



# 新入職員の 紹介♪



介護職員 貝沼リエさん

やわらかな春風を感じ心華やぐ頃になりました。  
去年の12月に入社いたしました貝沼リエと申します。初めて出社した日は緊張して頭の中が真っ白になって覚えていませんが、日を追うごとにこの往還に入社でき本当に嬉しく思います。相当のおっちょこちょいで、せっかちで、自分は何も良いところはないですが、精一杯頑張りたいと思いますのでご指導の程よろしくお願い致します。



介護職員 伊藤拓矢さん

去年の10月からお世話になっています。  
ショートステイでの勤務は初めてで、その日その日で利用者様の顔ぶれが違う為、日々の業務の流れが違うのが大変だと感じています。ただ最近感じる事が無かった「仕事が楽しい」という感情を得られています。今後ともよろしくお祈いします。

## 入社式



4/3（月）往還の入社式が行われました。

去年はコロナ感染拡大防止のため入社式が中止になったので、今年は2年分の新入職員合同（18名参加）で行われました。

昨年入社した職員はもうすっかり往還に慣れていると思いますが、改めて宜しくお願いします！





## 嚥下おでこ体操で肺炎予防の効果

嚥下おでこ体操とは、低下した飲み込み力をアップする簡単なストレッチ方法です。

### 舌骨上筋群を鍛える「嚥下おでこ体操」

舌骨上筋群はゴクンと飲み込むときに働く筋肉です。

食事の時や、水分を飲む時ムセる事はありませんか？

飲み込み力が弱くなる高齢者などは、夜に寝ている時に肺炎になるリスクが上がります。

そのために嚥下(飲み込む)機能を高めて肺炎予防の方法として嚥下おでこ体操が紹介されていました。

嚥下(飲み込む)機能が落ちている人に効果があるようなのでオススメです。やり方はとても簡単です。



### 【嚥下おでこ体操の方法】

- ・座った状態で姿勢を正す
- ・左右どちらの手でも良いので、おでこに手のひらを縦に当てる
- ・頭でその手を強く押す（その時におへそを見るように少し下を向く）
- ・手のひらとおでこの押し合いを1秒ずつ5回続けます
- ・その次に5秒間押し続けます



反対の手で、のど仏の上を触ると筋肉が硬くなっているのがわかるでしょう。

嚥下おでこ体操は食前に行うと良いと思います。

飲み込む時に大事なものは、喉仏が上下すること。

嚥下おでこ体操は、舌骨上筋群を鍛える体操です。

肺炎予防や飲み込む機能の低下を解決する方法です。



### 嚥下おでこ体操をするのは、食事前が効果的

特に飲み込む機能が落ちている高齢者や患者さんは、毎食前に嚥下おでこ体操をすることで、食事がスムーズになりやすい ストレッチとして癖つけておくと効果的です。

食前の口腔体操の中に入れてみると良いと思います。

嚥下機能を高めるのも大事ですが、肺炎は口の中の細菌が肺の中に入って炎症を起こすので、肺炎予防には口の中をキレイにすることも重要です。

まずは毎食後しっかりと歯磨き・口腔ケアを行う事を重視し、プラス嚥下機能の低下を防ぐための食前の口腔体操・リハビリを行う事で、利用者さまが安全に美味しく食事が食べられるようにしていきます。

# 新年度のご挨拶

## WBC & 骨折してもできるよ！



施設長 柿沢佳世子

### 「WBC(ワールド、ベースボール、クラシック)2023」

日本は3大会ぶりで世界一となりました。日頃、野球に興味のない人も、最後までワクワクドキドキしながら観ていたのではないのでしょうか。各チームから選りすぐりの選手が大集合し、「過去最強」のメンバーになりました。試合に出た人もいれば、欠場した選手のユニホームを掲げる人。目立たなくても場を和ませる人。確実に打つ人もいれば、4番のプレッシャーで全く打てなくなった人。最年長で有名な人。若い人の中に入るのは抵抗があったかもしれないが、1ヵ月前から合流して、のびのびプレーが出来るように、食事の機会を設けたり、アドバイスやフォローに徹した人。投手が打たれても、ファインプレーで窮地を救う人。少年のように楽しそうにプレーをしていると思えば、ここぞ、と言う時に、雄叫びや拳をあげて、チームを鼓舞する人。4番のプレッシャーからずっと打てず本人が1番辛かったと思うが本人もチームメイトも監督も、必ず打てる、と最後まで信じて、最高のタイミングで打った人。自分の良さ、持ち味を自分が認め、信じ、周りの人の良さもしっかり認め合う。優秀な選手が集まっていた事ですが、一人ひとりが良い空気を出し、笑顔が自然と出る様な場を作っていたから、あのようなドラマチックな最後を迎えられたのではないのでしょうか？某球団の様に、優秀な選手をお金で集めてきても(偏見かもしれませんが)優勝できるとは限らないし、自分が自分が、と目立とう、活躍しようとするのが普通かもしれません。その次元を超えて、自分や周りの人の良さや持ち味を認め合い、応援し合うことができたなら、1人では成し得ないすごい結果が出せることを教えてもらいました。「日の出の太陽のように自分も周りもあたたかく照らし、イルカのように笑顔で楽しく、虹のようにそれぞれの持ち味、カラーを生かしてつながる」往還のこうありがたい姿を全て形にして見せてくれたものでした。今回のWBCのチームは新しい時代にふさわしい成功者たち。自分や相手を責めるのではなく、自分も周りも許す。できない自分も受け入れ認め、お互いに信頼、応援し合う場、往還でありたい。

### 「骨折してもできる事はある！」

2月初めに年甲斐もなく猛ダッシュをして、派手に転倒し左腕を骨折しました。整形の先生の許可が出るまで運転禁止に。リハビリに通う整形外科までの道を覚えていたので、歩けるかも、行ってみよう、と往復5.2キロを歩いてみたら意外に歩けました。車からは見られない景色、お寺の周り、お堀のような所に大きな鯉がたくさん泳いでいたり、梅や桜の木、メジロなどの鳥たち。日を追うごとに変わって行く景色を楽しみながら、冷たい空気、温かい日差し、赤、黄色、白、ピンクの花、匂い、鳥の声などたっぷり味わい、見つけた神社にお参りしたり、歩くことが楽しくなってきました！

車でなければ無理、と思っていた場所に行けるかもしれないと、調べて見ると電車と徒歩で行ける事が分かりました。最初から「無理」「できない」と言うのは簡単です。何事もあまり重く受け止めず、考えすぎず、「やってみよう」「できるかも」と踏み出すと、できるものです。骨折してから2ヶ月経ち、手も上がるようになってきました。拘縮と筋肉損傷の痛みはまだありますが、阿波踊りのような手になっているのを、必死でぐいーっと伸ばしています。痛くて骨折前のように手が上がらない！と自分の手に厳しいジャッジをしています。骨折した当初、服の脱ぎ着に30分もかかり痛くて大変だったことを忘れていた自分がいます。デイサービスのご利用者の中に「良くなったよ」と言う口癖の方がいらっしやいました。自分や人のできないところに目が行くのは仕方がないことかもしれませんが、頑張った自分や周りの人をねぎらい、自分にも周りにも「良くなったよ」と声をかけ合える自分であり、往還でありたいです。

# お知らせ

## 選挙

4/5（水）東棟ホールにて三重県議会議員選挙の不在者投票が行われました。立会人同席のもとお部屋で投票された方もいらっしゃいました。意思表示ができる方の投票で人数が限られましたが無事終わることが出来ました。



## 行事予定

- 4/3 入社式
- 4/7 お花見御膳
- 4/11 カット
- 5/2 皐月御膳・カット
- 5/16～18 朝日中学校職場体験
- 6/16 往還開設記念日
- 7/7 七夕御膳

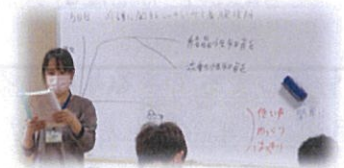


## ★初任者研修を開催しています★

三幸福祉カレッジさんによる初任者研修が、**2/5(日)～5/14(日)**の日程で往還東棟ホールにて開催されています。コロナ対策として、検温や体調チェック、消毒など十分注意して実施して頂きますので、ご安心ください。ご理解の程宜しく申し上げます。

お問い合わせ・お申込みは下記まで

三幸福祉カレッジ 0120-294-350 (平日 8:50～19:30) まで



暖かい日が続き往還の庭の桜やアーモンドの花が咲き誇っています。

往還の玄関には毎年ツバメが巣を作りに来ますが、今年もちらほら見かけるようになりました。

今年は何羽のツバメたちが往還から巣立っていくのか今から楽しみです。



## 編集係より

当施設ホームページも随時更新しておりますので、パソコンやスマートフォンからは是非ご覧ください♪



公式HPへはこちらのQRコード、または検索から！

三重 健寿会

検索



インスタグラムもやっています！フォローしてね！

@wakuwakuoukan