



発行所
安芸郡芸西村
芸西病院
TEL 0887(33)3833

発行責任者
山崎一明
<http://okura-kai.com/geisei/>



新年のあいさつ

医療法人おくら会 理事長 藤戸良輔



新年あけましておめでとう
ございます。皆さまにおかれ
ましては健やかに新年をお迎
えのこと心よりお慶び申し
上げます。

当院は、平成27年に医療法
人みずき会から医療法人おくら
ら会に合併いたしました。つ
まり、昨年は医療法人おくら
会となって10周年の年でし
た。そのような喜ばしい記念
の年でしたが、世間では、「医
療法人の約7割が赤字」とい
う衝撃的なニュースが流れた
年でもありました。

人口減少による人材不足と
収入減、物価高騰による経費
の増大、そしてコロナ禍の後

遺症に加え、令和6年度診療
報酬改定の実質マイナス改定
と、私たち精神科医療を取り
巻く環境は非常に厳しいもの
でした。

そこで当院では、効率的な
病床稼働を目指し、段階的ダ
ウンサイジングに取り組みま
した。

①令和6年4月には、個室を
増やすことによる効率化を
目的とし、219床を21
1床に減床。

②令和6年5月には、認知症
治療棟の閉鎖化と病床編
成の見直しにより193床
に減床。

③令和7年9月には、更なる
病床適正化のため184床
に減床。

この段階的ダウンサイジン
グを実施することにより、
80%を割り込んでいた稼働率
も90%を超える稼働率まで回

復しました。

このプロジェクトは、令和
5年に立ち上げた業績向上対
策チームによる細やかな算定
項目の見直しから始まりまし
た。そこから2年間で一気に
病院の自身が変貌しました
が、立案と様々な調整を實行
してくれたチームスタッフ、そ
して業務効率化のための改革
に対応してくださった職員一
同に深く感謝申し上げます。

このハード面での改革と並
行して、令和7年度はソフト
面での目標も掲げていまし
た。それが左下の枠内に記載
している経営テーマでした。

この取り組みを経て、院内
の笑顔が増えてきていると感
じています。職員満足度と患
者様満足度は相乗効果の関係
にあると思っていますので、
今の明るい雰囲気を見て、私
自身も元気をもらっているこ

ころです。

本年もまた、地域になくて
はならない病院であり続ける
ため、かかりつけ医としての
役割を担い、高齢者医療・認知
症医療・こころのサポート・小
児リハビリテーション・アウト
リーチ・医療救護病院として、
そして芸西村の福祉避難所と
しての災害対策等を中核に本
年も邁進してまいりたいと存
じます。皆様どうぞ本年もよ
ろしくお願い申し上げます。

経営テーマ

1. 地域生活の見えるあたたかな医療介護
- 1 患者様、ご利用者の地域生活を支える
- 2 接遇力強化によるあたたかな環境づくり
- 3 地域で暮らすご家族との良好な関係性づくり

2. 職員が働き続けたいと思える魅力ある職場づくり

「笑顔」と「感謝」を大切に、患者さんだけではなく職員同士の接遇も大切にしましょう



外来診察担当医

令和7年7月1日

内科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
山崎(第1)	岩崎(第3)	山崎	八木	清藤(第1・3)	山崎	八木	八木	山崎	山崎	麻生	休診	
	八木(第2・4・5)			八木(第2・4・5)								
精神科	大崎	下條	大畑	藤戸良輔	大崎	赤川	正木	交代制	休診			

芸西病院

みずき芸術祭をふりかえって

精神科作業療法室 作業療法士 立道 咲喜



みずき芸術祭の余韻を、やっとゆっくり味わえる時間がやってきました。人と人の繋がりを感じたその思い出を、少しずつふりかえりたいと思います。

芸西病院ならではの秋のイベントといえば「みずき芸術祭」です。今年は11月17、18日の2日間にわたり開催され、各部署からのものに個人作品を合わせると152作品もの魅力あふれる作品が寄せられました。患者様より「芸術祭はまだかな？楽しみ〜」「行きたい〜」などの期待の声が私たちに届き、当日は想定を上回る多くの方にご来場いただきました。鑑賞中は「美術館みたいだね」「入場料払わんとね〜」といったユーモア溢れる声も聞かれ、和やかな空気に包まれながらの時間となりました。馴染みのある方の作品を見つけると「わあ！すごいね」「素晴らしい〜！」と思いやりのある声が自然と聞こえてきて、多くの作品から受ける刺激や感動が患者様

の表情にしっかりと表れていました。私は、患者様が持っている創作へのエネルギーや新しいものを生み出す力、発想力の豊かさにいつも感心させられ

ます。心惹かれる作品や喜怒哀楽が伝わる作品、努力がにじむ作品など、一人ひとりの世界観が大きく自由にのびのびと表現されており、「芸術」は制作する患者様だけでなく

見守る職員の心にも良い影響を与えていると改めて感じました。鑑賞後はガラガラ抽選会や輪投げ、手作りプリンなどの楽しい催しが続ぎ、笑いあっ

時間も広がりました。「フリンは上品な味でしたっ」とりしちよって美味しい！と最高の笑顔や嬉しい感想が聞けたりといった特別な時間を、患者様と共に過ごすことができても幸せでした。



沢山の素晴らしい作品を、皆でゆっくりじっくり鑑賞です



表彰式も盛大に開催、おめでとうございます



おいで横丁も楽しく賑わいました



そして、職員からの「普段見られない患者様の笑顔が見られて本当に良かった」という感想は、温かく私の心に残っています。みずき芸術祭の準備から当日の運営にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。来年の「みずき芸術祭」もお楽しみに！ほいたらね。

第4回

芸西子どもマルシェ開催!

Marche



リハビリテーション部 理学療法士 近藤 友香



2025年11月23日に第4回芸西子どもマルシェが開催されました。マルシェの目的は子どもたちに接客や販売の体験をしてもらうこと、子どもたちが大人になり働くようになったときに相談したり、頼れる存在を知ってもらうことなどです。

芸西病院はリハビリで子どもたちが通っている場所であり、リハビリの職員が見守る中、安心して挑戦してもらえる場です。これが大きなポイントです。



ポップコーン販売やフリーマーケットで接客体験してもらいました。その場で接客ができなかったとしても、申込みをして当日来てくれたことは大切な一歩だと思えます。各々歩幅は違えど、前進していると改めて感じることができました。

今回も就労支援事業所等の皆様には数多くご参加いただき、取り扱われる業務の一部を拝見したり、ものづくり体験では優しく教えていただきました。この場をお借りし改めてお礼申し上げます。ご参加いただいた方々からは「楽しかった」とのお言葉をいただき嬉しく思っております。

来年度はよさこい高知文化祭の事業となり芸西村の後援をいただきます。より多くの方においでいただきたいと思えます。



- 参加いただいた事業所様
- ポラリス・ワークセンター(安芸市)
 - ニコスマイル(安芸市)
 - めざめ(高知市)
 - こうち絆ファーム(安芸市)
 - アチェンド(沖縄県)



心踊る、文化咲く
第41回 国民文化祭 第26回 全国障害者芸術・文化祭
よさこい高知文化祭2026
令和8年10月25日(日)~12月6日(日)

去る10月19日(日) 第2回防災研修会を実施し、芸西村内外から約70名の方にご来場いただきました。まず講演では高知医療センター(こころのサポートセンター)長の澤田健先生、高知県立大学看護学部准教授の中井寿雄先生にご講演いただきました。先生方には発達障がい児の特徴や、ご自身が実際に災害支援に携わった際の障がいの様子や課題、そしてそこから見えた今後の対策やSDGsという携帯アプリを使用して実際の活用方法について教えていただきました。続いて芸西村役場の方には「村の防災に関する取り組み」をお話いただきました。非常食のコーナーでは実際に味わい、嗜好や保存期間、アレルギー原料使用の有無などを知ることで今後の非常食購入の参考になったのではないかと思います(今回、芸西村より沢山の非常食をご提供いただきました)。

そして、当院野町看護副部長より、災害時の排泄に関する課題と対策、災害用トイレ使



用の実演を行いました。実際の使い方については初めての方が多かったこともあり皆さんとても熱心に聞き入っていました。その他100点余りの防災用品やテントなどのキャンプ用品を展示、体験コーナーでは触れたり着たりもでき、皆さんの楽しそうな表情が印象的でした。今後も少しでも安心した避難につながるような取り組みや提案をさせていただけたらと思います。沢山のご参加ありがとうございました。

「第2回発達障がい児を対象とした防災研修会inげいせい」
「おいしくしっかり災害に備えて防災キャンプ」を終えて
リハビリテーション部 介護統括主任 小笠原 綾

第29回スピリットアート展、出展しました

精神科作業療法室 作業療法士 竹崎 里紗

県立美術館で開催された第29回スピリットアート展に、精神デイケアと精神OT室から多数の作品を出展し、絵画・書道・立体作品部門で4点の作品が入選しました。

精神OT室フラフトチームでは、コロナウイルス感染の影響を受け病棟合同での作品制作時間が少ない状況でしたが、各病棟ごとに患者さんと一生懸命、制作に取り組みました。患者さんに初めての作業をお願いすると、最初は不安そうでしたが、スタッフと共に取り組むことで徐々に作業に慣れて「楽しいね」と仰られていたことが嬉しかったです。そして、立体作品『みんなみんな生きている』を完成させることが出来ました。

県立美術館へ作品を観に行った際、患者さんたちは作品を見つけると「あった！これこれ」と嬉しそうに話したり、入選した作品の前でピースサインを決めて、はにかむ様子も見られました。また、入選した他の患者さんの作品を観て「〇〇さん、すいっね」

と褒めあう様子など、スピリットアート展を通して、作品作りを楽しむ姿勢が見られたことや患者さんと喜びを共有することができ、私も豊かな時間を過ごせました。2026年も皆さんと素敵な作品を出展していきたいです。



「秋の味覚を皆で味わいました」

精神科作業療法室主任 石丸 真由美

今年も、季節の恵みを皆で味わう『秋の味覚を味わう会』を3B病棟の患者さんと職員で行いました。事前のミーティングでは、皆、期待に胸を膨らませながら役割を確認したのですが、一番白熱したのは豚汁の具材決めです。「きのこ！」「サツマイモもいいね」「こぼろは？」とそれぞれ推し具材があり、そこから泣く泣く6種類ほどに皆で絞りました。

当日、女性チームはクッキング室で豚汁と炊き込みご飯の仕込み作業、男性チームはテラスで火起こしに焼き作業と、それぞれの得意や出来ることを活かしながら協力して取り組みました。クッキング室で主婦の大先輩から「椎茸のいしづきは捨てるでも食べるよ」とちょっとした知恵を分けていただくこともあり、テラスに立ちのぼるサンマの香ばしい匂いと、鍋から広がる出汁の香りに会話も笑顔も自然と増えていきます。炭の加減と、皆のサンマを裏返すタイミングが絶妙

で、こんがり最高のサンマが焼きあがりました。お昼には無事に温かい食事が並び、「美味しい！」と皆で顔をほころばせながら味わいました。食後の振り返りの

場では「皆で協力出来たことが良かった」との言葉があり、自分たちで作って食べる喜びを共有し、心までも満たされた豊かな秋のひとときとなりました。





ほっぷ STEP 精神デイ!

第1回 歌って笑ってキャラバンin芸西

HOP STEP JUMP

精神デイケア 作業療法士 田野岡 宏樹

1977年～2016年まで毎年夏頃に放送されていた「歌って走ってキャラバン」が去年の11月に復活しました。今の若い人達のご存じではないと思いますが、当時、歌に自信がある方達は誰もが1度は出たい!と思ったのではないのでしょうか?

利用者さん達はキャラバン世代が多く、ここ芸西からも復活を盛り上げたいと、少し本家からタイトルをいじり「第1回歌って笑ってキャラバン」を開催しました!当日は、9名の方がエントリーされ、今回審査員として、ハラダタ・ラムさん(アグネス・ラム?)と入山ひろしさん(三山ひろし?) 来場! 厳選なる審査をしていただきました。普段、歌い慣れている利用者さん達ですが、いつもと違う雰囲気や厳しい審査員の



ジャッジもあり緊張されている様子が伺えました。しかし、歌っていく中で緊張もやわらぎ、堂々とした歌声を披露することができ、いつの間にか会場内にはギャラリィが増えていました。審査員の方に審査をしていただきましたが、9名の歌声が素晴らしく審査に難航していました。そこで急遽、ハーフタイムショーとしてスーパースタークリさん(芸西病院職員)に1曲披露してもらい会場内は再び大盛り上がり!

無事、審査も終わり今回「最優秀賞」「特別審査員賞」を2名の方が受賞されました。おめでとうございます! 会場に駆けつけてくれた皆様もありがとうございました。



数日見ない日
しかし老猫、
まりでした。
そのそと出て
くるのがお決
まりでした。

倒れていたのではなく昼寝。暑い日も寒い日もやわらぎ南側の駐車場に悠然と佇むその老猫は、目は見えず歯も殆どなく背中中は生傷が絶えません。しかしいつの間にか「ニャーちゃん」と呼べば「にゃああ」と駆け寄ってきてくれるようになりました。シロと呼び可愛がる他の職員にするのと同じように私の足音や車の音を覚え、帰りには私の車の下で待ち「待ってたよ」と言うかのようにのそのそと出てくるのがお決まりでした。



2023年
4月のことで
した。いつも
の駐車場に車
を止められず
ハンドルを奥
へ切ると、倒れている猫を見
つけました。職員の車に轢か
れたかと慌てて駆け寄ったの
がニャーちゃんとの始まりで
した。

リレーエッセイ No.84
「ニャーちゃん(シロ)」

放射線室 診療放射線技師
廣地 緑代

期まで面倒を見ます」と、ニャー友の小谷やわらぎ事務長が伝えに来て下さり思わず涙ぐんでしまいました。
過酷な環境をさらりと脱ぎ捨て今や家猫。毛布でぬくぬく眠る姿に心から安堵していません。帰りについ車の下を覗き込みニャーちゃんを探す癖は、まだ抜けませんが。



やわらぎ通信

リゾートビルやわらぎ
運営理念
その人らしさを尊重し
人と人とのつながりを大切に
明日につなげるケアをめざす

新年のご挨拶

施設長 中本 雅彦

新年あけましておめでとうございます。丙午の新たな年を迎え、日々支えてくださる皆さまに心より感謝申し上げます。本年もよろしく願っています。

地域の皆様にとってあたりまえの存在、必要とされる介護サービス事業所をめざし、今年も当施設の理念である「その人らしさを尊重し 人と人とのつながりを大切に 明日につながるケアをめざす」を「One for all all for one」(ひとりみんなのために みんなで一つの目標に向かって力を合わせる)にて日々精進してまいります。

医療介護業界におきましてはコロナ禍以降、人・モノ・お金などすべての面において厳しい状況が続いています。昨年発足しました新しい政権下、私たち医療介護業界のあらゆる面での環境がより良くなるよう、緊急的施策が動き出すことに期待しています。一時的な救済ではなく、その他産業と肩を並べ、2040年(生産年齢人口の激減と高齢者人口のピーク期)に向け働く職員一人ひとりが長期的に夢と期待が膨らむ医療介護業界の再生を願うばかりです。

さて、丙午は60年に一度、丙午の年に生まれた女性については、「気性が激しく、嫁ぎ先に災いをもたらす」といった迷信があることから、過去の丙午には、出産を控える夫婦が増え、出生数が激減する現象が起きていました。私が生まれた60年前の1966年(昭和41年)の丙午には、出生数が前年より25%も減少しました。さて今年はどうなるでしょうか。私の同級生たち、既婚未婚を問わず、地元高知をはじめ世界で活躍する丙午女子が多数存在しています。ジェンダーレス社会と



なった現在、あえて丙午が少子化に抗う一年となることを願います。性別問わず少数精鋭の丙午の群れ(集団)、まだまだこれから地域貢献、社会貢献に走り続けていきたいと思えます。まずは「ともに考えともに走る」その核となる心身の健康第一ですね。

全老健「ノーリフティングケア」実地研修を開催

腰痛予防対策委員会ノーリフティングケア推進部会

令和7年10月22日〜23日の2日間、全国老人保健施設協会(全老健)主催の実地研修「ノーリフティングケア」を当施設にて開催しました。全老健では「リハビリテーション」「認知症」「在宅復帰・在宅支援」「摂食・嚥下」「終末期ケア・看取りケア」等々、老健に求められている多機能サービス・ケアについて、全国の実践施設において「専門実技習得コース」研修を行っています。今年度から縁あって当施設が「ノーリフティングケア」研修施設となりました。高知県では(一社)ナチュラルハートフルケアネットワークさんのご尽力の下、高知県内の全ての介護現場の労働環境改善を目指しノーリフティングケアが推進されています。高知県介護老人保健施設協議会におきましても令和5年度より毎年複数回の会員施設向け研修会を開催し、各施設にてリーダーとなるマイスターを養成し高知家オール老健オールノーリフティングケアを目標に展開しています。

今回の実地研修、愛知県と徳島県よりリハビリ専門職3名の受講がありました。当施設スタッフも初体験、受講生と同様、適度な緊張感を共有しながら時の流れと共にこころが徐々にうち解けていきました。ノーリフティングケアの習得に向けての熱と技術、知識を共有しつつ気が付けば2日間を終えることとなりました。私たち施設もまだまだ十分ではありませんが、知識・



技術を人に伝えることを通じて、私たち自身が多くの気づきをいただき成長できた実感、感謝しています。受講された3名がノーリフティングケアを日々実践され、それぞれの施設にてノーリフティングケアが広がっていくことを心より祈念しています。全国の皆さん次年度もお待ちしております。

令和7年度第2回総合防災訓練

災害対策委員会

(地震想定) 令和7年10月29日13時00分、秋の大雨の中、南海トラフ大地震が香南市沖にて発生、最大震度7、大津波警報が発令。緊急地震速報が施設内に響き渡り職員はカエルポーズで身を守りました。3分近くの揺れが収まった後ヘルメット着用、ご利用者は防災頭巾を着用、それと共にトリアージを行いながら施設内の建物被害状況を確認、並行してやわらぎ災害対策本部の立ち上げが行われました。しばらくして火災が発生しての防火訓練、その後事業継続に向けての環境整備、外部との連携の下福祉避難所開設準備等、南海トラフ発生時の一連の訓練を行いました。当日の全職員全ご利用者、また地域からは芸西村民生委員さん、地域包括支援センターさん、特養ウエルプラザ洋寿荘さんからの参加協力をいただきました。反省会では訓練のことに加え、地域全体での災害時連携体制、平時からの必要な取り組みのことで多岐にわたった意見交換ができました。参加いただきました皆さまありがとうございます。現在、災害対策用のガス自家発電機の設置を進めており、3回目の訓練には登場することと思えます。次回もよろしく願います。



山口老健大会に参加して

やわらぎ総師長 西村 沙矢香



令和7年度全国老健山口大会に初参加させていただきました。今回は看取りについての発表をさせていただきました。多数の参加をいただき質問もあり盛況なまま終わることができました。人数規模的に3000人を超えて会場も何カ所もあり途中雨も降ってきて移動は大変でした。会場ではいろいろな発表やシンポジウムもあり、多数の看護観や介護観など他職種の大事にしていることを知ることができました。特に思い出深いのは、他施設の業務改善について検討していた内容で現在当施設にて取り組んでいるLIFE(科学的介護情報システム)活用の一例での検討でした。転倒事故予防の観点から振り返ると、短期集中リハビリしているときと終了しているときの事故発生リスクの割合が違っており、長期的なケアを必要とする人ではリスクが高くなるというデータでした。当施設では全国平均と本人の変化の推移を検討はしていますが、今後は施設としての変化を見ながら現在の傾向を見ていくことも必要であると思いました。ほかにもICTを活用し家族さんとの連絡に電話のみならずやり取りした内容が残るようにメールなどを活用するようにしているところもあると話を聞きました。施設として有用なものは活用していくようにしていきたいです。研修のみならず、山口ではフグが有名ということで減多に食べられないふぐ刺しや日本酒をいただきました。味は初めてなのでよくわからなかったのですが、周りの方々は美味しいフグだと言っていたのでいいものだと思います。日本酒も普段は全く飲まないのですがいろいろな種類を美味しくいただきました。新幹線にも初めて乗りいろんな初を経験できました。移動時間は長く大変でしたが楽しかったです。



献活動

令和7年度第1回楽々介護教室 「もしものときのための人生会議」

施設長 中本 雅彦

今年度も当施設と芸西村にて共同開催している「楽々介護教室」を開催しました。第1回は令和7年8月20日(水)、会場はいつもの芸西村村民会館です。一昨年から3回目となる「人生会議」の学びでしたが今回も多くの方にご参加いただきました。人生会議は形式的な「会議」ではありません。「命の終わり・寿命」それがいつやって来るのか正直わかりません。考えたくないことかもしれませんが、しかしながらすべての人に確実に平等にやってくるのが命の終わりです。あなたにとって急なことに、予期せぬことになるかもしれません。そんなもしもの時に備え、人生の最期まで自分らしく主体的に考え、いきていくことが大切だと思います。それを叶えるお手伝いするのが「人生会議」です。自分らしく生ききるためにはこれからの医療や介護、どこで誰とどんな暮らしをしたいのか？お金はどれだけ必要なのか？等々、少しでも元気なうちから考えておく、ご自身の変化や周囲の環境の変化と共に何度でも繰り返し考えることが大切です。また一人だけで考え悩まず、大切な人に打ち明けたり、身近な医療介護職に相談し、話し合うことも人生会議を充実させるためには大切なことです。興味のある方お気軽にご連絡いただければ人生会議についてお話させていただきます。またご要望があれば地域での講演会から井戸端会議まで大歓迎です。皆さんひとり一人の人生を豊かに、充実した人生・ものがたりにしませんか。



第2回楽々介護教室

「排泄ケア」

～うんちとおしっこのいい話と地震への備えについて～

やわらぎ相談室 支援相談員 山本 彩加

講師は患者様・ご利用者・職員共に大人気のおくら会がいせい野町副看護部長です。

排泄についての悩みや失禁予防・改善方法等のお話がありました。正常な排尿とは、痛みや不快感がなく1時間は我慢できるそうです。尿が出にくい・尿が近い・我慢できずに漏れる等の悩みに対し薬物療法・膀胱訓練・骨盤底筋訓練などの対応方法があり、骨盤底筋訓練を一緒に行いました。膀胱訓練とは、なるべく尿意を我慢し何度目か尿意が落ち着いたところでトイレに行くようにする、5分から始め3時間間隔があげられるようにするのが目標、水分を十分とり排尿間隔を少しずつ伸ばすようにするなどが挙げられます。便意の方は我慢すると便秘の原因にもなるので、出来るだけ我慢しないでトイレに行くことが大切です。

災害時は停電や断水によってトイレは使用できなくなる可能性があります。熊本地震の際、地震発生後4割の方が3時間以内にトイレに行きたくなったそうです。トイレは水や食料よりも早く必要となる為、携帯トイレの備蓄など個人の備えが重要になります。携帯トイレや簡易トイレがあると、車内や自宅の便器が壊れた場合には便利です。

1人1日5回排泄すると考え、1週間で35回になり4人家族だと1週間で140回となります。自宅や車、職場などに携帯トイレ・簡易トイレを備えることも大切になってきます。自身に合った排泄時の訓練や災害時の備えを行いましょ。



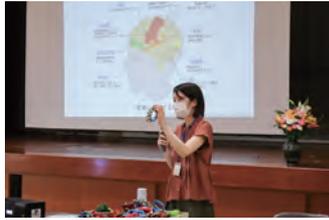
地域貢

認知症講演会「音楽療法」～音楽でこころも身体も元気になろう!!～

やわらぎ事務 田中 紗矢佳

講師は芸西病院や当施設以外でも大活躍中の北川(繁谷)音楽療法士です。

参加者の中には昨年も来てくださり今回の音楽療法も楽しみにしていたという方が大勢いました。皆様鈴や鳴子を鳴らし音楽に合わせて身体を動かしたり、歌詞の内容に合わせてトーンチャイムでそれぞれが担当する音を奏でるなど音楽ならではの楽しみ方でリハビリをされていました。トーンチャイムでの演奏は、担当が2つに分かれており、歌いながら自分のパートにきた時鳴らさなければならないという事で、少し難しそうにされていました。トーンチャイムを奏でる感覚が短いほど難しいので脳のトレーニングに凄く良いなと思いました。



「月がとっても青いから」の歌詞で「あの鈴懸の並木路は」の部分で「芸西村といえば」の言葉に変えて合唱したのですが「芸西村といえば」が多かったのが、かっぱ市・憩ヶ丘・ブルースター・黒砂糖・竹あかり・琴ヶ浜などでした。多数決でどの言葉にするか決め、竹あかりと琴ヶ浜が選ばれました。「あの鈴懸の並木路は」を「あの竹あかりと琴ヶ浜は」にし、「月がとっても青いから～芸西スペシャル～」を歌いました。

音楽に合わせて身体を動かす、好きな歌を歌うなどはこころと身体を元気にするととても大切なことだと改めて実感しました。

ほっとリハ講座を通じて…

機能訓練室 理学療法士 近藤 宏哉

10月1日に芸西村ほっとハウスにお招き頂き講話をしました。これは、芸西村地域包括支援センターの介護予防事業の一つで、リハビリの専門職が地域の通いの場へ関わり、介護予防に効果的な運動や体操の助言をし、運動を継続したり、生活の中で介護予防に取り組めることを目的としています。昨年まで橋本理学療法士が参加していましたが、今年より私が参加させて頂く事になりました。初めは緊張していましたが、参加者の皆様や役場の方々が真剣に話を聞いてくださり、運動を紹介する際も一緒に行って下さったこともあり、徐々に落ち着くことが出来ました。

今回は「健康寿命をのばそう!～不活発による生活への影響～」というテーマで必要な運動量や日々の生活活動を見つめ直し、長く健康状態を維持していく事を強く訴えました。また、口腔機能や栄養状態も健康状態維持に重要な役割がある事もお伝えさせて頂きました。講話の合間に運動の紹介をさせて頂き、実際に運動すると「身体が伸びた感じがする」や「普段こんな動きしてないきせないかね」とのお声を頂きました。今後も地域の交流等に参加させて頂き、運動の重要性を説明してフレイル予防に貢献していきたいと思っております。今回参加して頂いた方々、芸西村役場の方々やほっとハウス関係者の方々には講話する機会を頂いたことを感謝いたします。



やわらぎ祭りに参加して…

2F 療養部 看護師 西川 桃加

私は今回のやわらぎ祭り担当となり、運営側で参加しました。今年は5年ぶりに全部署での開催ということで、ご家族も参加され、すごく盛り上がり、ご利用者が笑っている姿が多く見られたので、すごく楽しいお祭りになったと思います。やわらぎへ異動した年にやわらぎ祭りの担当になったのですが、その年は部署別と小さい規模だったので、全体でのやわらぎ祭りは初めてで全く想像が付きませんでした。屋台を担当すると聞き何をしようか考えるのが少し楽しくてわくわくしながら準備したのを覚えています。2階はホットケーキと綿菓子を出店しました。いざ、やわらぎ祭りが始めると2階の屋台を素通りされるご利用者が多く、ホットケーキは食べづらかったかなと考える心配になりましたが、中盤からホットケーキも綿菓子も希望されるご利用者が多くなり、自分の屋台の前で笑って食べてくださる姿が見られて嬉しかったです。来年も全体で開催できたらいいなと思いました。



嚥下食のたこ焼き



ホットケーキ



スイーツビュッフェ



やわらか大福



わたがし



「カンパニー！」

クラブ活動



生け花クラブ

園芸クラブ



硬筆クラブ



つりクラブ



たこ焼きパーティー



居酒屋カフェ



ソーシャルワーク実習について

● 高知福祉専門学校 社会福祉学科3年 **井上 優生**

8月25日から9月26日までの23日間ソーシャルワーク実習をさせていただきました井上優生と申します。この度1階フロアの方でレクリエーションを担当させていただきました。

自分自身、高齢者と関わることがあまりなかったため、レクリエーションを通してご利用者が楽しく活動できるよう取り組んでいきました。実際レクリエーションを行っていく中で、良い点も改善点も見つけることができ、普段あまり関わらないご利用者の意外な一面を引き出すことができたので良かったなと思います。

この実習期間中、ソーシャルワーカーがご利用者と関わる中でのようなことが大切かを学ぶことができました。23日間ありがとうございました。

● 高知福祉専門学校 社会福祉学科3年 **竹田 萌花**

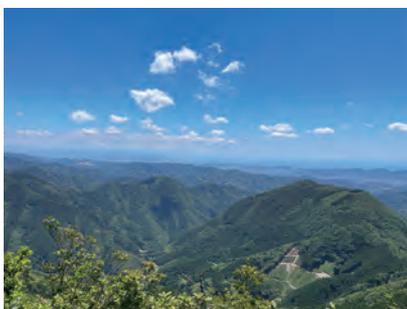
9月25日2階ホールにて輪投げを行いました。ご利用者6名に参加していただき、職員の方にも声をかけていただいたり写真を撮ってもらったりと、とても盛り上がったレクリエーション活動になりました。活動を通して、ご利用者の身体機能を知るきっかけになり、意外な交流関係も知ることもできました。23日間の実習を通して高齢者についての理解を深めるとともに、専門職の方々や現場でどのように連携し支援を行っているのかを学ぶことができました。今回の実習の経験を糧に今後も勉学に励んでいきたいと思っています。



無我夢中

51

2F療養部 介護福祉士 **高野 清臣**



私が今、夢中になっている事は2年ほど前から始めた登山です。仕事や家庭の事に追われながら日々を忙しく過ごす中で、喧騒から離れた自然の中に身を置きたいと思うようになり登山を始めました。いざ、山に目を向けてみると、今まではどの山を見ても同じようにしか見えなかったものが、一つ一つ違っている事に気づかされます。

登山といえば、地味で過酷なイメージを持たれる方が多いと思います。確かに地味ではあり、何時間も山の中を歩いて頂上を目指すので過酷なかもしれません。しかし、山の中に足を踏み入れると、自然の空気が匂い、動物の声といった日常では味わえない感覚が新鮮で穏やかな気持ちで歩く事ができます。気が付けば森林限界を越えて笹だけが茂る稜線に出ると景色は一変し、その美しさと連なって見える山々の雄大さに感動さえ覚えます。そして、自らの足で頂上に立った時は何事にも代えがたい達成感を味わうことができます。また、登った者しか見る事のできない景色を見ながら食べる山飯は最高に美味しいです。

山に行く時間も頻繁に取れるわけではないので、ペースはゆっくりですが四国には沢山の山があるので登りたい山が増えるばかりで登頂できる日が楽しみです。



リゾートヒルやわらぎ
インスタグラムやっていきます！

