



作業療法士からのアドバイス

## 座ってできる腰痛予防



私たち機能訓練士は日常生活におけるリハビリをはじめ、入居者が暮らしやすいように福祉用具の選定や環境調整を提案しています。今回は、座りながら行える腰痛予防として3種類の体操を動画を交えて紹介していきます。日々の生活の中での腰痛予防にお役立てください。

動作中は息を止めずにリラックスした状態でゆっくり行ってください。



動画は  
こちら



01

### 太もも裏伸ばし

基本10秒×1回(伸ばしづらい側の足は20秒×1回)

※ポイント:膝を曲げないように胸を張りながら前にかがんでください。

02

### 足組み前曲げ

基本5秒×3回~4回

※ポイント:前にかがむ際に大きく息を吐きながら行ってください。

03

### 背伸び

※ポイント:ゆっくりと胸を張りながら深呼吸してください。



#### 入所系サービス

グループホームなぎさ  
特別養護老人ホーム  
えんゆうの郷

入所系  
サービス

#### 通所系サービス

デイサービスセンター  
なぎさ

通所系  
サービス

#### 短期入所

ショートステイ  
えんゆうの郷

短期入所

#### 医療

淡海医療センター  
淡海ふれあい病院

医療

#### 社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷  
〒525-0063  
滋賀県草津市南山田町761  
電話 077-598-1866  
FAX 077-598-1766



なぎさ  
〒525-0015  
滋賀県草津市集町260-1  
電話 077-568-5100  
FAX 077-568-5111



#### 社会医療法人 誠光会

淡海医療センター  
〒525-8585  
滋賀県草津市矢橋町1660  
電話 077-563-8866  
FAX 077-565-9313

淡海ふれあい病院  
〒525-8585  
滋賀県草津市矢橋町1629-5  
電話 077-516-2121  
FAX 077-516-2122



# 結

~むすび~

# Vol.16

2024.5月号

社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷 特別養護老人ホーム/ショートステイ  
なぎさ グループホーム/デイサービス



令和6年度目標「実行力を高める~圧倒的な成果を出すチーム」  
えんゆうの郷 ユニット紹介「柔(やわらぎ)」  
~笑顔の花咲く~ 私&なぎさの夢が叶う!! 夢実現プロジェクト  
「座ってできる腰痛予防」

# 「実行力を高める～圧倒的な成果を出すチーム」

を目指しています



特別養護老人ホーム  
えんゆうの郷  
施設長

吉久 洋平

サービスセンターなぎさ  
グループホームなぎさ  
管理者

井上 貴文

新たな年度を迎えるにあたり、理事長より「今年度は介護業界の常識に挑戦することができる強い職員を育成する。そして、この職員で構成された組織の実行力を高めていく。」という目標が発表されました。

これを実現するために私たちは社会福祉学会での発表を継続して行い、知識と技術の研鑽に努めます。さらに他業種が集う会や地域のサロン、行事にも積極的に参加することで人的交流を深め、人間力の向上も目指していきます。

また、フロアにカメラやミリ波レーダー等の最新のセンシングデバイスを設置することも検討しており、利用者さんがより安心して生活していただける環境を整えたとともに職員の業務軽減にも挑戦していきます。

試行錯誤を繰り返しながらにはなりますが、皆様に喜んでいただける施設を目指し精進して参ります。今後とも、どうぞ宜しくお願いいたします。

今年度は、実行力を高める～圧倒的な成果を出すチーム～のテーマを基に、その一つとして介護職員の育成に努めて参ります。

職員一人一人の自主性に重きを置き、介護職員が自らヒアリングから企画・立案・実施までおこなえる環境を整え、チームメンバーが主体的に行動できる組織を目指していきます。その一環として、この記事に載せている「夢実現プロジェクト」も職員の提案から始まった取り組みです。ご家族、ご利用者の夢や想いを形にし、我々職員も一緒になって実現できるチームを育成して参ります。

一人ひとりの気持ちを大切に

# ～笑顔の花咲く～

## 私&なぎさの夢が叶う！！夢実現プロジェクト



夢  
お茶が  
したい



入居者さん一人ひとりに、生まれ故郷や子供時代、青春時代のお話をお聞きしながら皆さんが今年叶えたい心に描いた「夢」を沢山あげてもらいその中から一つ選んで絵馬に書いていただきました。

そして絵馬に書いた「夢を叶える発表会」を開催し、一人ひとりが夢実現への想いを語っていただきました。夢を語っている時の表情は生き生きとされ、自然と笑顔が生まれその場が明るくなったようでした。

グループホームなぎさの夢は「みなさんの夢を叶えての笑顔の花を咲かせる。」  
こうしてみなさんの夢を叶える夢実現プロジェクトが始まりました。

1年をかけて行うこの夢実現プロジェクト、今後もこちらで経過報告していきます。お楽しみに！

夢  
寿司を食べて、  
ビールを飲んで、  
健康でいたい



故郷  
津山が  
大好き

夢  
スイカを夫と  
一緒に  
食べたい



## えんゆうの郷 ユニット 紹介

01

えんゆうの郷では10人程の入居者さんでユニットという生活グループをつくり、職員と生活しています。大規模な施設でも家庭的な雰囲気の中で安心して過ごすことで個人を重視したケアを行うことができます。今回からシリーズとして各ユニットの特徴などを紹介していきます。

今回は 1号館 柔(やわらぎ)ユニット のご紹介です。



柔ユニットでは他職種と連携しながら、入居者さんの意向に沿った支援を実施出来るよう取り組んでいます。また、スタッフ同士が意見を出し合い、イベントやレクリエーションを定期的に企画しています。ご家族との関わりも大切にしており、入居者さんご家族と一緒に過ごせる時間を設けることや、外出支援も行っています。

様々な困難や課題と向き合う時もありますが、チーム一丸となって入居者様の暮らしを支えていけるよう努めて参ります。1号館1階の柔ユニットを宜しくお願いします。