



令和4年  
5月号

# ご挨拶申し上げます



皆様、はじめまして。今年4月より前任の事務長より引き継ぎ赴任しました矢島と申します。

今までは、IMS（イムス）グループとして事業活動を行ってききましたが、4月より西八王子病院と一緒に、YMG（横浜メディカルグループ）の一員として、事業活動を行っていくこととなりました。

なお、ご利用者の皆様への介護サービス提供は、介護老人保健施設ウエストケアセンターの理念のもと、職員一同とともに、替わることなく提供させていただきます。どうぞ、引き続き、宜しくお願い申し上げます。

「理念」

『地域から愛され、選ばれる施設』



「基本方針」

- 思いやりと笑顔を持って、ご利用者・ご家族の気持ちに寄り添ったサービスを提供します。
- 「気付き」を大切に、「期待を超えるサービス」の提供を目指します。
- 介護のプロフェッショナルとして自己研鑽し、知識・技術の向上に努めます。
- 地域連携・地域貢献活動を積極的に行います。
- より良いサービスを継続提供する為の健全経営を実践します。



以上当施設の「理念」「基本方針」を念頭に、介護老人保健施設としての役割であります、住み慣れた地域、家庭での生活が継続できるよう、生活機能の維持向上を図り、自立への支援を目標として、維持期のリハビリテーションを行い、又、感染防止を行ったうえで、ご利用者様に喜んで頂ける、介護・看護のサービス提供を目指してまいります。



皆様におかれましては、季節の変わり目でございますが、くれぐれもご自愛ください。今後ともご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



事務長 矢島 広志

# 施設内防災訓練



4月26日(火)に、今年度第1回の防災訓練を実施しました。今年度も昨年度と同様に火災と漏水の想定のもと、避難誘導訓練及び消火と漏水対応訓練を行いました。

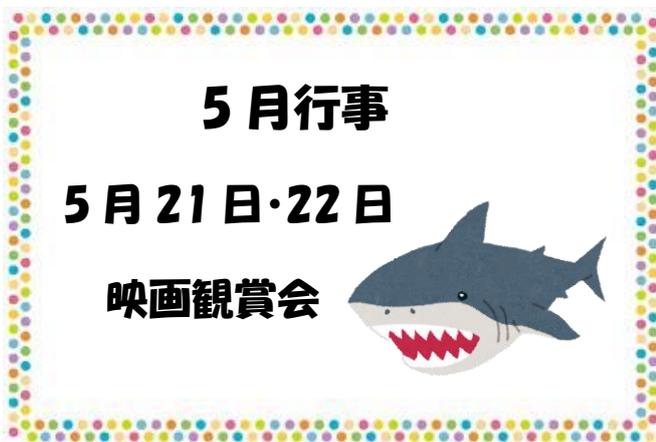
認しました。

今回は地震により火災が発生し消火活動をしたが、消火しきれずに避難するという想定で訓練しました。職員は消火班と誘導班に分かれ各々が自身の役割に沿って、消火・誘導を行いました。消火班は消火器の設置場所の確認と消火までの動きを、誘導班は利用者様の誘導方法やルート等を再確

毎年参加している職員はもちろん数年ぶりに参加する職員もいましたが、前年度と比較してもスムーズに避難することができ訓練の成果を実感することが出来ました。また、可能な利用者様には防災訓練に参加して頂き、実際の災害時を想像しながら訓練することができたと思います。

今年に入り、八王子地区でも身体に感じる地震が何度も起きています。地震等の災害は決して他人事ではなく、いつ直面するのかわかりません。実際に災害に直面しても慌てることなく、利用者様の安全を第一に考え行動していきたいと思ひます。

看護師 大庭 篤志



【編集後記】 5月に入り、暖かく、心地よい季節となりました。まるで、夏のような暑さになったり、少し肌寒い日があったりと、寒暖差が大きくなっています。水分補給をこまめにしたり、上着を1枚持って出かけるなど、体調管理にご注意下さい。

ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 令和四年五月九日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

TEL:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<https://west-care.jp/>



職員が大きさや包み方を見せると、皆様、上手に生地を伸ばし包んでいました。どれ入れようかな…あれもこれも入れたい…。と中身を迷っていましたが、一番人気はやっぱりあんこ。次に野沢菜でした。ホットプレートで焼いて、完成です。

良い香りで、食べたい気持ちを抑え、次は昼食のうどんをゆでる時間です。一人ずつ湯切りざるを持ち、湯切りして頂きました。熱々のうどん汁に山菜を入れ、揚げたての天ぷらをトッピング。ゆでたてのうどんはおいしい～と皆さんぺろりと間食されていました。



5月は天気が良かったら、おにぎりを一緒に作り、外でお弁当を食べようかと考えています。

介護福祉士 川内 萌

# 体操教室in上川農村環境改善センター

ウエスケアセンターでは毎月2回、上川農村環境改善センターにて体操教室を行っており、毎回20名程の方に参加して頂いています。

前半はストレッチを中心に身体の柔軟性を高め、後半は筋力訓練を中心に運動を行っています。また、最後には“365歩のマーチ”など昭和の名曲に合わせてリズム体操を行っています。時間は概ね14時～15時の1時間程度ではありますが、ストレッチ・筋トレ・リズム体操とバランスよく身体を動かして頂き、体力が必要となりますが、参加者の皆さんは毎回、最後まで参加されています。



加齢に伴い、運動の頻度も減ってしまっている方々が多いと思います。ここでの定期的な運動が参加されている方の体力維持や健康維持につながっていれば幸いに思います。

また、体操以外にも体組成計による“体重”“体脂肪率”“筋肉量”“基礎代謝量”“体内年齢”の測定なども行っています。継続することによる身体の変化を数値に表すことで、成果をより実感しやすくするとともに、参加者の皆様の変化などの早期発見にも努めています。

理学療法士 山中 遼太

# 春の音楽祭開催♪

去る、4/21、4/28 に毎年恒例の甘楽施設長によるサクソ演奏会を開催しました。

曲の題目は甘楽施設長が選曲した曲目でジャズやバラードが中心です。サクソの演奏だけでなく、楽器に関する雑学も披露され、演奏に聞き入っていたり、雑学に対して相槌を打っている利用者様もいらっしゃいました。



ここで余談ですが、音楽鑑賞

には自律神経を整え鎮静、緊張緩和、催眠、抗うつ、不安の解消、鎮痛などのリラックス作用があるとされています。また、音楽によって免疫機能に関与する細胞の活性及び量の増加が認められたという研究報告もあります。



国内での新型コロナウイルス感染拡大が未だに予断を許さない状況が続いていますが、当施設では日々のレクリエーション活動に加え、感染予防策を徹底したうえで、季節感を感じて頂けるような行事を企画し、利用者様の認知機能維持を図っていきたいと思っております。

看護師 戸谷 仁美

## おやき・山菜うどん作り (デイケア)

4月10日、日曜営業で、今回は山菜うどんとおやき作りを行いました。初めておやきを作る利用者さんがたくさんいらっしゃり、始める前に説明を聞いた後、それぞれ、おやつに食べれる大きさに作りました。

中身はあんこ・切り干し大根・野沢菜です。切り干し大根は包む時に水分が多いと包みにくいので一度火を通しました。野沢菜はごま油と白ゴマで炒めました。水気飛ばしも利用者様にお願いし、栄養科に確認しながら、上手に炒めていらっしゃいました。

