

## シティホーム山鼻の まごころスタッフを ご紹介します!!



### STAFF VOICE

介護福祉士  
計画作成責任者 **高橋 真琴**

初めまして、4F介護職員として勤務している、高橋真琴です。専門学校を卒業し、新卒採用でシティホーム山鼻に入職しました。今年で4年目に突入したところです。私は人生の大先輩から、これまでの人生の歩みを聞かせて頂き、様々な学びを与えて頂く事が好きでした。これがきっかけとなり、この職業に就く事を選びました。皆様に快適に生活して頂ける様、日々試行錯誤しております。まだまだ未熟者ですが、努力して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

### FACILITY INTRODUCTION

## より良い施設へ…

### 研修会

▶ 2020年2月9日

現在、当施設で稼働している睡眠計測センサー「眠りSCAN」のフォローアップセミナーを開催しました。夜間の見守りや生活状態の把握等、入居者様の安全性向上の為、メーカーの方と再確認を行いました。



### オンライン在宅ケア連絡会

▶ 2020年4月7日

静明館診療所で定期的に研修会等が開催されていますが、新型コロナウイルスが流行している為、今回はパソコンの画面越しでの参加でした。静明館診療所の大夫医師より「新型コロナウイルス」についての講義の後、参加者の9事業所20名で現在の取り組み等の情報交換も行っています。



住宅型有料老人ホーム  
シティホーム

# 山鼻

TEL.011-522-8123

札幌市中央区南16条西19丁目1番32号

HPはこちら シティホーム山鼻 検索

事業主体/ホクピシティホーム株式会社  
札幌市中央区北4条西14丁目1-23

- 社会福祉法人 さっぽろ慈啓会 慈啓会病院  
札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番50号
- JCHO 北海道病院  
札幌市豊平区中の島1条8丁目3番18号
- 医療法人財団 老蘇会 静明館診療所  
札幌市中央区南1条西23丁目1番5号
- 医療法人社団 友善会 琴似ファミリークリニック  
札幌市西区琴似3条2丁目8番18号
- 医療法人社団立靖会 ラビット歯科  
札幌市北区北24条西4丁目1番21号 モンレーブ24 4F

協力医療機関



シティホーム山鼻の明るく  
優しい日常をお届けします!

# ぬくもり

2020年 春・夏号

はじめに、この原稿は緊急事態宣言(令和2年4月7日)が出された翌日に書いております。この季刊誌が皆様の目に届く頃には少しでも事態が良くなっている事を祈るばかりです。

新型コロナウイルスの猛威によりまさに国難といえる事態の中で、日本政府や各都道府県知事においては、感染拡大防止を第一としながらも経済活動とのバランスの中で難しい舵取りを強いられている事と思います。国や各自治体の対応については日々賛否両論が巻き起こり、先の見えない状況に対しての苛立ちや「自粛疲れ」による緩みも出てきたように思えますが、我々の職場においては、まさに入居者様の生命に直結する事であることを自覚し、意識を高く持つよう心掛けております。しかしながら、いつ自分達が感染源になるかもしれないという不安がある中、日々仕事をしていることも事実です。

家族様や取引業者様におきましては、面会の制限等ご不便をお掛けしておりますが、シティホーム山鼻におきましても出来る事は最大限行い、この難局を乗り切るべく努力して参りますので、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

施設長 今別府 啓一

CITY HOME YAMAHANA  
住宅型有料老人ホーム

# シティホーム 山鼻

### 併設事業所のご案内

居宅介護支援事業所  
さくらケアプランセンター  
利用者様の生活、体調に合った  
ケアプランを立てます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
やまはな24  
ケアプランに基づき、入浴等生活の  
お手伝いをいたします。

訪問看護事業所  
こすもす訪問看護ステーション  
利用者様の健康管理を行います。



# 理学療法士とタッグを組む!

新メンバーご紹介 ▶ 太田 智弘 理学療法士(physical therapist) (PT)

ご縁があって、4月からシティホーム山鼻に入職しました太田智弘です。職種は理学療法士(physical therapist) (PT)です。

今まで医療、教育現場等で仕事をしてきました。当時、学生達には福祉は新卒で就職するのは難しいと伝えており「3年間は医療に携わって、基礎を得てから福祉に行きなさい」と教育してきました(看護師も一緒と考えます)。

私は非常勤ですが、週1回30年近く特別養護老人ホームに携わって参りましたが、本職として勤務するのは、シティホーム山鼻が初めてで、今私自身がその難しさを実感しております。

理学療法士とはリハビリテーションの専門職の一つです。一般的には怪我や病気になってから、リハビリを行うと思われており、勿論それも大事ですが、最近は生活習慣病の予防や介護予防など、怪我や病気になる前に関わる事も増えております。理学療法士の得意とする分野は「座る・立つ・歩く」等といった、生活の基本的動作習得へ導く事や、どれくらい運動したら効果があるかという身体作りのお手伝いです。入居者様お一人おひとりのやりたい!を身体を動かす事でサポートして参ります。

そして、リハビリテーションの最終目標は「その人らしい生活をして頂く」事です。心身機能を治すのではなく、痛みや不自由さを出来るだけ軽減させ、楽しい生活を送れる様に支援して行けたらと思っております。

また、介護技術の向上や職業病とも言われる腰痛の予防対策と一緒に働く仲間と共に考え、取り入れていく所存で御座います。

入職して1ヶ月が過ぎました。“今より幸せ”を求める入居者様は変わってゆきます。元気になる笑顔になりたい、そんな時少しでもお役に立てる理学療法士でありたいと考えております。

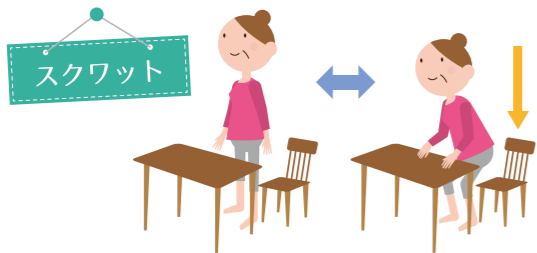
周りを笑顔にする為には、働く私達が楽しく笑顔でいる事が大切! one teamの一員として笑顔を持って頑張ります。



免疫力UP!

## お家で出来る運動

現在、新型コロナウイルス感染予防対策で活動制限が出ておりますが、出来る範囲で体を動かす事が大切! 心身の健康や免疫向上に繋がる、お家で出来る運動を2つご紹介いたします。



足を肩幅くらいに開いて立ち、ゆっくりしゃがむ様に股関節と膝関節をゆっくり曲げます。ふらつきが心配な方はテーブルに掴まりながらでも大丈夫。生活の中に取り入れるとしたら、歯磨きしながら行うのも習慣になって良いですね。



座って有酸素運動が出来ます。椅子に座り、出来るだけ背筋を伸ばします。そこで、両手を前後に振りながら、その場で足踏みを追加。運動の強さは「楽だなあ」から「少し息が上がる」くらいが効果的ですよ。

まずは5分、そして20分を目標に始めてはいかがでしょうか?

身体作りに関する事について、理学療法士の視点からアドバイス出来る事があるかもしれません。お気軽に、お声掛け下さい。



# シテイホーム山鼻の明るく楽しい毎日をご紹介! / 年間行事&レクリエーション

2019年  
12月21日

## クリスマス会



シティホーム山鼻のBIGイベントの一つクリスマス会。今回は「キラガミストあきさん」の切り絵ショーでした。何も書いていない紙一枚から、様々な模様が出来上がってゆきます。次は何が出来なのか、ヒントをもらいながら皆で考えました。出来上がった作品は早い者勝ち!一番に手を上げた方へプレゼントして頂きました。



2020年  
3月3日

## 桃の節句



毎年恒例の関東風桜餅作り!小麦粉、白玉粉の生地を薄く伸ばして焼いた皮に入居者様ご自分であんを包みます。実は男性からも人気なこの行事!隣の女性に聞きながら包みます。女性の皆様は流石!手早く桜餅を完成させ、美味しく頂いた後は、雛人形と記念撮影会を行いました。夕食は桃の節句弁当をご用意致しました。



## 入居者様のえがお



お誕生日おめでとうございます!



美味しかった後の😊



偶然! / 同級生との嬉しい再会



雛人形になりきって!



獅子とツーショット