



新施設長のご挨拶



初めまして、この度ケアポート栗東の施設長に就任しました吉岡誠と申します。私は、済生会滋賀県病院で21年間整形外科医として勤務し、骨折や腰痛、神経痛、関節痛など運動器（骨、筋肉、靭帯、神経など）の障害に対する手術や保存的治療（薬物療法、ギプス・装具療法）およびリハビリテーションに携わって参りました。

その経験を生かして、介護認定を受けられたご利用者様の心身の状態に最適なケア計画を立案し、お元気になって「ご家庭で不自由のない生活」を送っていただくためのサポートをさせていただきます。またご家族様の自宅での介護負担を減らすための支援をもっと充実させたいと考えております。それによってご利用者様やご家族様に喜んでいただければ、当施設の職員も働きがいを感じる事ができる、まさに「三方よし」を目指します。そして、湖南地区の皆様のご幸福と健康寿命の延伸に貢献できるよう、微力ながらと全力を尽くしたいと願っております。何卒宜しくお願い致します。

身体測定を実施しました！



3月は、毎月実施している体重測定に加え、身長と握力の測定を実施しました。身長・体重から体格指数(BMI)を算出することができ、栄養評価に役立てられます。BMIは「体重(kg) / 身長(m)²」で算出し、25以上は肥満、22は理想値、18.5未満はやせと評価し、利用者様の栄養評価に活用しています。身長を図るときは皆さん、急に姿勢が良くなってビックリしました！

握力とは、物を握るときに発揮される力のことで、腕の筋によって力が発揮されます。主に上半身の筋力となりますが、握力は全身の総合的な筋力と関連があると言われています。測定時には、「昔やったけど、最近測ってないわ」や「受診の時に測ってるで」等、反応は様々でしたが、いざ測定をすると、真剣な眼差しで、測定器を握っておられました。測定数値を見ると「昔はこれくらいあったんやけどな」「こんなもんちゃうかな?」「思ったより良かったわ」と、様々な感想を述べられていました。

手のグーパー運動やタオル絞りなど、握力トレーニングは難しい動きや器具を使わずに取り組んで頂くことが出来ます。隙間時間で行うことが出来るので、今後のリハビリにも活かしていただけると嬉しいです。



〇〇さんは病気の影響で歩きにくさがありますが、歩行器を活用することで安全に外出ができておられます。病氣と向き合い、現在も難病連などの役員を務められ、電車に乗って会合にも出席されています。仕事を続けることを目標に日々頑張っておられる〇〇さんに今の思いを書いて頂きました。

リハビリへの決意

私は顔だけ見ると50才台でもいけると言われますが(笑笑)、実際の身体の方は80才台とそのギャップが大きく、これは何とかせねばと思いました。加えてここ3年のコロナの影響でほとんど外出することが少なくなってしまいました。これを改善するにはリハビリをすることによってコロナ以前の運動量に戻すことだと思い、昨年8月からケアポート栗東さんでお世話になっています。こちらでは週2回午前ごみの利用ですが、自宅に近いこともありおなじみさんも多いので気ままにやっています。リハビリで学んだことを自宅でもトレーニングするようにチビチビして動きを取り戻したいと思います。やさしく楽しい介護士の皆さんお手伝いをお願いします!!



前向きなお気持ちとユーモアのある優しいお言葉に笑顔と元気を頂きました。

〇〇さん、ありがとうございました。ケアポート栗東 通所リハビリテーションは皆様の活動と参加を支援しています!皆様の「〇〇したい!」を募集しています。

職員リレーエッセイ



村上介護福祉士からバトンを受け取りました、介護福祉士の田中です。昨年は野菜作りについて書かせて頂き、その後、自宅庭にレモンを植えました!まだまだ若い樹で実をつけるのは先の事になりそうですが、寒さに負けないように祈りながら日々成長を眺めています。また、新たに何か取り組める趣味を探そうと考えぬいた末に、昨夏にSUP(サップ:スタンドアップパドルボード)を始めました。近所の琵琶湖で専用のボートに乗ってパドルで漕ぎ進めます。初心者の私は揺れる湖面でバランスを保つことが難しく琵琶湖に勢いよくダイブもしました。まだまだ気を張りながらの状態から、今年こそ上達して湖面でリラックスして楽しみたいと思います。今から落ちて冷たくない水温になるのが楽しみです♪次は、青木裕未介護福祉士にバトンを渡します。



ちょっと役立つ介護用品のご紹介

移乗サポートロボット「Hug」
ベッドから車椅子への移る際や立位保持をサポートするロボットです。



一人で立ち上がることが難しい方用の移乗サポートロボット【Hug(ハグ)】です。ベッド⇄車椅子⇄お手洗いの乗り移りや立位をとる事ができます。抱え上げ動作をサポートするので介助者の身体負担が軽減され腰痛予防にも繋がります。利用者にとっては、上半身をスライドしながら立ち上がる為、重心を足の裏に乗せて気持ちよく立ち上がる事が出来ます。残っている脚力を最大限に活かすことが可能です! 気になる方は是非職員にお声かけください。

4月の予定

第1週目(3日~8日)体重測定

第4週目(17日~22日)誕生日週間



◆理髪日のお知らせ◆

ラルジュ →3日(月)AM・5日(水)AM・28日(金)PM

きれいや →6日(木)・18日(火)・22日(土)

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。



事前の申し込みが必要ですので宜しくお願い致します。