポイントアドバイス



### 緩衝材！



高価な福祉用具などではなく身近でお手軽に使える、在宅介護に役立つアイテムをご紹介します。それは緩衝材です！高齢者は家具や車椅子、パットレールなどに手足を少しぶつけただけでも怪我をしやすく、表皮剥離（摩擦やぶつけた皮膚が裂けたりはがれたりしてしまうこと）や内出血を形成してしまうことがあります。そのようなことを防ぐため緩衝材ロールがおすすめです。緩衝材ロールとは、緩衝材がロール状になっており、適度な長さにかつ好きな場所につけることが出来るアイテムです。「フチフチ」と呼ばれる、引っ越しの際や食器などの割れ物を保護する際に使用する緩衝材も役に立ちます。緩衝材をご自宅のテーブルの角やパットレールに巻き付けることで、思わぬ怪我を防ぐことが出来ます。100円ショップやホームセンター、ネット通販でも手軽に購入でき、サビアでも活用しています。よろしければ、ご家庭でもご使用してみたいはいかがでしょうか？



## 消防訓練

令和3年12月5日(水)14時～15時、日野消防署・SECOM担当者指導のもと、全館対象とした総合訓練(避難、通報、消火訓練)を行いました。年2回の訓練ではありますが、火災時、災害時の対応についてご意見を頂きながら、日頃から防災意識を持ち安全第一に行動できるようにスタッフ1人1人が勉強できる機会になりました。参加できない職員へは実施報告書として配布し共有できるように対応しております。



## ドライブドクター導入

ドライブドクターは、送迎車両の運行状況や運転者の安全運転実施状況を記録し、Web上で把握することができます。危険運転者へタイムリーな安全運転指導を行い、事故削減につなげます。音声ガイダンスにより安全運転を促進します。ハイエース6台、軽自動車4台に設置しました。



## 安全運転講習

11/15～12/27の間、運転従事者20名がトヨタリテックスクールにて、安全運転研修を受講しました。適正検査と厳しい実車の運転研修をして、慣れからくる安全の未確認やうっかり事故を防ぐため、ドライバーとしての意識や心構えを再認識しました。無事故無違反への意識を高めました。

## リハビリ合宿

一昨年よりリハビリ合宿を開始しています。効果が見込まれる方を対象として通常の短期集中リハビリに加えてさらに集中的にリハビリを実施し、在宅復帰を目指す取り組みです。これまでに現在利用中の方を含め10名の方が参加され8名の方が在宅復帰されています。これからもたくさんの方にご利用いただけるよう励んで参ります。

## 新入職員紹介

12月1日入職 入所介護  
元々、介護職経験はありましたが、以前から興味があった運送業を3年間経験し、また介護に戻ってきました。気持ちを新たに頑張りたいと思います。

12月2日入職 入浴介護  
先輩方には親切丁寧に指導頂いております。おっちょこちょいな私ですが、1日も早く仕事を覚え頑張っていこうと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

**不明衣類** お名前の記入がない為、持ち主不明となっている衣類を展示いたします。衣類には忘れずにお名前の記入をよろしくお願いいたします。  
展示期間 2月12日～3月13日

サビアスタッフの  
ぜひご覧下さい

