



アルカディア通信

理事長挨拶

新年明けましておめでとうございます。
謹んで健やかな新年をお
迎えになられたこととお慶
び申し上げます。



旧年中は当施設の運営に格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

また、今年で法人設立二十五年目を迎えましたことを感謝申し上げます。

これもひとえにご利用者様、ご家族の方々、地域の皆様並びに関係機関の皆様の多大なるご支援、ご協力をいただいたことによるものと、深く御礼申し上げます。

二〇二四年は介護業界においてもさまざまな変化と課題に直面した一年でした。コロナ禍後の新しい生活様式が浸透する中、高齢者ケアの在り方や施設運営の効率化、DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進が重要視されるようになりました。

HPは
こちらから



第百九十四号

令和七年一月七日発行

編集・発行 広報委員会

津市乙部11番5号

(059) 227 6681

当施設でも、職員の意見を汲みとりICT化を進め、職員の負担軽減を目指し、新しい取り組みを進めている最中です。

二〇二五年も、利用者様、ご家族様、そして地域社会の皆様にご信頼される施設運営を目指し、高齢者ケアの多様なニーズに対応できるよう、特に地域包括ケアシステムの一翼を担うよう努めてまいります。

今年も職員一丸となって、「チームケア」という基本理念に立ちかえり、地道に、ひとつずつ、目の前のできることから取り組み、地域の皆様と共に安心して過ごせる場所を提供することを使命とし、新たな取り組みを積極的に推進して参りたいと存じます。

何卒、皆様からのご指導ご鞭撻の程、宜しくお願いいたします。

末筆ながら、本年が皆様にとつて穏やかで、実りの多い一年になりますよう祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

二〇二五年 元旦

医療法人十愛会

理事長 國仲 真一



毎日が特別!!

デイケア

毎日が特別

明けましておめでとうございませう。今年もデイケアのテーマは、毎日が特別!! フロアに素敵な看板が完成しました。利用者様に、数カ月に渡りお花紙を丸めて貼って頂き、折り紙の葉っぱで周りを仕上げることが出来ました。毎日が特別!! 日常のささやかな出来事が、明るく和氣あいあいとした雰囲気となり、笑顔があふれます。デイケアだからこそ経験できることで、達成感と充実感でいっぱいになり、日々大切に過ごして頂きたいと思っています。利用者様の個々のペースに合わせて、心地よく過ごされ、素敵な日常が訪れるよう職員一同努めてまいります。本年もどうぞ宜しくお願致します。

クリスマス会



今年の十二月十七日(火)〜二十一日(土)は、デイケアのクリスマス会を開催しました。クリスマス会に向けて、今年のハンドベルは、利用者様にも練習していただき、本番に臨まれました。ビンゴ大会の景品は手作りの作品をお渡ししました。



ホットドリンクデー

十一月二十一日(木)と二十二日、ホットドリンクデーを開催しました。抹茶ラテ、ココア、ミルクティ、コーンスープの5種類の飲み物を用意し、好きな物を利用者様に選んでいただき、召し上がっていただきました。大好評でした。



看護実習生



十一月十八日(月)〜十一月二十日(水)と十一月二十五日(月)〜十一月二十七日(水)の三日間(計六日間)三重中央看護学校より、八名の実習生がデイケアへ来設されました。送迎や入浴・レクリエーション等、利用者様とコミュニケーションを図りながら学ばれてみえました。最終日には、学生の皆さんたちが考えたレクリエーションを行っていただきました。大変盛り上がりしました。



防災訓練

令和六年十一月二十二日
(金)、年二回行う、施設の防災
訓練を実施いたしました。

今回は、地域の方々、近隣施
設の職員、利用者の方々もお見
えになり、たくさんの方々の実
施することが出来ました。

消防署への通報訓練に始ま
り、中に水を入れた消火器を実
際に使ったの訓練、施設内の散
水栓を使って、初期消火の訓練
も行いました。

空気が乾燥する季節になり、
火事も多く発生しています。日
頃から訓練を行い、いざという
時に、慌てず、地域の方とも連
携を取って対応出来るように
していきたいと思えます。



看護学生実習

十一月十八日から十一月二十
七日まで、三重中央看護学校か
ら、十名が実習に來られました。
利用者様と触れ合い、自宅と
は異なる環境の中でも、どうす
れば「その人らしい生活」が送
れるのか、日々チームで話し合
いながらケアを実践する大切
さを学ばれていました。
また、認知症棟・一般棟・デ
イケアと、それぞれのご利用者
様に合わせたケアの違いを、肌
で感じて頂けたようでした。
素敵な看護師さん目指して
頑張ってください！



栄養だより



12月24日クリスマスの行事食

す。明けておめでとうございま
す。本年も利用者の皆様に、体に良
いバランスのとれた、美味しく、そ
だけけるような行事食・おやつをご
提供できるよう、頑張つてまいり
ます。
本年もどうぞよろしく願ひい
たします。



規則正しい生活で冬バテ対策！！

リハビリ



あけましておめでとうございます。リハビリの矢野です。二〇二五年も、皆様と一緒に、楽しく元気に、リハビリを頑張りたいと思います。本年も、よろしくお願いたします。

さて、さっそくですが、「冬バテ」という言葉 皆さんご存じでしょうか。よく似た言葉に、「夏バテ」があります。こちらは、聞きなれぬところがあると思いますが、今回は、「冬バテ」について解説します。

冬バテとは？

冬バテも夏バテと同じで、室内外の温度差（寒暖差）によって起こる、自律神経の乱れが原因と考えられます。



冬は、夏に比べて寒暖差が大きく、暖房によって、室内の温度差も生じるため、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。

冬バテの症状

冬バテの症状には、気分の落ち込みやイライラしやすいといった、精神的な症状に加え、睡眠トラブル、食欲低下、倦怠感、頭痛、肩こりなどがあります。

これらの症状が、長引くことによって、風邪を引いたり、インフルエンザなどに感染しやすくなります。



冬バテの予防方法は？

① 規則正しい生活

なるべく毎朝、同じ時間に起きて、日光を浴びることで、体内時計を整えることができます。

難しい場合は、カーテンを開ける、照明をつけるなど、部屋を明るくすることでも効果がありません。

② バランスの良い食事

栄養バランスに偏りがあると、自律神経が乱れやすくなるので、バランスのいい食事をとるように、意識しましょう。

アミノ酸を多く含む大豆製品や乳製品、野菜などを特に意識し、様々な食品を摂るようにしましょう。

③ ストレッチや運動

ストレッチや運動を行うことで、血行を良くすることができ、身体を温めることができます。

運動としては、かかと上げやもも上げなどの、下半身の筋肉を使う運動が効果的です。また、スクワットやウォーキングも効果的でしょう。

④ 入浴

ぬるめのお湯（三十八度から四十度）につかることで、副交感神経が優位になり、リラックスすることが出来ます。

これよりも高い温度であると、交感神経を優位にしてしまうため、注意しましょう。



まとめ

また、入浴することで、冷え性の改善や疲労の回復が期待できます。

いかがでしたでしょうか。今回は、「冬バテ」について解説しました。まだまだ厳しい寒さが続きます。これから、寒さも本番を迎えますが、規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えて、冬を乗り越えていきましょう。



アルカディアのリハビリ

- ・入所リハビリ：新規入所の方は毎日リハビリが行え長期入所の方も週3回のリハビリが行えます
- ・デイケア：個別リハビリに加え集団体操や自主トシなど豊富なメニューをそろえています
- ・訪問リハビリ：週1~3回、生活に合ったリハビリが行えます
- ・スタッフ：作業療法士1名 理学療法士4名
- ・リハビリの内容：運動療法、日常生活動作訓練、脳リハビリ、集団体操、福祉装具の相談等