



みぬま★広場

2025年4月号 No.203

発行：医療生協さいたま
介護老人保健施設 みぬま
〒333-0831 川口市木曾呂1347
TEL.048-294-9222
<https://rouken-minuma.jp>

改修のご報告

大規模修繕工事が完了しました。
12月より始まった大規模修繕工事が無事に完了いたしました。
本館2階、3階の居室、トイレ、1階浴室の工事と長期にわたる工事となり、利用者様には大変ご不便をおかけしました。
リニューアルされた施設を最大限活用し、利用者様の快適な生活、リハビリにつなげていけたらと思います。ご協力いただき、ありがとうございました。
事務長 小林 美沙

通所リハビリ(デイ)の紹介

3月下旬に1Fの浴室改修工事が終わり、自宅を想定した個浴が6台完成しました。入浴の目的として清潔保持は勿論こと、今後は浴槽の出入りにて「跨ぐ」「しゃがむ」「立ち上がる」動作もリハビリの一環として対応させて戴き、少しでも利用者様の動作能力が向上していただけるよう、自立支援に向けて支援させていただけたらと考えております。



通所リハビリテーション部門主任
高橋 真一

技能実習生インタビュー

- ① 好きなこと、好きな食べ物
- ② 日本の介護現場を見て思ったこと。お国と比較してどうですか？
- ③ どこに行ってみたいですか？
- ④ 苦手なこと
- ⑤ これからやってみたいこと

みぬまに介護技術学びに来ている技能実習生さんです。皆さんとても勉強熱心で、心優しい方々です。日本語も上手なのでお気軽に声をかけて下さい。

2F 本館

ピュイン・ピュー・ミッさん (ミャンマー)



- ① 牛丼、寿司、ケーキ、お菓子
- ② ベトナムでは、家族が介護をします。
- ③ ディズニーランド
- ④ 人前で歌をうたったり、ダンスをすること
- ⑤ 介護福祉士を目指したい



イエンさん (ベトナム)

- ① フルーツ、特にシャイン・マスカット・特に上高地は素敵です。
- ② 看護の知識を学びました。介護は家族が行います。
- ③ 富士山を見たい
- ④ 歌を歌うこと
- ⑤ 介護福祉士になりたい

3F 本館

スアンさん (ベトナム)



- ① うどん・天ぷら
- ② ベトナムには介護現場なく看護現場のみです。将来できると思っています。
- ③ 富士山に行ってみたい
- ④ 日本語が上手になりたい
- ⑤ 介護福祉士を目指したい



メイさん (ミャンマー)

- ① たこ焼き (笑顔)
- ② 日本の介護現場はたいへんですが、利用者にとって安全な場所だと思います。ミャンマーには看護現場ありますが、介護現場ありません。
- ③ 河口湖で富士山を見たい
- ④ 日本語が上手になりたい
- ⑤ 特にないです



しっかり噛むことの効果

4月18日は「よい歯の日」です。
1993年に日本歯科医師会が制定しました。歯科保健の啓発活動を目的としており、「よ(4)い(1)歯(8)」と読む語呂合わせからこの日に決まりました。良い歯でしっかり噛むことで脳の働きが良くなると言われています。

しっかりと噛むと、脳への効果として

1. 集中力、注意力が高まる
2. 認知症の予防
3. 記憶力の低下防止
4. 脳細胞の発達に良い影響をあたえる
5. 食事を味わうことができ味覚が発達する
6. 発音が明確になり会話を楽しめる
7. 食べ物の消化吸収をサポート
8. 唾液分泌を促進し、虫歯や歯周病予防につながる



よい歯を保っていられば、高齢になっても食事や会話を含めた日常生活を十分に楽しむことができ、生活の質の向上につながります。良く噛んで食事をするためには、よく噛める健康な歯を維持していかなければなりません。何らかの症状がある場合、全身からのサインになりますので、サインを無視して放置しておくのは、あとから後悔する事にもなりかねません。お口の中に自覚症状を感じたときはかなり進んでいます。ですから早期発見、早期治療は健康を維持するために大変重要です。そのためには歯科への定期受診をお勧めします。

歯科衛生士 大川 敦子

生協10の基本ケア

2/22～23にかけて、コープ機構主催の生協10の基本ケア講座が、ふれあい会館、老健みぬまを使用し開催されました。講座参加者、講師陣含め、総勢60名以上の参加となり、老健みぬまからも実技講師として、2名参加しました。1日目の講義は座学で、自立支援型の介護や、私たちの目指す介護、アセスメントの重要性について、グループで話し合いながら、生協10の基本ケアの基本的な考えを学びました。

2日目は、起き上がり、おじぎ体操、尻上げ体操、三角移乗、入浴介助について実技の講義が行われました。いずれも、人の自然な動きを引き出すための介助方法であったり、体操のため、自立支援に向けた重要な取り組みの一つになります。

今回、私自身も実技講師として参加させていただきましたが、改めて、ケアに対する考え方や、実技での強調するポイントなどを学ぶことができました。今回の学びを活かし、これからも老健みぬまで、自立支援に向けた取り組みをより一層拡げていくために、力になっていきたいと思えます。

10ケア委員会 河野 裕敏



みぬまの食事について



24年度 平和祈念

22年度 復興支援

老人保健施設みぬまでは、毎月の行事食を行っています。

8月は「平和祈念献立」で過去に起こった悲劇や、現在も続いている悲劇について話し合えるような食事内容にしています。主菜にミックスフライを提供しており、同じお皿の上に様々な食材がのっております。「どれを食べても美味しいうれしい」こんなふうに、世界の人々も仲良くなってもらいたいと祈りを込めて作り提供しています。3月の行事食は「復興支援献立」で、様々な災害を風化させないようにと思いを入れて毎年3月11日に提供しています。

オレンジカフェのお知らせ

2月18日(火)に開催されたオレンジカフェは大勢の方が参加され25名参加されました。回想法はひなまつりについて、歌を歌ったり「吊るし雛」を飾ったことで華やかになり、多くの方が「いいね、素敵だね」と仰りながら撮影されていました。

3月のオレンジカフェは2025年3月18日(火)13時30分～15時を予定しております。認知症について知りたい、話や相談したいなど…どなたでも自由に参加出来る場所なので皆様の参加お待ちしております！

認知症ケアチーム 横山 奈美



♪フードパントリー♪

次回の予定は

4月26日(土)

13:00～14:00

新棟1階駐車場です。

ボランティアさんを募集しています。

また、精米してあるお米の1合運動を展開中です。ぜひ、お寄せください。