

ナーシングだより

ナーシングプラザ流山 季刊広報誌

第 28 号

- ◆通所リハビリ（秋祭り）
- ◆2階フロア（季節の手作業）
- ◆3階フロア（塗り絵発表会）
- ◆4階フロア（七夕の思い出）
- ◆リハビリテーション科NEWS『長引く自粛生活 コロナフレイルに要注意！！』
- ◆永年勤続職員コメント
令和元年度・令和2年度 合同
- ◆栄養科からのお知らせ
- ◆新入職員のご紹介（2020年3月～2021年7月）



デイケア秋祭り





通所リハビリ

秋祭り

デイケア



利用者さまからのリクエストで久々にイベントを開催できました。スタッフは、法被はっぴ、浴衣ゆかた、甚平じんべいを着用し、いつもとは雰囲気を変えてお神輿おみこしを担ぎました。そのお神輿やゲームの射的はスタッフ榎本さんの手作りです！

まだ明るいのですが窓から見える庭で吹き出し花火を演出し、皆さんから拍手をいただきました。

最後には、東京音頭に合わせて健康体操をし、一本締めで締めくくりました。

広報 小中智子



生け花



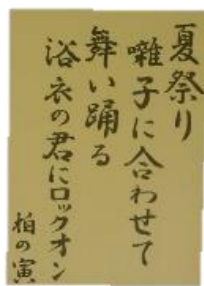
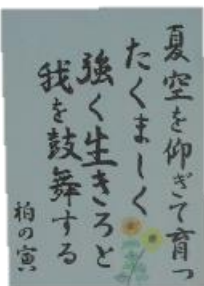
趣味が生け花のMさんに利用者さまから頂いたお花を生けて頂いています。

6月には、ナーシングのお庭に生えているアジサイもお祝いし、お花でお部屋が明るくなりました。



『いきいきさん』をご紹介します

短歌・俳句



見た目はスキンヘッドと怖いHさん。でも、とても優しいです。

日本のお城や日本の絶景のスクラッチアートを仕上げておられ、希望される利用者さまへプレゼントされることもあります。

スクラッチアート



季節を感じる短歌・俳句を作っていらっしゃるKさん(柏の寅)若者の言葉から、難しい語を用いてのすてきな作品を詠まれています。



7 月



7月は七夕飾り
折り紙で壁面飾り
を、利用者さまか
らのご要望もあり
やり始めました。
コロナ禍でレク
リエーションが
なかなか出来ない
中、楽しみの一つ
になっています。
8月もステキな
鶴が出来ました。
みんなの目を楽し
ませてくれていま
す。

広報 青木伸枝



9月 は敬老
の日があり
こちらのお二
人の利用者さ
まが作ってく
れました。こ
れからも、他
の利用者さま
にも広げてい
けたらと思っ
ています。



楽しかったですか？
お二人ともステキな笑顔です ♪



毎月楽しみに
しています



カレンダーが
付いているの
で助かります



3階フロアから

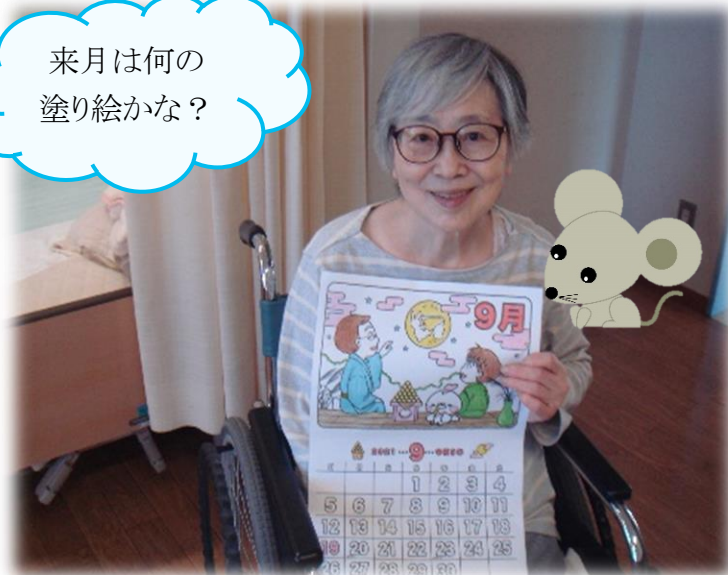


どんな色が
よいか悩みます

8月は 塗り絵の発表会



来月は何の
塗り絵かな？



毎月恒例行事と
して塗り絵をして
います。塗り絵を
することにより
「手先の機能向上」
「脳の活性化」
（認知症の予防）
等が図られます。」

写真・コメント
広報 田中伸尚

廣報
川瀬浩司

いつも「ありがとう」と
感謝していただき
こちらこそありがとうございます

適度な運動を心掛け、フレイルを予防しましょう！

フレイルの予防には、①適度な運動、②バランスの良い食事、③家族や友人との交流が大切です。

②身体を動かして運動不足を解消しましょう！

①膝の曲げ伸ばし運動（目安：1 セット 10 回ずつ）

＜やり方＞

1. 椅子や車椅子に、背筋を伸ばして座ります。
2. 片側ずつ膝をゆっくりと曲げ伸ばしします。



つま先を天井に向けて膝を伸ばすことで太ももの筋肉をより使うことができます。



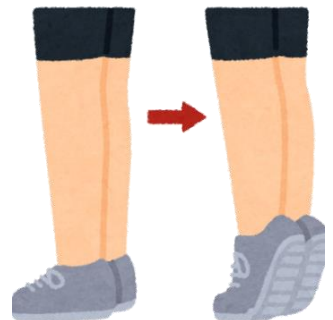
②かかと上げ運動（目安：1 セット 10 回）

＜やり方＞

1. 椅子や車椅子に座り、両足を肩幅に開きます。
2. 背筋を伸ばして、かかとを上げます。



つま先が床から離れないよう注意しましょう。



③椅子を使ったスクワット運動（目安：1 セット 10 回）

＜やり方＞

1. 椅子に座り、両足を肩幅に開きます。
2. 両腕を胸の前で組み、ゆっくり椅子から立ち上がります。
3. お辞儀をしながらゆっくり座ります。



足の指にも体重をかけながら立ち上がりましょう。ゆっくり座ることで、太ももの筋肉をしっかり使うことができます。



フレイルが進行すると、身体が疲れやすくなるだけでなく、抵抗力も低下してしまいます。規則正しい生活を心掛け、心身ともに健康に気を付けて過ごしましょう！

当施設の訪問リハビリのご利用もお待ちしております！

《広報担当》
鈴木 智仁



❖ リハビリテーション科 NEWS

長引く自粛生活 コロナフレイルに要注意！！

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。

感染予防のため、人との接触を避け家に閉じこもりがちになっている方も多くなっています。

身体を動かす機会が減少（生活不活発）すると、フレイル（虚弱）が進行するなど心身の健康に悪影響を及ぼします。

今回は、生活不活発が原因によるフレイル（虚弱）と、フレイル予防



①フレイル（虚弱）とは？

身体を動かさないこと（生活不活発）により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。

健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だと言われています。



1 日中テレビを見ていたり、
寝て過ごしていたり・・・
誰かと話す機会が少なくなった・・・



1 日動かない生活が毎日続いたら・・・

☐ 体重が減った

☐ 握力が弱くなった

☐ 疲れやすくなった

☐ 歩くのが遅くなった

☐ 運動機能が低下している

上の項目のうち、3つ以上当てはまると
フレイルの可能性が高くなります。



まさか！？
フレイル！？





介護看護部
竹内 直行

10 年前、介護の仕事を志し、2 階でのボランティア経験、ヘルパー2 級取得を経て入職できた時の喜びが懐かしく思い出されます。今後は初心に立ち返り、10 年間の経験を、日々の業務に活かしていきたいと思っております。



介護看護部
中嶋 友美

色んな先輩たちの指導や応援のお陰で気が付くと10年の月日経っていました。色んな経験をしていく事で自分なりにスキルアップが出来たかなと感じます。今後も利用者様に寄り添い、意思を尊重しながら支援していきます。

施設の正面玄関にてパチリ📷



令和
2年度



総務課
川嶋 康平

特に 10 年での変化はないけれど、家族との交流や趣味の太鼓でリフレッシュして頑張ってきました。10 年前の自分に会えたら『薬剤の勉強をして出来れば資格を取れ』と言いたいです。デイケアの木工大工の手伝いや勉強もしてみたいです。これからはゆつくりと慌てないで、間違えない自分になりたいと思っています。



介護看護部
佐藤 泰子

中途採用で介護のことは殆ど知らず、一から教えて頂いたため、ご迷惑もおかけしてきました。ただ、せっかく縁あってこの業界に入ったのだから明確な目標を持ち日々の業務に従事しようと決め、資格取得を目指し達成できたことで、介護支援専門員としても働かせていただく機会にも恵まれました。若くはないので新しい事はスピーディーにこなしていけないのですが、今後も努力を怠らずに、利用者様や地域の方々にとって頼りになる人材になろうと思います。



介護看護部
梅津 知夫

この度は勤続10年表彰をいただき誠にありがとうございます。ナースングプラザ流山に入職して、先輩方や同僚、ご利用者様から優しい言葉をたくさんいただいたおかげでこの日を迎えることができました。

優良職員紹介



介護看護部
佐藤 美由紀

あっという間の 22 年でした。この度は勤続 20 年表彰をいただきありがとうございます。20 年続けてこられたのも皆様の厳しく優しいご指導があったから続けられることが出来たと思います。

辛い時、嬉しい時もなつかしく居心地の良い職場で仕事ができ感謝で一杯です。まだ、失敗したり分からないことはたくさんあるので、日々、努力し仕事に取り組みたいと思います。



介護看護部
藤後 ドロシー

私の名前はドロシー。
この 10 年間、私は名前をなかなか覚えてもらえない時がある。
「どろよし」「どろりん」「ヤカンおばさん」
一体どうやって思いついたのか何度名前を伝えても、一向に覚えてくれそうもない。
むしろ新しい名前ばかりが生まれてくる。
それでもみんなが楽しければ私はそれでいい。私も楽しくなるから気にしない。
そんな私の 10 年目。

令和 元年度

昨年来、コロナ禍での自粛でグループ主催イベントも軒並み中止、優良職員表彰もリモート参加となる中当施設の 10 年以上表彰者は令和元年度 5 名、令和 2 年度 5 名を輩出しました。遅まきながら節目を迎えた 10 名のコメントをご紹介します。また、宮本事務長におかれましては 8/21 付で転出されましたが、在職中に 30 周年表彰を受賞されていますのでナーシングの仲間達とのお写真を記念に掲載させていただきました。

宮本事務長 30 年の経歴(現「あけぼの」施設長) 旦那様の転勤にて広島から実家のある草加市へ。学校の先輩の関係で AMG グループの総合病院にて 17 年間 PT として勤務。その後、老健の事務長として 14 年間を過ごされ「施設のことを一番好きな職員になる」ことを目標に 3 つの施設を異動後ナーシングプラザ流山に 4 年間赴任 小さな身体に地域と介護に携わる方々への厚い思いを秘めていらっしゃいました。



介護看護部
芳賀 聡

新卒で当施設に入社。覚えることが多く辛いことがありましたが、良き先輩たちに囲まれながら 10 年が過ぎました。

相談にのって頂いたり、プライベートでも関わりが多く楽しみも増えました。

外部研修や施設内研修など多くの体験もさせていただきました。たくさん経験させていただいた分、今後に活かし深めていきたいと思っています。



総務課
山田 有紀

入職してから今日まで多くの方々に支えて頂きました。ナーシングプラザ流山へ転勤してきた時は不安な気持ちでいっぱいでしたが、あっという間に 7 年も経ちました。新しい事業所の立ち上げに携わり、貴重な経験もさせていただきました。転勤したことでたくさんの人に巡り会えてよかったです。これからも感謝の気持ちを忘れずに仕事に励みたいと思います。



栄養科からのお知らせ

栄養科では今年度から入所・通所それぞれの利用者さまへの新しい取り組みをはじめました。

【入所の利用者さまへの取り組み】

週に3回、お食事の観察を行っています。

食事の観察は、普段の食事の様子を見させていただくことでお食事の際の困りごと、例えば「前よりも噛むのが大変で食べにくい」とか「ムセこみやすくなった気がする」といったことがないかをチェックし、困りごとの解消に向けた対応を行っています。

この取り組みは、以前から行っていたものでありますが『週に3回』と回数を増やし、今まで以上に困りごとに気づけるようにしています。

【通所の利用者さまへの取り組み】

ご利用時のお食事量や毎月の体重測定から栄養状態を把握しています。

特に、体重測定の結果を継続的に評価することで、普段のお食事が食べられているか、お食事に関して困りごとがあるのでは？ということ予想することができます。

また、お食事でお困りの際には、食事の相談に乗ったり、アドバイスをすることもできますのでお気軽にお声かけ頂ければと思います。



☆外食産業とのコラボメニューを提供しています☆

施設の給食会社が外食産業とコラボしたメニューを提供しています。

『みんなの日曜日』という企画で、普段と違うお食事を楽しんでいただくため、メニューだけでなく食器も企業のロゴが入った使い捨て食器となっています。

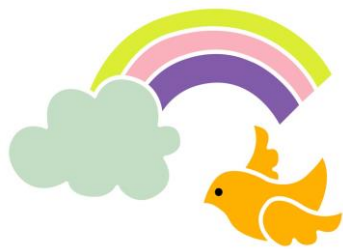
最近では、8/22に吉野家の牛丼、9/5にCOCO壺番屋の特製カレーを提供しました。

食器は使い捨てのものなので、普段の食器の方が良いとのご意見もいただきますが、メニューに関しては、ご好評いただいております、今後も定期的に関催予定となっております。

＜これまでに提供したメニュー＞

『吉野家』	牛丼・親子丼
『モスバーガー』	ハンバーガー
『COCO壺番屋』	特製カレー
『たいめいけん』	ハヤシライス





仲間がたくさん増えました～



新入職員のご紹介

2020年03月～2021年07月

2020/11/02
上野 優子



看護師 施設での勤務は初めてで不慣れな点があるかと思いますが、精一杯頑張ります。

2020/03/01
古谷奈緒美



介護福祉士 入居者に覚えていただけるように頑張ります

2020/11/02
鈴木 研



理学療法士 歳はとっていましたが、初心に戻って頑張ります

2020/03/01
山形ひろみ



看護部事務 早く職場に慣れ、楽しく過ごしていけるようになります

2021/02/01
古井 貴子



介護士 祖母がお世話になった施設の職員の方々の影響で介護の道を目指そうと思いました

2020/03/03
濱岡 美穂



リハビリ事務 一日も早く仕事を覚えられるように頑張ります

2021/03/01
大貫 瑞希



理学療法士(三郷中央総合 HP から転入) 戦力となれるよう頑張りたいと思います

2020/04/01
森山 怜



作業療法士 患者様と真正面から向き合い、愛し愛される存在になれるように頑張ります

2021/04/01
横田さくら



理学療法士 2020 年に半年間 NP 流山で働いていました 改めてよろしくお願いします

2020/04/01
赤池 俊介



作業療法士 よろしくお願ひ致します

2021/04/01
廣崎 仁



介護福祉士 一生懸命頑張ります。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します

2020/04/01
大串 彩子



支援相談員 よろしくお願ひ致します

2021/04/05
藤田 佳代



理学療法士 よろしくお願ひ致します

2020/05/01
山田亜佑美



看護師 利用者さまと職場の方が楽しく過ごせるようにいつも笑顔で頑張ります。いつでも声をかけてください

2021/04/19
下西奈緒子



薬剤師 和歌山県出身で大阪に住んでいました。関西出身の方いらしたら是非声をかけていただきたいです

2020/07/21
小中 智子



介護福祉士 流山に住み 10 年になります 出身は滋賀県で子供を叱る時は関西弁が出てしまいます

2021/05/06
井上 恵



経理課 趣味は手芸・イラスト 愛犬と遊ぶこと、BTS...

2020/08/01
細野 敏子



介護士 初めての介護職で色々教えていただきたいと思っていますので、よろしくお願いします

2021/06/21
佐野 美緒



准看護師(埼玉回生病院より転入) 茨城県守谷市から来ています夫と息子二人の4人家族です

2020/08/01
桜井加代子



介護士 介護士としては、ほぼ未経験ですが NP 流山で介護士としてスタートしたいと思っています

2021/07/01
松本 みほ



看護師 施設勤務初めての5歳・2歳の息子がいるママナースです

2020/09/01
榎本 葉月



理学療法士(相模原リハビリ病院より出向 2021/09 帰任) 長期間の出向ありがとうございました！！

2021/07/21
鈴木 武志



ドライバー 安全運転めざして頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

2020/09/01
藤田 由香



看護師 趣味：ガーデニング 仲間に入れるよう精一杯頑張ります

昨年5月を最後に休刊以来 令和2年3月より25名の増員
更に3名の入職を含め令和3年11月1日現在
職員総数 145名(男性53名 女性92名)

2021/6/30 ホームページ リニューアル OPEN!
～ あなたと大切な人を支援します ～ <https://np-nagareyama.jp/>
ナーシングプラザ流山 *是非お立ち寄りください*

●交通案内図

■お車

常磐自動車道

流山インターより
20分

■タクシー

JR武蔵野線

南流山駅より 7分

JR千代田線

北小金駅より 5分

■バス

東武バス 柏 06 系統

- JR柏駅西口 ⇄ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR柏駅西口 ⇄ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「富士見橋」下車 徒歩 7分

東武バス 柏 07 系統

- JR南柏駅西口 ⇄ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「免許センター入口」下車 徒歩 5分

東武バス 西柏 08 系統

- JR南柏駅西口 ⇄ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR南柏駅西口
(免許センター経由) ⇄ JR南流山駅
「免許センター」下車 徒歩 4分
- JR南流山駅 ⇄ 免許センター南
「免許センター南」下車 徒歩 5分

千葉県福祉サービス
第三者評価 受審施設

●近隣案内図



【編集後記】

感染予防対策により、イベントや面会自粛が続く中でも施設で無事に過ごされている様子や暮らしの一部を紹介し関係する方々に少しでも安心をお届けして喜んでいただきたいと思います。広報委員全員で施設での日常を切り取りながら制作しています。みなさまのご協力による、この平穏な日々がこれからも長く長く続きますように。広報・F



ナーシングプラザ流山 広報

発行 医療法人 社団愛友会 介護老人保健施設 ナーシングプラザ流山

制作・監修／藤岡 聖美 制作／山浦 愛実・山田 有紀・鈴木 智仁・小中 智子・青木 伸枝・田中 伸尚・川瀬 浩司

〒270-0144 千葉県流山市前ヶ崎 248-1 TEL 04(7145)0111 FAX 04(7145)0109



上尾中央医科グループ