

たいよう



第 179 号 令和 8 年 9 月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構

神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町 2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717

ホームページ <http://kobe.jcho.go.jp/rouken/>

または「神戸中央病院 老健」で検索



8 月 納涼会

107 歳で
スイカ割りしました！ 🍉

スイカ割り



私たちも割りました！



本日の
おやつは
ラムネゼリー

盆踊り





8月の施設内研修

快適にお過ごしいただくために ～紙おむつの使い方～

当施設がお世話になっているオムツメーカーの方を講師に招き、紙おむつの正しい選び方や使用方法について研修を行いました。

① 利用者様の日常生活動作や体型、排泄状況に合わせたおむつの選択、②おむつの機能を活かした使用方法、③適切な装着方法を職員間で共有することの3つのポイントについて講義を受けました。

実際に男性職員が装着体験を行いました。水分を含ませた尿取りパットを重ねて使用し、その重さや締め付け、装着感を体感しました。尿漏れを心配するあまり、尿取りパットを必要以上に重ねることがあります。それがかえって不快感や皮膚トラブルにつながり、当て方を工夫することで改善できる場合があると学ぶことができました。

今回の研修で得た知識を職員間で共有し、一人ひとりの利用者様に合ったオムツの選択と適切な使用を実践することで、快適な装着感と尿漏れの改善につなげ、利用者様の生活の質の向上を目指していきたいと思います。



高齢者の口腔ケア



JCHO 神戸中央病院の歯科衛生士から「高齢者の口腔ケア」について講義を受けました。

その中から今回は「舌苔」についてお伝えします。舌苔とは舌の表面に付着する白い苔のようなものです。付着する原因としては、舌の動きが悪くなったり、唾液の分泌低下や、口腔の清掃不良などです。舌苔を清掃しないと口臭の原因やカビなどの繁殖、味覚の低下などが起こります。

食事を美味しく食べるために、しっかり口腔内を清掃しましょう。



舌苔

清掃方法

① 舌ブラシを使う方法



舌専用のブラシを使い、舌の表面に付着した舌苔をやさしく取り除きます。

② スポンジブラシを使う方法



スポンジのやわらかい面で舌の汚れをやさしく拭き取ります。粘膜が弱い方にもおすすめです。

③ ガーゼ(指に巻付けて)で清掃する方法



清潔なガーゼを指に巻きつけて舌の表面をやさしく拭き取ります。用具がないときに手軽にできます。

病院との合同消防訓練

7月14日（火）併設の神戸中央病院で出火を想定し、合同で消防訓練を実施しました。訓練では迅速かつ安全に対応できるよう初期消火や避難誘導、通報などの手順を確認しました。病院職員と連携を図りながら訓練に取り組み、緊急時の対応や役割について改めて確認する機会となりました。

次回消防訓練は11月頃に老健内の夜間想定で実施を予定しています。

今後も、利用者の皆様が安心して過ごしていただけるよう、日頃から防災意識を高め、万一の災害に備えてまいります。



理学療法士直伝！！ 秋の健康お役立ち！安全・快適に過ごす「靴選び」のポイント

皆様こんにちは。理学療法士の上野です。9月に入り、少しずつ過ごしやすい季節になってきましたね。今回は、皆様の生活を足元から支える【靴の選び方】をご紹介します。

歩く方はもちろん、車椅子の方も、安全に立ち上がったり乗り移り（移乗）したりするために靴選びはとても大切です。

① かかとが硬く、しっかりしているもの（一番重要！）

かかとが柔らかい靴は足元がグラつきます。後ろ側を指で押しても簡単に潰れない、頑丈なものを選びましょう。車椅子の方もスリッパではなく「かかとも覆う靴」が安心です。



② 甲をマジックテープ等で固定できるもの

足が靴の中で滑らないため、歩くときも立ち上がる時も、足の裏全体でしっかり床を踏ん張ることができます。



ご家族の皆様も、面会時や新しい靴を選ばれる際にぜひチェックしてみてくださいね！



9月

JCHO 神戸老健 自慢の献立

当施設は管理栄養士が作成した献立を元に、施設内の厨房で、できたての食事を提供しています。利用者様からも季節感のあるメニューでとても美味しいと評判です。

秋の気配を感じることができる献立をご紹介します🍁

敬老の日



- ・赤飯
- ・煮魚
- ・炊き合わせ
- ・紅白生酢
- ・清汁
- ・果物



- ・芋御飯
- ・天ぷら
- ・天だし
- ・土佐和え
- ・味噌汁
- ・果物

※献立は予告なく変更になることがあります

祝日面会再開のお知らせ

当施設では感染症拡大防止のため、面会を制限させて頂いておりましたが、近年の状況を鑑み、**9月21日**より以下の通り「平日」に加え「祝日」の面会を再開することとしました。

◆面会可能日時

- ・平日（月曜日～金曜日）及び祝日：13：30～17：00（※17：00 退館）
※土曜日・日曜日については引き続き中止
- ・1回の面会時間は15分以内とさせていただきます。

祝日は、正面玄関は施錠しています。西側通用口からお入りください。

お知らせ



理美容

（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

10月／1（木）2（金）5（月）
6（火）7（水）

11月／2（月）4（水）5（木）
6（金）10（火）

*申し込み締切日⇒前月の25日まで

行事

9月16日（水） 敬老会

10月21日（水）家族介護教室

13:00-14:00 テーマ：「食」について

10月28日（水）FUKUDA+（プリュス）

編集後記



今年の夏は、例年以上に暑い日が多かったですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、栄養と水分を摂り、体調に気を付けながら実りの秋を楽しんでいきましょう。

そして、敬老の日を迎えるこの季節、利用者様のこれまで歩んでこられた人生に思いを馳せながら、これからも笑顔で健やかに過ごしていただけるよう、職員一同努めてまいります。敬老の日は特別献立をご用意しております。お楽しみに！



岸野