

JCHOタイムズ 号外版

令和7年度号（第11号）

発行日：令和8年4月15日

発行：独立行政法人地域医療機能推進機構
仙台南病院附属介護老人保健施設

住所：〒981-1103

仙台市太白区中田町字前沖 143

電話：022-306-1731



施設長
朝倉 徹

地域住民の皆様方へ



陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、2026年は激動の年となりそうです。米国とイスラエルが開始したイラン攻撃は、今もって終わりが見えない戦争となり、重要な石油輸送ルートであるホルムズ海峡が事実上、封鎖されております。世界中の先物市場でエネルギー価格は暴騰しております。原油の大部分を中東に依存している日本は、最も大きな影響を受けるとされ、これまでにないほど危機的な経済的打撃に直面しております。おおよそ8か月分の石油備蓄があるとされておりますが、すでに政府は備蓄の放出を開始しております。それでも価格が下がることは期待できず、先行きは不透明です。万一、戦争が終結せず、原油の輸入ができない状態が続けば、日本経済は破綻に直面することになります。

介護施設は、施設運営の維持が厳しさを増すことになるでしょう。しかし、介護施設の利用者様が安心して過ごせるよう、私たち職員は提供する義務があります。この先もできる限りの努力をして、皆様に満足される介護サービスを提供していく所存です。

JCHO仙台南病院附属介護老人保健施設 理念・運営方針

(理念) ・利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持、向上を目指した包括ケアを行います。

・家族、地域住民、医療機関、介護施設、行政と協力して安心して自立した生活を支援します。

(運営方針) ・超高齢社会において、地域包括ケアシステムの要の施設として、地域住民の多様なニーズに応え、その生活を支えます。併せて、地域包括ケアを推進するための人材育成を行い、地域全体の介護の質の向上を目指します。

施設内レクリエーション開催時の様子



入所フロア内では、季節に沿ったレクリエーションを定期的に行い、施設内で過ごされることが多い利用者の皆さんに四季を感じていただけるよう、職員一丸となって活動しています。身体を動かす運動や頭の体操、誕生日会など、皆様が楽しめる内容を企画し、開催しております。

～デイケアの一日を一部ご紹介します～



いつまでも
自宅で自分らしく
暮らしたい・・・



デイケアでは、専門職によるリハビリや機能訓練を受け、自立した在宅生活を送ることを目標とした支援を行っております。

送迎、入浴支援、レクリエーションや軽体操なども取り入れ、他者との交流や外出の機会を提供しております。

一生、自分の口でおいしく食べたい！

～ 今日から始める口腔（こうくう）体操のすすめ ～

口腔体操は、「食べる」、「話す」、「笑う」などのお口の機能を維持、向上するために、ご利用者様はもちろん、ご家族様にもおすすめの体操です。加齢とともに衰えやすい口まわりの筋肉や舌を鍛えることで、全身の健康維持にもつながります。

●飲み込みづらくなった ●むせることが増えた ●言葉がしゃべりづらくなった など、心当たりがある方は、ぜひ、口腔体操をはじめませんか。

当施設のリハビリテーション科では、運動療法及び作業療法に加えて、飲み込みの嚥下（えんげ）訓練、口腔体操などを個人にあわせてご紹介しております。

（唇を中心とした）口の体操



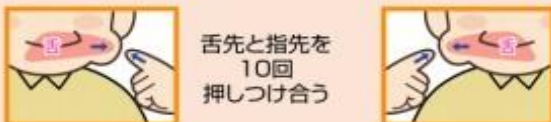
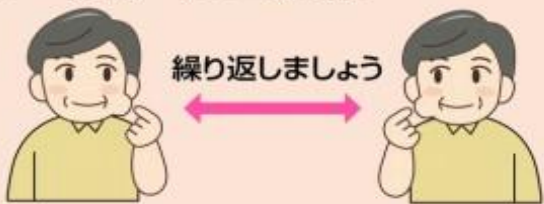
①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

（唇と）ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

舌の体操（舌圧訓練）



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。