

にーず

2025 SUMMER

Vol.304

2025.5.15

TOPICS

入社式を執り行いました 永年勤続表彰

リハビリ実践講座Vol.19
からだのしくみと動きのヒント

保健師からの健康管理情報
夏は夜 ダニの数はさらに増えなり

栄養新聞Vol.20
野菜を食べて夏バテ予防！

各事業所から皆様へ

日高見訪問看護リハビリステーション／日高見ヘルパーステーション





入社式を執り行いました

今年度は医療法人社団敬和会5名、社会福祉法人平和会9名の計14名の新入社員を迎え、4月1日に入社式を執り行いました。

敬和会に入社したのは理学療法士1名、支援相談員1名、介護職員3名です。

新入職員の皆様、入社おめでとうございます！

新たな仲間を迎えられること、とても嬉しく思います。法人の一員として共に成長していきましょう！

皆様、これからどうぞよろしくお願いいたします。



永年勤続表彰

医療法人社団敬和会と社会福祉法人平和会では、勤続年数に応じた「永年勤続表彰」を行っています。

毎年合同研究発表会と同日に開催しております永年勤続表彰ですが、今年度は入社式と同日に開催いたしました。

敬和会・平和会・株式会社日高見・東北メディケアサービス合わせて、勤続10年が35名、勤続20年が22名、勤続30年が4名、合計61名の職員が表彰されました。

長年にわたり法人の発展のため、また地域の医療・介護・福祉のためにご尽力いただきました皆様に心より感謝いたします。

永年勤続表彰おめでとうございます！



からだのしくみと動きのヒント「年齢とともに変わる歩き方 ～意識するだけで変わる一歩～」

私たちの「歩き方」は、年齢とともに少しずつ変化しています。昔のようにスムーズに歩けなくなった…という声も多く聞かれますが、その理由を知ること、日常生活で簡単にできる対策も見えてきます。

なぜ歩き方が変わるのか？

加齢による歩行の変化には、以下のような身体の変化が関係しています。

- **関節の可動域の減少** 特に足首や股関節、背骨の柔軟性が低下します。
 - **筋力低下** 太もも(大腿四頭筋)、お尻(臀筋)、体幹(腹筋・背筋)の筋力が落ちてきます。
 - **姿勢の変化** 背中が丸くなったり、骨盤が後ろに傾いたりすることで、歩幅が狭くなりバランスが取りづらくなります。
- こうした変化により、歩幅が小さくなったり、足が上がらず「すり足」になったり、ふらつきやすくなったりします。

ちょっとした意識で変わる歩き方

歩くとき、私たちの体は肩甲骨・肋骨・骨盤・背骨といった部分が連動して動くことで、自然で安定した歩行ができます。しかし、加齢や長年の習慣でこの「連動」が崩れると、次のような変化が起こります。

- **肩甲骨と骨盤が一緒に動いてしまい、体幹のひねりがなくなる**
- **呼吸が浅くなり、肋骨が硬くなる**
- **骨盤が後傾して、足が前に出にくくなる**

こういった状態では、「ただ足を出しているだけ」の歩きになりがちです。そこで大切なのは、「どこを感じながら動いているか」。以下の3つを意識してみましょう。

- 1 **歩く前に、一度「呼吸」と「姿勢」を感じる**
息を吐きながら背すじを伸ばし、体幹を起すイメージ。
- 2 **肩甲骨と骨盤が逆方向に動いているかを感じる**
右足が前に出る時、左の肩が前に出ると自然なひねりが生まれます。
- 3 **肩目線と重心の位置を確認**
目線は少し先へ。重心が後ろに残っていないか確認する。

これらはすべて「体の中心から動く」という意識につながります。



すぐにできる！簡単エクササイズ ～連動と感覚を取り戻す～

- 1 **呼吸と姿勢リセット(背骨・肋骨の動きづくり)**
イスに座って、背もたれから少し離れます。鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら背すじをスッと伸ばしていきます。※肋骨が内側に収まっていく感覚を意識。
- 2 **ひざ上げツイスト運動(肩甲骨と骨盤の連動)**
イスに浅く腰かけ、背すじを軽く伸ばします。右膝を軽く持ち上げながら、右ひじを後ろに引く。左右交互に、呼吸に合わせて10回ずつ行いましょう。

動きのPOINT

- ✓ 右膝が上がる＝右骨盤が前方に出る(＝右お尻が上がる)
- ✓ 同時に右肩甲骨が内転・下制していくと、胸郭との連動がスムーズに
- ✓ 骨盤と肩甲骨がバラバラに動かないように意識
- ✓ 呼吸に合わせてリズムよく動くと◎



歩き方は、私たちの健康状態を映す「鏡」です。年齢を重ねても自分らしく動き続けるために、今のうちから「一歩」に目を向けてみませんか？

夏は夜 ダニの数はさらに増えなり

やってみましょうダニ対策

少しずつ夏が近づくこの頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？前回に引き続き、今回はダニ対策（夏ver.）を紹介します。

梅雨が来る前のひと手間でこの1年が決まるといっても過言ではありません。



ダニ対策の合言葉：

増える前の対策が勝負！今がそのとき！

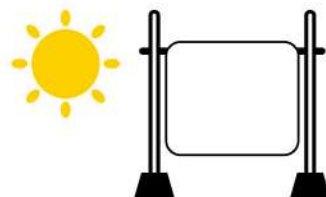
1 除湿と換気

- 冷房をつけた25℃前後の部屋はダニ繁殖に適した環境なので、除湿機能も活用する（湿度50%以下でダニ死滅）
- 室内だけでなく、押入れやクローゼットもこまめに換気する
- 空気清浄機を使うと、空気中のハウスダストも除去できる



2 天日干し

- 天日干しでダニを完全に除去することは不可能
- 布団を乾燥させることで、ダニの活動を抑えることができる
- 布団を叩くのは厳禁！（布団に小さな切れ目ができ、そこからダニが入り込む危険がある）



3 掃除

- ダニのエサ（人の角質やフケ、カビやホコリなど）を取り除く
- 布団やぬいぐるみは、天日干しで十分に湿気を取った後、掃除機で吸い取る
- 湿度が高くなりがちな家具の裏側も掃除する
- 床はできるだけカーペットを敷かない
- 週1回以上、丁寧に掃除機をかける
- ダニ対策製品を取り入れる



4 洗濯

- 布団カバーやシーツは防ダニ効果があるものを使う
- 布団表面のダニのエサやアレルギーとなるダニのフンを洗い流す
- 洗濯機の乾燥機能を活用する（コインランドリー利用もオススメ）
- アイロンを活用する（60℃以上の熱をあたえると死滅 ※洗濯表示要確認）



参考・引用文献／

北海道セキスイハイム
大正製薬
エステー

<https://www.hokkaido-heim.com/column/4775/>
<https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/032/>
<https://products.st-c.co.jp/plus/question/9958/>

栄養新聞 2025 Summer

介護老人保健施設たいわ 管理栄養士

vol.16



夏野菜を食べて夏バテ予防!

野菜の価格高騰によって、野菜不足を感じていませんか?夏に旬を迎える野菜は、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。野菜は1日に350g以上食べることが推奨されており、健康的な生活を維持していくために必要不可欠です。

野菜にはどんな効果があるの?

お腹の調子を整える

食物繊維が腸内環境を整えてくれます。



免疫機能を維持する

ビタミン類による抗酸化作用で細胞の健康維持を助けます。



骨や歯を形成する

青菜にはカルシウムが多く含まれています。



生活習慣病の予防

カリウムは正常な血圧を保つのに役立ち、脳卒中や糖尿病などの様々な病気の予防に繋がります。



食べ過ぎ防止

野菜をよく噛んで食べることで満腹感が得られます。



毎日の食事に野菜をプラスするコツは?

- 市販のカット野菜や冷凍野菜の活用、野菜を使用した惣菜やジュースを買う。
- 野菜を加熱してかさを減らすことで、一度に摂れる量を増やす。
油で炒めると脂溶性ビタミンの吸収率アップ!
- 肉、魚、乳製品、大豆製品などと一緒に調理して、出来るだけ多くの食品を食べる。

例) 人参、卵を油で炒める/肉、ナス、パプリカ、ズッキーニを使ってカレーを作る/トマト、ツナ、オクラを和えてそうめんや冷奴にのせるetc.

手作りや生の食材にこだわらず、手軽に野菜を取り入れてみましょう!

これからが旬の夏野菜は?

- ・トマト
- ・キュウリ
- ・ピーマン
- ・ナス
- ・オクラ
- ・トウモロコシ
- ・レタス
- ・ズッキーニ



通院中の方や体に不安のある方は(むせやすいなど)、食事についてかかりつけの医師や栄養士にご相談ください。

各事業所から皆様へ



■ 日高見訪問看護リハビリステーション



日高見訪問看護リハビリステーションは「在宅で安心して暮らすこと」を目的として、医療・介護サービス機関と連携をはかり、看護やリハビリを専門的な知識のもと提供します。

現在はスタッフ総勢20名の大きな事業所に成長いたしました。体調が不安、医師にうまく伝えられない、看護や介護が大変、通院が大変…など、お悩みごとがありましたら相談お待ちしております。また、中・高校生・看護・リハ学生や一般の方の見学なども随時対応しております。お気軽にご連絡ください。

連絡先:0197-65-3111

■ 日高見ヘルパーステーション



日高見ヘルパーステーションは、子育て真っ最中世代から親の介護世代までの幅広い年代の職員が在籍しております。

ご自宅を訪問し身体介助や生活援助の他、住み慣れた環境

で安心して生活していただけるよう「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」に力を入れサービスを行い、ご利用者様の持っている能力に応じ、自立した生活が送れるよう支援いたしております。職員のスキルアップのため毎月研修も行い、お互いの能力や個性を尊重し生きがいのある明るい職場を目指しております。

連絡先:0197-61-3134

診療時間

〈外来診療〉月～金 8:30～18:00／土 8:30～17:00／祝 9:00～12:00
〈看護外来〉月～金 8:30～11:00／14:00～17:00

診療科目

内科／循環器科／泌尿器科／リハビリテーション科／眼科／呼吸器科



医療法人社団敬和会事業所一覧

介護老人保健施設たいわ 〒024-0072 北上市北鬼柳20-20 TEL0197-77-3300

介護老人保健施設まつみ 〒024-0333 北上市和賀町長沼5-350-1 TEL0197-73-8811
併設：有料老人ホームまつみ

介護老人保健施設みさと 〒024-0323 北上市和賀町煤孫10-14-1 TEL0197-71-7231

小規模多機能ホームわが家 〒024-0323 北上市和賀町煤孫10-14-5 TEL0197-73-8355

看護小規模多機能ホームあおやぎ 〒024-0031 北上市青柳町2-6-9 TEL0197-65-6606
併設：有料老人ホームあおやぎ、あおやぎ訪問看護ステーション

看護小規模多機能ホーム日高見 〒024-0072 北上市北鬼柳22-46 TEL0197-61-5022
併設：有料老人ホームいこいの家

小規模多機能ホーム横川目 〒024-0331 北上市和賀町横川目11-161-1 TEL0197-72-4531
併設：有料老人ホーム横川目

日高見訪問看護リハビリステーション 〒024-0072 北上市北鬼柳22-46 TEL0197-65-3111

日高見ヘルパーステーション 〒024-0072 北上市北鬼柳22-46 TEL0197-61-3134

日高見介護保険相談室 〒024-0072 北上市北鬼柳22-46 TEL0197-61-0809

地域包括支援センターわっこ 〒024-0071 北上市上江釣子17-117-1 TEL0197-77-5055
サテライト わっこのわ 〒024-0331 北上市和賀町横川目10-20-3 TEL0197-77-5055

有料老人ホームまごころ 〒024-0323 岩手県北上市和賀町煤孫10-14-4

医療法人社団敬和会 管理本部 〒024-0072 北上市北鬼柳22-46
TEL 0197-61-5070 FAX 0197-61-0808

法人理念

医療・介護・保育サービスの提供を通じ、地域社会に貢献

医療・介護・保育サービスの利用者満足度、職員自身の職場満足度、地域No.1

利用者・家族・職員が一体となった、心がこもり、癒される医療・介護・保育サービスの推進と質の向上

健康経営宣言

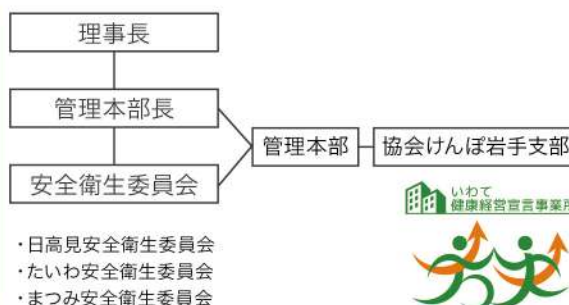
医療法人社団敬和会は、医療・介護・保育サービスの提供を通じ、地域社会に貢献するために、職員一人ひとりの健康づくりをサポートします。

職員が心身共に健康で生き生きと働くことは、法人の持続的な経営にもつながっていくものと考えます。

心身の不調を未然に防ぎ、一人ひとりが、やりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすことが出来るよう、健康づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献していくことを宣言いたします。

医療法人社団敬和会 理事長 金澤重俊

健康管理推進体制



スタッフ募集中！一緒に働きませんか？お気軽にお問い合わせください。

募集職種や詳細は採用HP (<https://en-gage.net/keiwakai/>) をご覧ください。

表紙募集中！今回のテーマは「夏」！次号のにーず(2025年6月15日発行予定)の表紙写真の募集です。

ご連絡先(メールアドレス可)と掲載可能なお名前を明記して、右記メールアドレスまでお送りください。 needs@keiwakai.info

【応募条件・ご注意】北上市内で撮影したものに限り、撮影者に著作権があり、未発表・未公開のオリジナル作品／被写体が人物の場合または個人の所有物の場合は、必ず被写体または所有者の承諾を得ていること／応募写真に関する肖像権及び登録商標の無断転用並びに著作権の侵害等に係るトラブルには、一切の責任を負いかねます／高画質のデジタルデータが提供できるもの／トリミングや加工を行う場合があります／採用者にはメールまたは記載いただいた連絡先にご連絡いたします 応募〆切:2025年5月23日(金)

