

フォレスト熊本広報誌

やすらぎの森

contents

- 2 年頭のご挨拶
- 3 **長生きの秘訣**
花鏡 開設5周年!!
- 4 ながら運動シリーズーちょっと横になった時に…体操!!
- 5 人生いろいろー内田妙子様
ふおれすと写真館
ー敬老会/フォレスト熊本・花鏡合同作品展示会

Vol. 75

新春号
2022.1



年頭のご挨拶

介護老人保健施設「フォレスト熊本」
施設長 上妻和夫

皆様、明けましておめでとうございます。今年は2022年、寅の年となりました。昨年を振り返りますと、一昨年から流行した新型コロナウイルス感染症に昨年も振り回された年でしたが、熊本県内も正月過ぎから感染者が急増し、第3波の状態でした。その後、夏には1年遅れの2020東京オリンピックは無観客で開催され、日本は27個の金メダルと大健闘しました。ただ春の新入職員歓迎会から、秋の杏仁会の文化講演会、冬の忘年会とあらゆる行事が中止を余儀なくされました。フォレスト熊本では利用者のレクリエーションなどは一部制限したままで、入所者と家族の面会も禁止や条件付きで、時にやむなくオンラインも利用してもらっていました。しかし11月には感染者の減少に伴い条件付きで直接面会できるようにしました。いずれにしても早く以前の社会生活に戻ることを願っています。ただ昨年12月から海外ではオミクロン株が大変流行しており、国内に広がれば第6波として再び感染者が増大する可能性があります。油断できません。既に国内では80%の国民が2回のワクチン接種

を終えさらに今年1月には3回目の接種が始まります。このワクチン効果に期待したいところです。

最近老健施設でもリスクマネジメントが重要視されるようになりました。特に今回のような新型コロナウイルス感染症によるクラスターが発生した場合の事業の中断に対して事業が継続できる対策、すなわちBCP (Business Continuity Plan: 事業継続計画) の必要性がいわれていきます。当施設でも新型コロナウイルスに対するBCPを作成しましたが、使用しないで済むに越したことはありません。これからはいろんな災害や新型コロナウイルス感染症のリスク軽減に向けて、想定外とならないよう介護サービスの継続を計っていきます。昨年は介護報酬改定がありました。老健施設では施設類型が5区分となり、当施設は超強化型としての機能を維持しています。また今回わずかにプラス改定でしたが、コロナ禍で利用の控えが響いています。さらに今後一段と高齢化がすすみ、介護が必要な高齢者が増えていくのに介護職の人材が不足して、十分なサービスができなくなる恐れがあります。外国からの

技能実習生にたよらず処遇改善による国内での介護職確保が必要で、すし、今後は介護ロボット導入など検討しているところです。

このフォレスト熊本は1998(平成10)年1月に開設され今年で24年目を迎えました。これからも高齢者の自立を支援し、在宅復帰に向かって安心、安全な質の高いサービス向上を目指して頑張ってまいりますので本年もよろしくお願いたします。





田中 テイ
101歳

食事は野菜を多く取るようにしています。好きな裁縫や読書、俳句や短歌を作り運動も頑張っています。



廣瀬 欣子
101歳

毎日乾布マッサージをして日記を書いています。何事も長年続けること、規則正しい生活を送ることが長生の秘訣です。



横井 房子
95歳

毎日お化粧をして身だしなみを整える事や挨拶を行うことを続けています。前向きな性格なのでいつも笑って楽しく過ごしています。



松嶋ヨシエ
92歳

主人の世話を毎日しており元気になってくれるのが、私の幸せであり生き甲斐です。



隈部スヤ子
91歳

フォレストのデイケアに通い、お友達と楽しい時間を過ごすことが一番の楽しみです。それが元気のパワーです。



安藤トミ子
100歳

戦争を体験し波乱万丈の人生でしたが、今はすごく幸せです。いろんな方にお世話になりお礼を伝えたいです。その感謝の気持ちが、私を元気にしてくれます。長生の秘訣です。



吉川テイ子
92歳

朝1杯の梅干茶を頂く。規則正しい生活を送る事です。
1.指の運動として編み物、手紙を書く 2.家計簿を書く(60年続けている) 3.手足の運動、ながら運動、片足立ち(レンジをかける時つま先立ち等) ナンプレ
楽しみながら毎日続けることが長生の秘訣です。



早田イツ子
92歳

47年間、藤扇流の踊りを教えていました。頭と身体を使ってきたので、それが私の元気の源です。



井手ミサ子
93歳

絵画や俳句を毎日楽しんでおり、出来る限りは続けていきたいです。これからも杖なしで歩けるようにリハビリを頑張っています。



一野ユキエ
93歳

しっかり食べてよく寝ることが一番の健康法です。あとはよく笑うことです。



坂本ヒサ子
99歳

毎日の歯磨きは何回もして、口腔ケアはしっかりとしています。あと、いくつになっても綺麗でいたいと思います。



サービス付き高齢者向け住宅

花鏡

開設5周年!!

昨年の6月15日で開設5周年を迎えた花鏡です。花鏡は、サービス付き高齢者向け住宅、通所介護(デイサービス)、訪問介護(ホームヘルプ)、居宅介護支援事業所(ケアマネジメント)を併設、個別ニーズに対応した手厚いサービスを提供しています。

今回はデイサービスセンターの紹介です。月曜日から土曜日まで営業しており、1日約40名近くの方が利用されています。送迎・入浴・リハビリ・アクティビティ活動などのサービスを提供しております。リハビリは充実したマシントレーニング、理学療法士による専門的指導を行なっています。病気や体調に不安がある方も看護師が居ますので安心して利用できます。介護福祉士も多く在籍しており、ご自宅での生活が不安になっても安心して在宅生活が継続できるよう支援していきます。書道や絵手紙、囲碁や将棋など様々なアクティビティ活動があり、お席でのテーブル活動、脳トレプリントなど頭や手先を使用した活動も充実しております。疲れた体を癒すリラクゼーション活動やカフェスペースで豆から挽きたてのコーヒーを提供しています。ご利用者同士のコミュニケーション時間も多く、楽しい時間を過ごして頂けると思っています。自立支援を促し、自由に活動に参加して頂いています。

送迎範囲やサービス内容などご不明な点があればお気軽にご相談下さい。

(問い合わせ先) デイサービスセンター花鏡

096-3382-0871



ながら運動シリーズ

骨盤底筋群を鍛え、尿漏れ予防

ちょっと横になった時に...

★方法★



①仰向けの姿勢、内側のもも付け根で座布団（あればボールなど抗反発のもの）を挟みます。



②股関節を曲げ、座布団を挟んだまま持ち上げます。



③座布団を挟み踵を浮かしたまま、膝の屈伸。



④横向きの姿勢、上になった足の膝で下の足膝の前に置いた座布団を床へ押し付けます。

★ポイント★

手先足先の力は出来るだけ抜いてリラックス♪
身体の中心に力を入れるよう意識して下さい。

★ポイント★

ここでも内ももに力を入れ、中心を締めるイメージです。

ご利用者の作品

選・総評 松岡妙子先生

講評

新年 おめでとうございます。
一年があつと言う間に過ぎ、まさしく「光陰矢の如し」ですね。ゆえに一日一日を慈しみながら生きてゆきたいものです。
さて、コロナと言う敵と世界中が闘い続けていますが、日本では十二月現在、有難いことに激減の傾向で推移、まだまだ分かりませんが…
しかし、或る意味、色んなことも学ばせて貰えたことも確かです。これからも世界中が（〇）になるまで、共に頑張り新しい一年と致しましょう、とどこ迄書いていたところ何と新たな変異株「オミクロン」と言う聞きなれないウイルス名が、南アフリカで確認、本当に安心はできませんね。
ともあれ、今年が穏やかであるよう祈るばかりです。
末筆ながら嬉しいご報告が有りました。
二〇二〇年 吉川テイ子さんが 二〇二一年 田中テイさんが宮崎県の「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」で受賞されました。かさねてお祝い申し上げます。
令和四年 元旦

俳句

・風の音古い日記の赤印
・水の輪や無音のなかに木の実落ち
・冬の雨寂聴法話のテープ聴く
・殻出ずば己も見えずかたつわり
（花鏡）

井手ミサ子
吉川テイ子
三好 愛子
赤星スミ子

短歌

・金ボタン落としゆきたる孫娘 夜の畳に光集めて
・木犀の老木とは言へ咲かす花 その香は我に元氣を与ふ
・リハビリの窓から見ゆる五校の杜 赤レンガ背に兄の面影
・コロナにて右往左往の夏も過ぎ ただ石ころの露は白川
・晩秋の夕べは灯油売りの声 茶の間に薬草煮つめいたれり
・軒下に吊す干柿、あの頃の 器用に剥きぬし母の手を恋ふ
（花鏡）
・冬の夜の遠き思い出母と子で 年々飾りしクリスマスツリー
・細き木に蜜柑たわわに実らせて ふんばる姿われを励ます
・卒寿すぎなおも忘れぬ戦日を 夜毎おびえしB29の音

西村美恵子
吉川テイ子
安藤トミ子
山内 春子
井手ミサ子
柚井 玲子
井手 りん
堀内 杏子
北里 澄子

人生いろいろ

「在宅介護を ご存知ですか？」



♡仲睦まじい夫婦♡

脳梗塞による半身不随の夫76歳（要介護4）と私75歳は、在宅医療、訪問看護、訪問リハビリ、デイサービス、調剤薬局、福祉用具貸与などのお世話になりながら大変充実した生活をさせて頂いております。

しかし、今の体制に落ち着くまでには、様々なトライ＆エラーがありました。心配して下さる方々の意見は大変ありがたいのですが、振り返られながらも自分の目とそれまでの経験で考えてやっとな現在の環境にたどり着きました。

なかでも在宅支援事業所のケアマネさんと巡り合ったのは何より

でした。在宅介護していると聞くと「二人で大変ですね」と言う人が多いのですが、このように多くの方々の連携の上で「在宅介護」は成り立っています。

また、隣保の方々にも恵まれ、声掛け・見守り・力の必要な時の協力・食事の差し入れなど直ぐに手を差し伸べて下さいます。訪問される方の駐車場もお隣の協力で使わせていただき助かっています。そして2ヶ月に1回くらいは主人のレスパイト入院をさせて頂いていただき、たまった家事や自身の通院、あるいは録画したビデオを楽しんで気分転換することもできています。

施設入所や入院中の方はコロナ感染防止のために面会もままならず、もどかしい日々を過ごされている状況ですが、こうやって慣れ親しんだ自宅で介護ができるのは何よりの幸せです。

私の友人の一人に要介護5の認知症の御主人を施設入所から悩んだ末に在宅介護に変更された方がいます。コロナ禍の中、もしも別れの時が来た時の事を思うと、後悔の無いように「在宅介護」と考えられたようです。彼女の場合、週の半分をショートステイにお願いして、後の半分は家族の協力で在宅介護をされています。夫婦一緒に居たいと

いう強い気持ちで周りのサポートを引き寄せ、上手にウィズコロナを実践している彼女の決断には敬服しています。
支えてくださる皆様には、心からの感謝です。そしてこれからもよろしくお願ひします。
内田 妙子



ご主人は、第45回全国高校野球選手権大会（甲子園）に熊本県代表の九州学院の一員として出場。レギュラーで守備は外野の要のセンター。俊足、強肩、強打者で青春時代は野球に力を入られていた（のちには努力の末に税理士さんになられる）。九州学院OBとして東京ヤクルトスワローズ村上選手の活躍を大変喜ばれている。

敬老会



ふおれすと 写真館



フォレスト熊本・花鏡 合同作品展示会

介護老人保健施設フォレスト熊本の理念

わたしたちは高齢者が充実した人生を継続していただけるように全力を尽くします。

運営方針

総合的ケアサービス施設です。



フォレスト熊本は、利用者の心身の状態あるいは介護者や家族の環境に合わせて、医療的サービスと福祉サービスを総合的、一体的に提供します。

利用者の家庭復帰を目指します。



フォレスト熊本は、利用者の意思と人格を尊重すると共に、常に利用者の立場に立って心身の自立を支援し、家庭復帰を目指します。

在宅ケアを支援します。



フォレスト熊本は、短期入所(ショートステイ)、通所リハビリ(デイケア)をはじめ、訪問看護、訪問介護など多様な機能を生かし、在宅ケア支援の拠点を目指します。

地域に開かれた施設です。



フォレスト熊本は、地域の高齢者ケアに関する社会資源として、地域の高齢者ケアの質の向上に貢献します。



介護老人保健施設

一般財団法人杏仁会

フォレスト熊本 (江南病院併設)

◆入所・短期入所(80床)・通所リハビリ(定員100名)

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363

[HP] <http://www.kyouninkai.jp/forest/>

[Mail] forest@kyouninkai.jp

居宅介護支援事業所 フォレスト熊本 TEL.096-362-8281(直通)
 訪問看護ステーション フォレスト熊本 TEL.096-375-1411(直通)
 ホームヘルプステーション フォレスト熊本 TEL.096-375-1411(直通)

- ◆関連病院 くまもと青明病院 熊本内科病院 江南病院
- ◆熊本市地域包括支援センター 熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山
- ◆熊本市障がい者相談支援センター ウイズ
- ◆サービス付き高齢者向け住宅 花鏡 ◆デイサービスセンター 花鏡
- ◆ヘルプステーション 花鏡 ◆居宅介護支援事業所 花鏡



ヘルプステーション
大木 智巳

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、色々と我慢が続いた1年だったと思います。

しかし、ワクチン接種が国民の7割を超え、感染も落ち着いてきており今年には昨年より少しでも明るい年になることを祈っております。

昨年は1年延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催され、総メダル58個獲得と明るい出来事もありました。選手の皆さんの全力のプレーに皆さん感動した事でしょう。また、このオリンピック・パラリンピックを安全に開催されるように、多くのスタッフが全力でサポートされたと思います。私たちフォレスト熊本スタッフ一同も、皆様が安全で安心してサービスを利用して頂けるよう、今年も努力してまいりますので宜しくお願い致します。

編集後記