

2024年
1月号

さるびあだより

発行日：令和6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るびあ PPR委員会
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

謹賀新年 本年もどうぞよろしくお願いいたします



元旦 サルビア4階食堂より撮影

新年のご挨拶

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。今年の干支は「辰」…つまり想像上の動物です。そこで、同じく想像上の動物の「ゴジラ」…ではなく、「海馬」についてお話ししましょう。海馬はギリシャ神話の怪物の名前ですが、不思議なことに脳の中で「記憶」を作る部分も「海馬」といいます。「認知症」になると、海馬の細胞が減ってきますが認知症の薬（ドネペジル・メマンチン・ツムラ抑肝散）を飲んでも、海馬は増えません。でも実を言うと、海馬を増やす方法があります！それは「有酸素運動」です。東大の久恒辰博准教授は高齢のネズミを走らせて海馬を増やしました。アメリカのピッツバ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%も増えていました。ざっくり言うと1分間の歩行（または車椅子を2分間こぐ）で、海馬の細胞が20個も増えるのです。つまり、リハビリで有酸素運動をすると海馬が増えます。ただし、「筋トレ」のような無酸素運動では海馬は増えません。またクイズ・漢字・計算などの「脳トレ」は側頭葉を使うので、海馬は増えません。一方、何か新しいことを「記憶」すると海馬が増えることが、イギリスのマグワイアの研究で判明しました。たとえばトランプの神経衰弱は記憶トレーニングには向いていますね。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お願いいたします。

事務長 岩崎 史信

新年明けましておめでとうございます。日頃よりご入所者、ご家族の皆様から温かいご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。昨年も新型コロナウイルスに翻弄された1年になり、面会制限をお願いするなど、多くの皆様にご迷惑、ご心配をおかけしましたことについて深くお詫び申し上げます。今後も感染防止策を徹底し、ご入所者の皆様が安心安全に生活できるように努めて参ります。さて、今年は辰年です。2024年は甲辰（きのえたつ）と言われ、【甲】は物事の始まりであり【辰】は発芽した草木の成長を表す意味があるので、勢いが出る年になるそうです。新しいことを始めて成功する、今まで努力してきたことが実現する、成熟する縁起の良い年回りということなので、今年こそは新型コロナウイルスが終息し、ご入所者やご家族の皆様が笑顔の絶えない日常生活が送れる1年になるよう切に願います。本年も職員一同、誠心誠意努めていく所存です。今後ともご愛顧を賜りますよう、宜しく願い申し上げます。

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感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、インフルエンザ感染症でご家族の皆様には多大なご迷惑とご心配をおかけいたしました。今年は無事に新年を迎えることができましたことを感謝申し上げます。これもひとえにご利用者の皆様、ご家族の皆様、ならびに関係機関の皆様の多大なるご支援、ご協力をいただいたことによるものと、深く御礼申し上げます。今年もご利用者のご家族が安全に安心して生活できる環境づくりに、看護課一同努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

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。日頃より当施設をご利用頂き、誠にありがとうございます。皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。私事です。10月よりサルビアへ異動となり3ヶ月が経ちました。まだまだ分からない事も多い中、職員の方から沢山の手助けやご利用者の皆様から温かい励ましのお言葉を頂き、日々勉強しながら楽しく働くことができました。皆様に心より御礼申し上げます。2024年は十二支で辰年にあたります。この年は新しい事を始め成功する、今まで準備してきたことが形になるといった、縁起の良い年になると言われています。私も新たな目標を立て、成功を目指して様々な事にチャレンジしていきたいと思っております。そして、今年も皆様と楽しく安心・安全の場所を提供できるよう職員一同日々精進して参ります。本年もよろしくお願いいたします。

入所リハビリ室長 中村 敏郎

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。年明け早々、介護保険改正に向けて忙しい年が始まります。多職種一丸となって取り組んでいけるように、風通しの良い環境を作っていきたいと思っております。プライベートでは趣味を充実させたいと思ひ、釣りをやろうと準備しています。結婚前にやっていたこともあり、ある程度の知識と道具はあるので、新たに、てんから（毛バリ）やルアーフィッシングにも挑戦しようと思ひ、少しずつ道具を買い足している最中です。釣った魚をどう料理するか想像するのも楽しいです。想像だけで終わらないように釣り計画をしっかり立てたいと思ひます。

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、コロナウイルス5類移行後も感染防止策等、制限のある中多大なご協力をいただき、また格別のお引き立て誠にありがとうございました。本年も、皆様により一層良い通所リハビリテーションサービスを提供できる施設を目指し研鑽を続けて参ります。コロナが落ち着きを見せ、元ある日常を取り戻してきていますが、サルビア通所リハは今後も引き続き基本的な感染対策を継続し、ご利用者の生活を守るライフラインとして頑張っていきますので、ご不便をおかけいたしますが今後も宜しく願いいたします。

相談室長 田邊 勇太郎

あけましておめでとうございます。昨年中は、ご家族の皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。感染症等いろいろな事が起こる中、皆様のお力添えがあり、介護サービスを提供することができました。また、日頃より温かいお言葉を頂き、誠にありがとうございます。ひとつひとつが我々の力になっております。本年も、至らないことがあるとは思いますが、スタッフ一同サポートさせていただきます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。どうぞよろしくお願いいたします。

願いをこめて



皆様が笑顔で新年を迎えられますように、2023年締めくくりのお食事はボリュームたっぷりのかき揚げ入りの年越しそばでした。元日の昼食は彩り豊かなおせち料理でした。おせち料理は長寿、健康、豊穰、幸運、平安など、新年のさまざまな願いを表現しています。おめでたい意味が込められた品々を味わいながら、新年を祝いました。新年が皆様にとって、健康と幸せに満ちたものとなりますように。