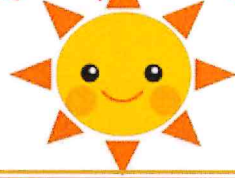


きらっとサンスマイル



第141号

発行:令和6年4月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

新年度を迎えて

「知ってるよ。」には2つのタイプがあるように思います。

教科書や専門書に書いてあることを知ってるという「知識」と、困った時にそれを打開する方法、やり方を知ってる「知識」。前者の方が頭の良い「知識人」、「専門家」と思われがちですが、現実の社会ではあまり役には立たず逆に混乱させてしまうことが多いように思います。

我々の仕事は日々変化する患者さん、利用者さんの病状・家庭の事情を分析し論理的に考え、その方が困っていることを解決する能力が求められます。それが出来なければ「頼りにならない」人と烙印を押されても仕方がありません。

AIが発達してきた現在では、「知ってるだけ」の知識ではAIに仕事を奪われてしまうでしょう。「問題解決力」を磨いていかなければ、これからは生き残っていけないとさえ思っています。

そのためには、「知識」を得たらすぐ実行しなければなりません。

そしてここからが肝（キモ）ですが、それでうまくいったかどうかを「検証」し、うまくいかなかった時には「反省」することです。この繰り返しが自分なりの「知識」を得ていく重要な「過程」になります。やりっぱなしでは知っているだけの「知識」の域を越えることはないでしょう。

今年度、サンスマイル三木の職員には後者の「知識」=『問題解決力』を身に付けて貰いたいと思っています。難しいことはありません。「知識」を得たらまずやってみる、その結果を「検証」し間違っていたら「反省」するだけです。

私はこの取り組みを先に立って実践し、賛同してくれる職員が一人でも増えれば皆さんにとってより居心地の良いサンスマイル三木が出来上がるのではないかとちょっとだけ期待しています。

新年度を迎えるにあたり、私の思いを職員の皆さんだけでなく利用者さま、家族さまにもお伝えさせていただきました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

サンスマイル三木 施設長
岡本 安生

レクリエーション ～お花見編～ 久しぶりの外出でお花見に行きましたよ♪

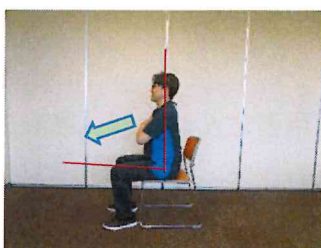


シリーズ第5弾！知りたい！自宅で筋トシ術～背筋編～

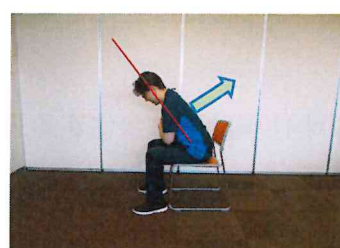
シリーズ第5弾は、「椅子に座ったままでも出来る背筋トレーニング」を紹介します。普段から鍛えるのが難しい背筋を椅子に座りながら、簡単に筋トレを行うことができます。背筋を鍛えることで猫背等の姿勢矯正や腰痛予防にも繋がります。ぜひ、チャレンジしてみてください。ただし、急な運動で無理をしてしまうと逆に腰を痛めてしまう可能性があるため腰に違和感を感じた時は、無理をせず運動を中止してください。



姿勢：椅子に浅く腰かける。その際、両足を肩幅よりも大きく開いて背すじを伸ばしておく。



①胸の前で腕を組み、お辞儀するように体を前方に倒す。その際、股関節を軸に背すじを伸ばしたまま、倒していく。



②姿勢を保持したまま、体を起こしていく。(起こすときに背筋が鍛えられます)

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

今年は桜の開花が例年よりも遅く、その分長い間桜の花を楽しむことができました。当施設でも4月1日から11日までお花見に出掛けました。外出は本当に久しぶりで会話も弾み楽しい思い出になりました。外出レクを通して利用者さまと楽しい思い出がたくさん作れるよう、各部署がいろんな企画を出してくれています。6月には紫陽花見学が企画されていますが、昨年までと違った内容でお楽しみいただけるかと思います。どうぞご期待ください。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

住 所：三木市志染町吉田1213-1

電 話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

