



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779
[http : //www.jikyoukai.or.jp/facility/takai/](http://www.jikyoukai.or.jp/facility/takai/)



2階では5月22日にドライブに行きました。
ハタダお菓子館で、あつあつの出来たてどら焼きを食べ、その後N'sガーデンにお花を見に行ってきました。
お菓子館では、コーヒーを飲みながらどら焼きを食べました。「10年前にここに来たんだよ」と話され昔を思い出される方もいらっしゃいました。
N'sガーデンでは様々なお花を見学し「これを楽しみに生きてきた」と言われる方もおり、皆さま目を輝かせ口々に「綺麗だな」と言われていました。
久しぶりの外出と言うこともあり、終始笑顔でした。帰ってから職員に「よかったよ」「綺麗だったよ」と話されていました。
また頂いたお花をテーブルやカウンターに飾って、行かなかった利用者様にも味わって頂きました。

(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)

行事&クラブ予定

6月天気よい日 散歩(2階)
6月12日~14日
お楽しみ喫茶(デイ)
6月24日 習字クラブ
6月25日 ミニ運動会(3階)
※感染対策を行いながら実施しています。

皆さん、こんにちは！
今月の表紙は5月14日ドライブで行ったN'sガーデンの写真です。
午前と午後に分けてN'sガーデンを利用者様と一緒に満喫しました。
利用者様からは「わぁ綺麗！」「こんなに綺麗で沢山のお花を見たの初めて！」「すごくいいにおい...」「今日は楽しかった。ありがとう！」等の言葉や笑顔がありました。視覚嗅覚で楽しむことが出来ました。
ドライブに行けなかった利用者様も施設の回りを散歩しに行き、5月の気持ちいい外の空気を感じました。(3階)

◆新しい保険書類をご提出下さい

※6月30日有効期限

◆重度心身障害者医療受給者証（※対象者のみ）

新たに取得した場合は窓口までご提示ください。

※7月31日有効期限

◆介護保険負担割合証（1割 or 2割 or 3割）

◆資格確認書（健康保険）（「後期高齢者医療被保険」や「国民健康保険」など）

※「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をご提示ください。

◆介護保険負担限度額認定証（※対象者のみ）

各自治体へ毎年申請が必要です。**【※申請期間 6/16～7/31】松山市の場合**

ご提示がない場合は、食費・居住費の減免が適用されませんので、ご了承ください。

減免を希望しない場合は、申請不要です。



あったかいの里

職員FILE No.291

4月より松山リハビリテーション病院より異動になりました作業療法士の篠田さやかです。

最初は右も左も分からず大変でしたが、利用者様やスタッフの方々の優しさや気遣いに助けられて何とか一日一日を過ごすことができています。業務に慣れない中でも、利用者様との訓練がとても楽しくでき、スタッフ間でも気持ち良く挨拶を交わすことができ感謝しています。

現在研修として施設の現場で働く機会を頂く中で、対象者の方の生活が希望に合ったものになるよう、様々な職種が連携し意見を出し合い、サービス内容の変更や福祉用具の導入などを日々検討している流れを目の当たりにしています。また、「少しでもよくなりたい」という利用者様の気持ちは共通していると感じます。今の生活が続けられるように、高井の里でのリハビリが利用者様やご家族にとって有意義なものになるよう頑張っていきたいと思います。

これまで個人的に関心があったこととして、患者様の病院退院後の生活です。自分がしてきた訓練や情報提供は役に立っていたのか、もっと良い方法や手段があったのではないかと、自問自答することがありました。高井の里で実際の生活の場に関わらせて頂く経験を通して、病院に復帰したときには必ず生かしていきたいと考えています。

最後に私個人の事として、私は花などの植物を観たり育てたりすることが好きです。今の時期なら、自宅のとても小さい庭にバラが咲いています。冬の寒い時期から手を入れて、芽が出て蕾が付き、いよいよ花が咲き始めると何ともいえない達成感と癒しが得られます。自分自身の心身の健康を保つためにも役立っていると感じています。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



職員FILE No.292

高井の里に3月からドライバーにて勤務をしています。土居信二です。

この業界の事はド素人で勉強の毎日を実感しております。何をするにも慎重に、利用者の方の思い、より良い時間を過ごしていただく為のお手伝い、明るく楽しい高井の里への導きになればと考えております。

ドライバーですので、安全運転は当然であります。ご自宅からのスムーズな誘導と乗車、そして身体の見極めなど日々緊張の時間が流れておりますが、頑張っていきたいと思います。



リハビリのツボ



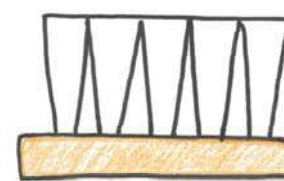
口腔ケア用品の正しい使い方②



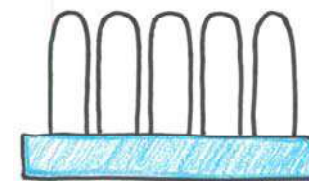
言語聴覚士の岡です。先月号から口腔ケア用品を紹介しています。今回から2回に分けて、自分に合った歯ブラシの選び方についてお伝えします。

①毛先の形

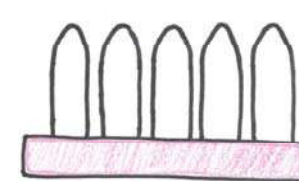
店頭には毛先にこだわった商品が本当に沢山並んでいます。メーカーによっても異なりますが、主に以下の3種類があります。毛先が水平な「フラット毛」や毛が円状になっている「ラウンド毛」は、歯表面のプラーク除去に特に優れており、虫歯の予防に役立ちます。「テーパード毛」は先端が細く先細りになっており、歯と歯茎の間に届きやすいので、歯ぐきの腫れや出血が気になる方にお勧めです。



フラット毛



ラウンド毛



テーパード毛

②毛の硬さ

歯ぐきの状態に合わせて適度な硬さを選びましょう。歯ぐきの状態が健康ならば「ふつう」、出血しやすいデリケートな状態や痛みを感じやすい場合は、「やわらかめ」が適しています。「かため」は汚れを落とす力が高いので、しっかりした磨き心地が好きな方に向いています。

一方で、力が入りやすい人が「かため」を使うと、歯ぐきを傷つけやすくなりますし、磨き残しが多い方が「やわらかめ」を使うと、汚れを落としきれないため、注意が必要です。

今回は、ヘッドの大きさと持ち手についてお話します。



フレッフレッ♪



5月は、第1回クマリンピックと称して曜日対抗戦を開催しました。

今回はスポンジの積み上げで競い合いました。

どの曜日も選手の皆さんが集中して取り組まれる中、他の利用者さんと職員の応援や笑い声が絶えず、楽しいひと時を過ごす事が出来ました！！

曜日対抗戦を通じて、同じ曜日の利用者さん同士の絆が深まり、普段以上に生き生きとした姿がみられました。

第2回クマリンピックもお楽しみに〜♪



火曜日チーム!!
優勝!!



フレッフレッ♪

