

### 【ケアサポートセンターひじりからの介護保険便り】

自分が利用したい機能訓練を紹介します。  
 ポラリス(兵庫県宝塚市)が、クルーズ船で世界一周の船旅で旅行をしながら船内で「歩く力」に重点を置いた機能訓練を行う「ポラリスクルーズ」を2024年4月より利用者に乗せた船行開始を予定しています。現在、医師である森剛士社長が実際にハワイまで乗船し最終調整を行っているとのこと。現時点では、乗船するスタッフは、看護師1人、介護職員3~5人、利用者は約20人で要介護5までを対象予定。約3ヶ月、世界中の名所をまわりながら、週3回の機能訓練を提供。客室は、手すりやスロープ、リフトなどの福祉用具を用いて環境整備を行う。価格は30~60万円(旅行代金別)だそうです。

### 【訪問看護ステーション翔からのお知らせ】

暦の上では立春を迎える2月。とはいえ真冬を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気を付けたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。厚生労働省によると、家庭の浴槽で亡くなる人の数が、およそ10年で約1.7倍に増加しています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、65歳以上の人は特に注意が必要です。浴室や脱衣所は暖かくするなど、ぜひ意識して対策を心掛けましょう。



### 【職員紹介】



【名前】 ヤマモト ミツノ 山本 美則 【所属】 さくら荘  
 【出身地】 島根県  
 【資格】  
 【趣味・特技】 サーフィン・スノーボード・スケートボード・お絵描き

【今仕事以外で頑張っていること(楽しんでいること)】

私のお気に入りスポットは日南の風田浜と西都原です。

### 【社長からのひとこと】

正月早々から能登半島地震が発生し、大きな被害が出ている。宮崎県も100~150年間隔で南海トラフ地震が起きる地域であり、前回発生してから70年以上経過しているため、南海トラフ地震発生の切迫性が高まっています。当社のケアタウン飛鳥、ケアホームさくら荘は幸いにも自然災害ハザードマップ情報では地震・津波・液状化・浸水・土砂災害の指定及び危険性はかなり低いとされています。しかし、災害発生時はライフラインがストップしてしまうため、様々な備えが必要であると考えています。現時点では、備蓄食、水分、発電機、蓄電池、非常用ライト救急箱、口腔ケア等の衛生ケアセットの備えをしていますがおよそ3~5日分です。加えて現在、より具体的なBCP(事業継続計画)を作成中です。これは災害などの緊急事態が発生したときに損害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を図るための計画です。入居して頂いている皆様が安心して安全に生活して頂けるよう、災害訓練や備えをしっかりと行っていきたいと思います。災害時の対応や安否確認の方法等でご質問がある方はお気軽にどうぞお尋ねください。

有限会社 聖  
 代表取締役 池田 豪

~当たり前を疑い、本質を突き詰めるスキルを身につけることで、持続可能な企業となる~

~ビジョン~  
 「子供からお年寄りまでが希望を持ち、幸せを感じながら共存できる社会の創造」

2024年  
 2月号

ひじりにズームイン!

## 地震の備え、出来ていますか？

地震は、いつ、どこで起こるかわかりません。地震による建物の倒壊や、津波や火災を引き起こすことがあります。地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが重要です。そのためには、地震や津波についての理解を深め、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

### 日頃の備え

地震の揺れは突然襲ってきます。いつ揺れに見舞われても身を守ることができるように、屋内・屋外問わず周囲の状況や避難経路を確認し、揺れに備えましょう。強い揺れに見舞われると、家具やテレビなどが転倒したり、棚などから物が落下したり、窓ガラスや食器棚のガラスなどが割れたりして、大変危険です。日頃から地震への備えを心がけると共に、室内の安全な場所を把握しておきましょう。



### 備蓄・非常持ち出し品の準備

大災害により電気や水道などのライフラインが止まっても、ある程度は自力で生活できるよう、飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。また、自宅が被災して避難所で過ごさなければならない場合がありますので、避難所生活に必要なものを、いつでもすぐに持ち出せるよう備えておきましょう。



### まずはこれ!

- 飲料水 食料 モバイルバッテリー
- 簡易トイレ ホイッスル
- 防寒具・アルミブランケット
- 携帯ラジオ 運動靴・スリッパ
- 布粘着テープ・軍手(人数分)
- 救急セット

安心安全な生活委員会

## 有限会社 聖

住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥  
 住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘  
 デイサービス陽だまり (通所介護)  
 訪問看護ステーション翔 (訪問看護)  
 ケアサポートセンターひじり (居宅介護)  
 ケアセンターさくら (訪問介護)



### 【ケアセンターさくら便り】

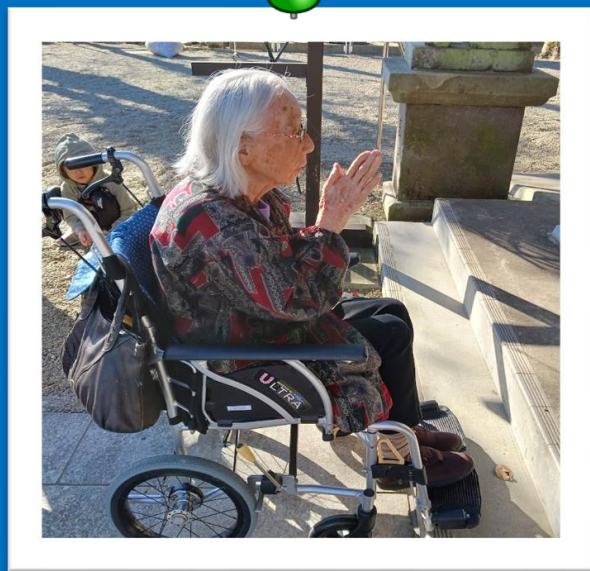
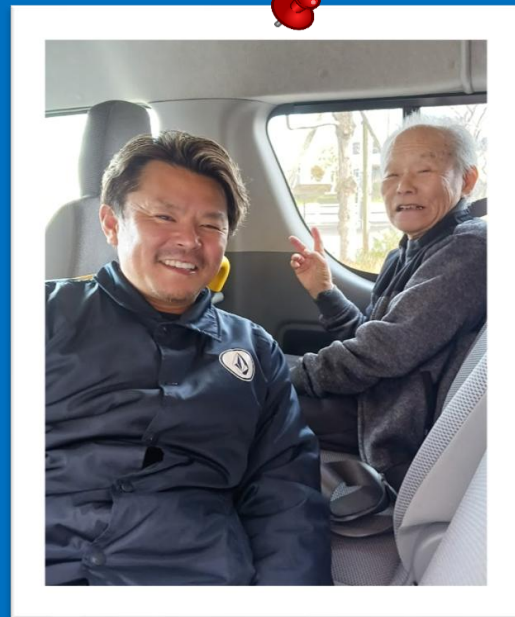
お正月から震災や航空事故などが相次ぎ、物々しい年明けになりましたが、本年もケアタウン飛鳥、さくら荘ともに穏やかな日々が過ごせるよう職員一同、努めていきたいと思っております。1月21日より、ケアセンターさくらの管理者が西田 沙織に変わりました。今後とも、よろしくお願いたします。



未来へ as one  
~志高く、心一つに~



# 初詣



「できるためにはどうするか」を口癖に  
全ては利用者様のために

