

フォレスト熊本広報誌

やすらぎの森

Vol. 73

contents

- 2 年頭のご挨拶
- 3 コロナ禍での健康づくりー
真美健康体操とは…／気功 池田知良先生より
- 4 ながら運動シリーズーテーブルを拭きながら体操
- 5 ふおれすと写真館ー文化祭・作品展示会

新春号
2021.1



PHOTO: 永廣様(左) 大津様(右)



介護老人保健施設「フォレスト熊本」
施設長 上妻和夫

今年（2021年）は、仕の年となりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症が世界中を駆けめぐり多数の感染者、死亡者を出しました。まさにコロナにかき回された1年でしたが、まだまだ拡大しています。国内でも熊本県内も含め多数の感染者で、職場や家庭では一昨年までと一変した生活を強いられていて、「3密」が昨年の流行語大賞になったぐらいです。2020年東京オリンピックも今年に延期されましたが、フォレスト熊本でも新入職員歓迎会から、杏仁会の文化講演会などあらゆる行事が中止を余儀なくされました。利用者の方のレクリエーションなどは制限され、さらに今年も引きずっています。介護施設では食事など介護する上で、利用者や職員が「3密」の一つである「密接」に接触しますのでいったん感染者が出ると拡大し、しかも高齢者は重症化する状況にあります。高齢者施設でのクラスターが報道されるたび、フォレスト熊本でもいつ感染者がでないかと不安の毎日です。もしクラスターが起これば一時閉鎖を余儀なくされますのでこれからも施設内での感染者が出ないようしっかりと感染対策をしていかななくてはなりません。入所者と家族の面会も禁止や条件付きで、時にやむなくオンライン

も利用してもらっていますが、コロナを持ち込まないためにも、また拡大させないためにもPCR検査による早期診断の充実が必要だと思います。しかし今年（2021年）はワクチンが完成して、少し明かりが見え始めています。安全性や有効期間が気になります。ワクチン接種が開始されれば、収束に向かうのではないのでしょうか。はやく以前の社会生活に戻れることを願っています。最近老健施設でもリスクマネージメントが重要視されるようになりました。特に地震や水害などの自然災害や新型コロナウイルス感染症などによる事業の中断に対して事業が継続できる対策、すなわちBCP（Business Continuity Plan: 事業継続計画）の必要性がいわれています。当施設でも新型コロナウイルスに対するBCPも早期に作成し、今後のため活用する計画です。これからはいろんな災害や新型コロナウイルス感染症のリスク軽減に向けて、想定外とならないよう介護サービスの継続を計っていきま

す。今年（2021年）は介護報酬改定があります。前回わずかにプラス改定でしたが、コロナ禍で経営的に苦戦している介護施設が多い中、安定した事業が続けられるよう是非プラス改定が必要だと思います。

このフォレスト熊本は1998（平

成10）年1月に開設され今年で23年目を迎えました。これからも高齢者の自立を支援し、在宅復帰に向かつて安心、安全な質の高いサービス向上を目指して頑張ってまいりますので本年もよろしくお願いたします。



コロナ禍での健康づくり

真美健康体操とは…

「誰もが年齢に関係なく手軽に心地よくからだを動かし健康が維持できたら…」

そんな願いを込めて誕生しました。ジャンルにこだわらずストレッチ体操、リズムダンス、エアロビクス、ジャズダンス、モダンダンス、ヒップホップ、手具体操（お手玉、ボール、セラバンド）等々…やってみただけで何でもできる欲張りな体操です。



活動

真美の仲間は北は仙台から南は沖縄まで大勢おり、それぞれの地域の集会所、公民館、カルチャーセンター、デイケアセンターなどで楽しく運動しています。

生涯通じて永く続けていく手段として各地で『集い』、『発表会』を行ったり、『日本体操祭』、『県体操祭』や地域のイベントにも参加して出会い、ふれあいの輪をひろげています。また活動は国内にとどまらず、4年毎に行われる『世界体操祭』に日本チームの一員として参加し、世界の人たちとも交流を深めています。

昨年は東京オリンピックの体操競技会場となる、有明競技場のこけら落としとして演技披露させていただきました！



気功

池田知良 先生
より



初めまして、癒しの気功師池田です。気功の指導を始めて20年近くになります。気功とは、心と体をコントロールしていく鍛錬法です。潜在能力の開発法として一時期ブームになりました。現在は、自己治療法として病気の予防、解消の為に行われています。私の講座では、心と体を調整することを目的に自然治癒力を高めて健康な人生を目指しています。具体的には、リラクセス法、自己治療法、気功整体を行います。そして、愛と調和の世の中になっていくように祈っています。これからもよろしくお願ひします。



フォレスト様では、ストレッチ運動や筋トレのほかに音楽にあわせていろいろな動きを取り入れた体操をしています。これからも参加された方が楽しく、笑顔でからだをうごかせるよう取り組んでいきたいと思ひます。

ながら運動シリーズ

腓腹筋、ヒラメ筋のセルフ・ストレッチ

「テーブルを拭きながら体操」。
テーブルも綺麗になって一石二鳥。



①腓腹筋のセルフ・ストレッチ
方法：テーブルに両手をつきます。片側の足を前方に出し、もう片方を後方へ引きまします。踵が十分に浮くまで引きまします。
踵が十分に浮くまで足を引く。



その位置より後方の踵に徐々に体重をかけて、足底が床につくように腓腹筋のストレッチを行います。
足底が床につくように。



②ヒラメ筋のセルフ・ストレッチ
方法：テーブルに両手をつきます。片側の足を前方に出し、もう片方を後方へ引き、足底を床につけます。その位置より徐々に左膝を曲げていくことにより、腓腹筋よりも下に位置するヒラメ筋のストレッチになります。
足底を床につける。



左右それぞれ30～60秒間のストレッチを15秒間の休みを入れながら3回行えるようにしましょう。
徐々に左膝を曲げる。

ご利用者の作品

選・総評 松岡 妙子 先生

講評

昨年、球磨川水害は言うまでもなく、新型コロナウイルスが世界中を席巻、まだ予断を許しません。皆様たちは、恙無く新年をお迎えのことと存じます。そんな中嬉しい御報告が有ります。昨秋、宮崎県社会福祉協議会主催の「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」に応募されていた、通所者の吉川テイ子さんが入賞されました。(佳作) ながらとても良い作品なのでご紹介致します。
一言も言はず逝きにし夫なれど日記の末尾に「感謝」の二文字
また、短歌ボランティアの柚井玲子さんも、熊日の投稿欄に度々入選されますので、どうぞお目通しの程を。今年もよろしくお願ひ致します。
(新春)

俳句

・ 慟哭を知るや青蛇穴に入る
・ 金木犀一枝備前のつぼに挿す
・ いさかいし息子は無言でビール飲む
・ 朝日さす出窓に猫とヒヤシンス
・ まぼろしの山女の如し牡丹の実
・ 今生に長き一日や終戦日
・ 断わりし心苦しき吹出物
(花鏡)
・ 水無月や程良き色の酒の梅
・ 親友の形見のぬり絵梅雨の蝶
・ 友よりの絵手紙涼し半夏生
・ 眠られぬ夜半に鳴きゆく山時鳥
甲斐紀久子
三好 愛子
北里 澄子
赤星スミ子
高野 和人
吉川テイ子
池松 圓子
堀田富美子
緒方 佐江
早川 直美
寺田 景子

短歌

・ 秋の夜の襟に腰掛け嬸が二人亡き夫のこと語りつつ泣く
・ 空高くつばめ一羽が紺碧を一直線に切り裂きてゆく
・ 甥っ子の英国よりの土産物紅茶の香りと赤子の笑顔
・ 寝苦しき日は今はなし気が付けば秋がそこまでもう来ているよ
・ 稲刈りを終へし田んぼに初穀を燃やす煙の白くたなびき
・ 娘から幸せな時間の贈りもの里帰り出産孫との暮らし
・ 一年の思いを込めた文化祭コロナの影は愛で隠して
・ ふるさとの夏を彩る恋花火見れぬつらさ心で「たーまーやー」
(花鏡)
・ 一条の光となりて白シャツの少年ひたに銀輪を漕ぐ
山内 春子
安藤トミ子
西村美恵子
隈部スヤ子
柚井 玲子
岡山 晴美
岡本 恭明
池田 憲治
堀内 杏子

文化祭・作品展示会

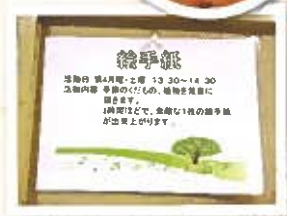
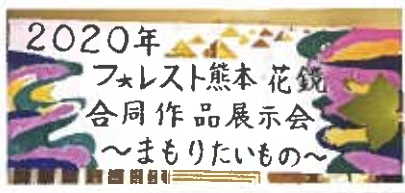
サークル活動を通して書道・陶芸・編み物など
様々な芸術品が作り上げられています。

今年は、新型コロナウイルスの為、様々な制限がある中でも、ご利用者がこれからもまもりたいもの、繋いでいきたいものを形にしてみようと、熊本城や阿蘇山、くまモン、新幹線、イチゴや辛子蓮根等の熊本の特産品を各階でパートを決めて9月より約1か月半かけて丹精込めて製作されました。

虎の文化刺繍は、総製作3カ月かけ丁寧に作られ、現在は売店入り口に飾らせて頂いています。

手工芸は、愛好会が第2土曜日、サークルが第3金曜日に約10名程参加され、毎回ボランティアの先生方が4～5名来られ、季節感のある作品を作られています。

ふおれすと 写真館



介護老人保健施設フォレスト熊本の理念

わたしたちは高齢者が充実した人生を継続していただけるように全力を尽くします。

運営方針

総合的ケアサービス施設です。



フォレスト熊本は、利用者の心身の状態あるいは介護者や家族の環境に合わせて、医療的サービスと福祉サービスを総合的、一体的に提供します。

利用者の家庭復帰を目指します。



フォレスト熊本は、利用者の意思と人格を尊重すると共に、常に利用者の立場に立って心身の自立を支援し、家庭復帰を目指します。

在宅ケアを支援します。



フォレスト熊本は、短期入所(ショートステイ)、通所リハビリ(デイケア)をはじめ、訪問看護、訪問介護など多様な機能を生かし、在宅ケア支援の拠点を目指します。

地域に開かれた施設です。



フォレスト熊本は、地域の高齢者ケアに関する社会資源として、地域の高齢者ケアの質の向上に貢献します。

介護老人保健施設 一般財団法人杏仁会
フォレスト熊本 (江南病院併設)

◆入所・短期入所(80床)・通所リハビリ(定員100名)

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363

[HP]http://www.kyouninkai.jp/forest/

[Mail]forest@kyouninkai.jp

居宅介護支援事業所	フォレスト熊本	TEL.096-362-8281(直通)
訪問看護ステーション	フォレスト熊本	TEL.096-375-1411(直通)
ホームヘルパーステーション	フォレスト熊本	TEL.096-375-1411(直通)

- ◆関連病院 くまもと青明病院 熊本内科病院 江南病院
- ◆熊本市地域包括支援センター 熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山
- ◆熊本市障がい者相談支援センター ウイズ
- ◆サービス付き高齢者向け住宅 花鏡 ◆デイサービスセンター 花鏡
- ◆ヘルパーステーション 花鏡 ◆居宅介護支援事業所 花鏡



編集後記

令和2年は、新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止の為、検温や面会方法の変更など、関係各位、ご利用者ならびにご家族に、ご理解とご協力を頂き、感謝申し上げます。私どもも消毒、マスクの着用、食事中職員間の対面、会話の禁止、職務以外でも行動制限を設ける等、3密を避ける対応を心掛け感染予防に努めております。さらに7月豪雨では甚大な被害が発生しました。心からお見舞い申し上げます。現在も、四季を感じて頂ける行事の中止や規模、方法の変更を余儀なくされています。ご利用者の不安やストレスへのケアが重要な課題となるであろう令和3年。新たな生活様式で「できる事」をフォレスト熊本独自の視点で捉えながら、地域の関係各機関と連携しながらコロナ禍でも安心できる地域づくりに貢献したいと思っております。

リハビリテーション科
宮武 良美