



かがやき

サンシャインシティだより

2017
SPRING

No.24
2017年4月発行

●発行者 学校法人 福岡学園 介護老人保健施設 サンシャインシティ

〒814-0193 福岡市早良区田村2-15-1 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572 E-mail:city@college.fdcnet.ac.jp



🌸🌸 平成29年度 サンシャインシティのスローガン

利用者の尊厳を守り 自立を支援する

運営の方針

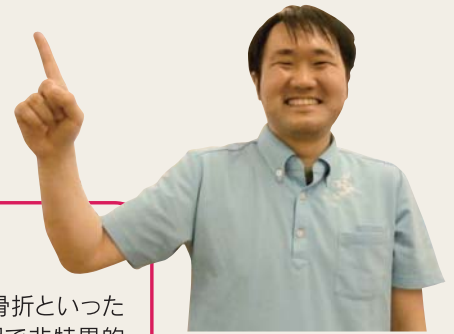
私たちは、笑顔・優しさ・思いやりをモットーに、入所された方に降りそそぐ太陽の光であることを目指し、この施設を「サンシャイン・シティ」と名付けました。入所された方々のご家庭と協力しながら、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。

看護・介護の理念

私たちは、安全をもとに、利用者の立場に立ち、入所された方々のご家庭と協力しながら、笑顔・優しさ・思いやりを持って、家庭復帰のお手伝いをさせていただきます。

今までに腰痛の経験をしたことはありませんか？

腰痛は人生で一度は経験する症状の一つで、約80%以上の方が経験します。腰痛により仕事を休まなくてはいけなくなったり、家事ができなくなったりすることが社会問題の一つになっています。そこで、今回は「腰痛について」をお話したいと思います。



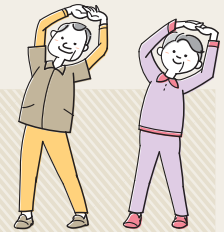
理学療法士 吉永 徹

腰痛とは・・・

一般的には肋骨の一番下からおしりの間に生じる痛みと定義されています。代表的な疾患には筋膜炎腰痛症や腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、脊椎圧迫骨折といった疾患があります。しかし、原因が特定できる腰痛は15%で残りの85%は原因不明で非特異的腰痛といわれます。

慢性腰痛に対する自主治療

腰痛の治療方法は様々あります。経過や症状により適した治療方法があります。慢性腰痛症に対して効果がある治療方法の一つとして運動があります。いつでも、どこでも出来る運動を1つ紹介します。

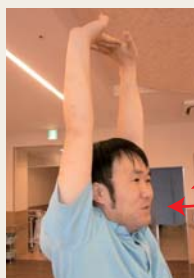


のび体操

みなさん、よく背伸びをしませんか？
今、さまざまな研究により背伸びの効果について調べられています。背伸びをすることにより、腹横筋や多裂筋といった腰を保護する為に必要な筋肉をトレーニングすることが出来るといわれています。

■方法（呼吸と合わせて行います）

①息をゆっくり吸いながら（5秒間）
両手を天井に伸ばしていきます。



吸う時に
ゆっくり伸ばす

②息をゆっくり吐きながら（5秒間）
両手を天井に伸ばしていきます。



吐く時に
ゆっくり伸ばす

①と②を3回繰り返します。



横になって伸びても
効果はありますよ～♪

ポイント

吸う時、吐く時もどンドン伸ばしましょう！腰が反らないように！
血圧が上がりますので、高血圧の方は注意して下さい。

！腰痛の危険信号

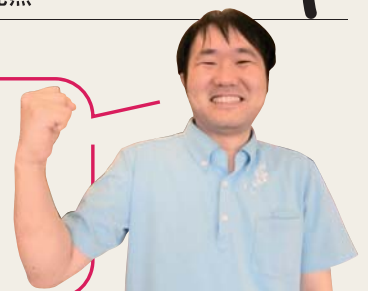
- 20歳未満、55歳以上
- 時間や活動性に関係ない腰痛
- 胸部痛
- 癌、HIV、ステロイド治療の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲における神経症状
- 構築性脊椎変形
- 発熱

※上記の症状がある場合は病院を受診してください。



目標は「痛くても動けるように」

腰痛は何かをしたからといって、完全に治癒することは困難なことが多いといわれています。痛みが長期化することが多くですし、再発する確率も高いです。しかし、予防することや症状を軽くすることは出来ると思います。「痛いから動かない」ではなく、「痛くても動けるように」という考えに変えて行動することが大切です。



お知らせ 平成28年度に施設が取組んだ環境整備工事内容です。

空調設備更新工事

本施設も15年目を迎え、空調機の不具合が見受けられるようになったので、冬期の暖房時期に間に合うよう11月下旬に空調機の更新工事が完了しました。今後は快適な空調環境の下で過ごせるようになりました。

2階フロア間仕切り撤去工事

2階フロアを一般棟と専門棟に分け運営をしていましたが、10月にフロアを区切っていた内壁を撤去しフロア統合を行いました。今後は広い空間を有効に活用し、くつろぎスペースや自主訓練コーナー等皆様に喜ばれる環境作りに取り組むよう考えています。



デイケア檜風呂改修工事

デイケア大浴場の檜が古くなったため、3月に檜部分の取り換え工事を実施しました。新しい檜の香りがしていて、利用者の方に好評を得ています。



ボランティアさん募集中!!

当施設では、通所・入所者様のサポートとして施設ボランティアの受け入れをしています。歌や踊り、お話し等ご披露いただける方、お習字や折り紙などの特技を生かして皆様と楽しく過ごして下さる方、シーツ交換等でご支援いただける方、お気軽にお問い合わせください。



平成28年度 クリスマス 忘年会

入所者・家族の方に
楽しく過ごして頂きました。



新人紹介

- ①趣味、特技 ②好きな芸能人 ③休日の過ごし方 ④座右の銘
⑤血液型、これまで得たことは？ ⑥将来の夢は？ ⑦好きなスポーツは？



村上 歩惟 [介護職]

- ①読書、音楽鑑賞、シーツ交換
- ②特になし
- ③本を読んだり、音楽を聴いたりして過ごす
- ④一生懸命
- ⑤A型
- ⑥ケアマネジャーの資格を取得する事
- ⑦バドミントン



平山 正真 [介護職]

- ①バスケットボール
- ②今市 隆二
- ③歩いて行ったことの無い場所に遊びに行く
- ④努力に勝る天才無し
- ⑤AB型
- ⑥介護福祉士の資格を取得する事
- ⑦バスケットボール



弥吉 健太 [介護職]

- ①カラオケ、カメラ、映画（主に邦画）
- ②HKT48、土屋太鳳
- ③友人と7~8時間程カラオケに行きます。一人で映画にも行きます。後はのんびりします。
- ④なんとかなる
- ⑤A型 得た事はないです。
- ⑥福祉について伝える人になりたい。
- ⑦野球観戦



入江 博美 [看護職]

- ①パン屋、雑貨屋めぐり
- ②福山 雅治（ひとつ屋根の下~昨時まで）現在は特に無し
- ③午前中は洗濯に没頭、天候の良い日は自転車（ビーチクルーザー）で買い物に行く
- ④初心忘るべからず
- ⑤A型（よくB型かO型と言われます）
- ⑥小型船舶操縦免許を取得し、沖縄で水上オートバイを操縦する事
- ⑦テニス（昔、軟式テニス程度）



長野 未来 [介護職]

- ①音楽、買い物、写真（月や空、雲等）、ハンドメイド作り
- ②K-pop
- ③ランチ、買い物、寝る
- ④考えすぎるな。
- ⑤A型 手先が器用と言われますが、他の血液型の方も器用な人は、沢山いると思います。言われると嬉しいです。
- ⑥子供が落ち着いたら海外旅行
- ⑦スケート



甲斐 正紀 [事務課長]

- ①スポーツ全般
- ②井川 遥、AKB48
- ③映画鑑賞か読書
- ④一生懸命ボチボチ
- ⑤A型 結婚できたこと
- ⑥車で日本一周
- ⑦テニス、野球



小畑 幸代 [介護職]

- ①昼寝、ゲーム
- ②東方神起、ダウントウン、ナイナイ
- ③バイクキングに行ったり、デザート食べたり、昼寝しています
- ④元気いっぱい
- ⑤A型 「A型？うそ？見えなーい！」って毎回言われる
- ⑥早めに孫を見たい。元気に孫と遊んだり、買い物したりしたい。
- ⑦バスケットボール、ドッチボール



町田 隆春 [事務職]

- ①読書
- ②Oliva Ong
- ③パソコンゲーム「上海」で3分切を目指す
- ④常に青春
- ⑤AB型
- ⑥健康な日々を過ごす事
- ⑦バスケットボール

平成29年度 サンシャインシティの三大行事日程

6月11日(日) 運動会 ご家族の方に参加していただくプログラムも一部あります！

8月 6日(日) 納涼祭 様々な出店や、催しものを準備しています！

12月10日(日) クリスマス・忘年会 一年をしめくくる最後のイベントです。

●利用者申込み・相談・見学のお問合せは、サンシャインシティまでお気軽にどうぞ。

〒814-0193 福岡市早良区田村2丁目15番1号 TEL 092-801-0539 FAX 092-801-0572

www.fdcnet.ac.jp/sun_city/ city@college.fdcnet.ac.jp