田谷の風

第56号

発行日：令和８年　5月 10 日（四半期発行）
介護老人保健施設ケアポート・田谷機関紙
〒244-0844 横浜市栄区田谷町 2030-3
TEL:045-858-5882
発行責任者：中島典子

あなたの推しは誰ですか？

あなたの推しは誰ですか？

日増しに暖かくなり、柔らかな春風が心地よい季節となってまいりました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今回は私の「推し」について少しお話させていただきます。

「推し」とは、情熱を持って応援し人に勧めたいほど、大好きで大切な存在のこと。
私の推しは、国民的グループの「嵐」です。



ライブの開催が決まると、その日から私の毎日はパッと明るくなります。当日を元気に迎えたい！と自然に健康に気をつけるようになり、準備をしながら曲を聴き込む時間は、何よりの至福のひとときです。

現在、ラストツアーの真っ只中にあります。

残念ながら、今回は会場に足を運ぶことは出来ませんでしたが、友人から「以前と変わらない最高の嵐」

「自然と感謝の言葉が溢れるライブだった」という感想を聞き、胸が熱くなりました。

皆様にとっても、その方を想うだけで心が明るくなるような存在がいらっしゃるかと思います。日々仕事をする中で、大切な存在を応援する気持ちは、生活に彩を与え明日への活力になります。それと同時に、ご利用者からいただく「ありがとう」のお言葉も、私たちにとっては欠かせないエネルギー源です。いつか私たちが、皆様の推しのように心強い存在になれればと願っております。



ただ、ご利用者にとって何よりの推しは、やはり「ご家族」なのだと実感する場面が多くあります。ご家族との面会で見せてくださるあの輝くような笑顔は、私たちでは引き出せない特別なものです。

その素敵な笑顔をこれからも守り続けていけるよう、職員一同、真心を込めてサポートしてまいります。

<u>２階介護主任：加藤</u>





３月26日、当施設では待ちに待ったお花見ドライブに行ってまいりました！ドライブの予定日まで桜が咲くかハラハラしていましたが当日は、あいにくの雨でした…

近所の春日神社は桜が満開。到着すると雨も上がり

「わぁ！綺麗ね」　「久しぶりの外出で嬉しい」

と車内でも終始喜んでいる様子で、スタッフも喜ばしい限りです。ご利用者の思い出話に会話も弾みました。少人数での参加でしたが皆様の笑顔が満開の桜とともに咲き誇る、素敵な時間となりました。





参加できなかったご利用者は、施設でのお花見を行い満開の桜の下で季節を感じる楽しい時間を過ごしゆっくりお話が出来ました。来年もこうしたイベントが出来るように企画していきたいと思います。

２階　介護：竹内　介護副主任：柴田





今年も桜の季節がやってまいりました。私が子供の頃は入学式に咲いていた記憶がありますが最近では年々開花が早くなり、こんなところで温暖化の影響を実感します。

さて3F では施設内ではありますが花見の散歩に行ってまいりました。今年もきれいな桜が咲き乱れご利用者も感激した様子がみられこちらも嬉しくなりました。当施設は高台に建っている事もあり、触れるほど近くで桜を見ることができます。今年はご利用者全員をお連れすることが出来ませんでしたが、来年は元気に見られるように過ごしていきたいと思います。



3F では２月後半からコロナウイルスのクラスターが起きてしまいご不便、ご迷惑をお掛けしました。今後もご利用者、職員とも体調の変化には気を付けていきます。

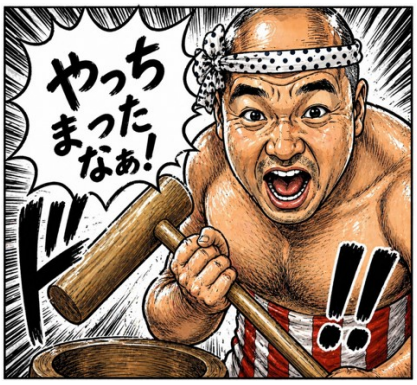


３階介護主任：森野

PTの”やっちまったなぁ”通信



ご家族の皆様、ご利用者の皆様、いつも大変お世話になっております。リハビリテーション担当の理学療法士です（恥ずかしいので名前は伏せます）。
実はこの度、私事で大変恐縮ながら、２度目の腰の手術を受けさせていただきました。１度目の脊柱管狭窄症に続き、今回は腰椎椎間板ヘルニア。皆様には多大なるご心配とご迷惑をおかけしましたこと、この場を借りて深くお詫び申し上げます。



「な～にぃ～！？ やっちまったなぁ！」

手術は無事に成功し、現在は元気に（？）入院・療養生活を送っております。今回の入院で驚いたのは、私を担当してくれた理学療法士までもが、つい先日まで「ぎっくり腰」で仕事を休んでいたという事実です。「専門職が腰を痛めるなんて...」と思われるかもしれませんが、実は日頃のちょっとした「姿勢の意識」で防げるものがほとんどなのです。

理学療法士が身をもって学んだ「腰を守る鉄則」

腰痛は、ひどくなってからでは回復に時間がかかります。私は今回、３ ヶ月も痛みを我慢した結果、左足に感覚の麻痺が残ってしまいました。皆様、「おかしいな」と思ったら早めに受診しましょう。
ご家族の皆様も、介護の際は以下のポイントを意識してみてください。

- **「力まかせ」は禁物**：ご利用者を支える際は、できるだけ自分の体に近づけ、膝を曲げて重心を下げましょう。
- **「ひねり」に注意**：足先を向けずに上半身だけでひねる動作は、腰に大きな負担をかけます。
- **「違和感」を見逃さない**：足のしびれや熱感・冷感など違和感を感じる時は、力が入りにくくなる前に、我慢せず専門医へ行きましょう。



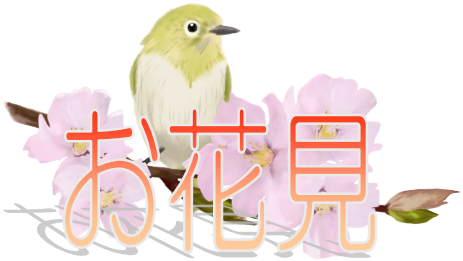
- **「男は黙って、寝る！！」**：と言いたいところですが...



現在、自宅療養中でありながら、実は禁忌姿勢である「座ったままでの前屈」でこの文章を書いています。まさに「やっちまったなぁ！」の継続中です。理学療法士失格ですね（笑）。

今後は一層自分の体にも気を配り、リハビリのプロとして皆様を全力でサポートできるよう、まずは私自身の回復に励みたいと思います。また皆様と笑顔でお会いできる日を楽しみにしております！
どうぞ、皆様もご自身の腰を大切になさってください。

リハビリテーション課課長：清家



今年もお花見シーズンが到来しました。ケアポート・田谷の桜の木は斜面に植えられているため、上から見下ろしたり、手に触れることができます。

屋外歩行時に日に日に膨らんでいく蕾を見ながら開花の予想をしていましたが、今年も平年より少し早く咲き始め、例年通り大慌てでお花見の準備に取り掛かりました。開花後は、

「明日の天気はどうかな…」
と天気予報とにらめっこの毎日でした。雨の日がありましたが、幸い屋根のある場所でしたので、お花見を行うことができました。



満開の桜を目線の高さで見たり、手で触れてにおいをかいだり、ご自身のスマートフォンで写真を撮られたりと楽しんでいらっしゃいました。お茶とお菓子を食べながら、昔の春の思い出や昭和の賑やかなお花見の思い出話などを聞かせてくださり、昭和世代の一人として懐かしさを感じました。

通所相談員：東間



デイケアでは、アクティビティとして、習字・絵手紙・折り紙クラフト等を行っています。

季節をテーマに行われており、習字では、３月は『弥生』『春分』『彼岸』『甘酒』、４月は『入学』『山桜』『春風』『卯月』『花見』を一筆一筆丁寧に筆を運ばれていました。



絵手紙では、３月は『ひな人形』『水仙』、４月は『たんぽぽ』『桜』に色鮮やかな彩色を施されていました。折り紙クラフトでは、３月は『おひなさま』、４月は『ちゅうりっぷ』『カーネーション』を折りあげていました。今後もご利用者とともに楽しんでいけるようなイベントを企画していきたいと思っています。

わが家では、季節の野菜・果物を育てています。しかし、失敗ばかり続いています。昨年の夏にはトマトの苗を購入し、次々と黄色い花が咲き始めたので、収穫への期待を膨らませていたところ、強い日差しのせいか、次々と花が落ちてしまいました。

今年の初め頃にはブロッコリーの苗を購入し、小さいながら実ってきたため、収穫時期をうかがっていたところ、ナメクジに食べられてしまいました。しかし、十数年前に近所の方からいただいた『いちご』が花壇にあり、これは何もお世話をしていなくても毎年花を咲かせ、実がなってくれていますが、大きさや甘さに一工夫加えていきたいところです。



今年は園芸の本を購入し、失敗した経験を生かせるようにし、デイケアでもご利用者と園芸を楽しめたら、と思っています。

通所相談員：東間