



千晶と千晴で運動指導

社会福祉法人旭福社会
高齢者総合ケアセンター
やすらぎ園

齊藤 千晶さん(30歳)左
黒田 千晴さん(25歳)右

やすらぎ園は、昭和57年に特別養護老人ホームとして開園して以来、高齢者社会の問題を解消するため、多様な福祉サービスを提供し、地域の高齢者福祉の向上に貢献している事業所です。専門的な知識と最新の設備を備え、質の高いサービスを提供し、高齢者の生活を支えています。

——どんな仕事をしていますか

「パワーアップセンター」で運動による介護予防の指導・サポートを担当しています。利用者さんの状態に合わせた運動計画を作成し、マシントレーニング中心の運動と運動成果の検証をするなど、老化に対するリハビリテーション支援をしています。人によってできることやスピードが違うので、転倒やけがの発生といった注意点などを共有し、リスクを最小限にするように心がけています。

社会福祉法人旭福社会

高齢者総合ケアセンターやすらぎ園

所在地／旭市イの3925-2

電話番号／63-9011

——旭市にきたきっかけは

齊藤さん：神奈川県出身ですが、体育系大学で介護予防を学び、事業所の見学をして、興味を持ち就職しました。

黒田さん：同じ大学出身の先輩の活躍を見て、島根県から旭市に移住して就職し、あっという間に3年が経ちました。

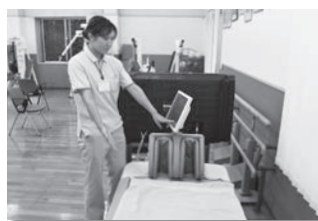
——仕事にやりがいを感じることは

齊藤さん：利用者さんとの関わりは難しいこともありますが、体調が良くなっていくのを見ると、元気をもらえます。利用者さんが健やかに過ごせるよう、運動を通したサポートに積極的に取り組んでいきたいです。

黒田さん：利用者さんに「ここに来ることが生きがい、ありがとう」と感謝されたときにやりがいを感じます。人の手を借りなくても、元気に生きていけるよう、多くの人を支えていきたいです。



運動のお手本をします



ベッド型マッサージ機を操作



VOL.153 小豆入り芋ようかん

1人分(約50g)の栄養価 エネルギー57kcal、食塩相当量0.1g



材料(出来上がり400g)・——

サツマイモ……………100g
ゆで小豆(缶詰)……………100g
「牛乳……………200ml
A 粉寒天……………小さじ1/2
「塩……………少々

サツマイモは食物繊維を多く含みます。食物繊維はビフィズス菌や乳酸菌を増殖させて、腸内環境を整える効果があります。良い菌が増えると、悪玉菌の増殖が抑えられ、好循環が生まれます。野菜やイモ類、海藻、キノコなど、さまざまな食品から食物繊維を摂取しましょう。

作り方・——

- ①サツマイモは皮ごと鍋に入れ、水を1～2cmの高さになるように注いだら、ふたをして中火で蒸す。サツマイモに竹串を刺し、すっと通ったら取り出し、皮をむいてつぶす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分混ぜながら加熱する。
- ③ゆで小豆に②を大さじ4混ぜ、水で濡らしたタッパーに流し入れる。
- ④②の残りをつぶしたサツマイモを混ぜたら、③に流し入れる。
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【10月1日現在】	
【9月】		令和4年の累計		【9月の移動】		人 □ 63,590人	前月比
建物火災		0件(14件)		転入 181人		男 31,467人	(▲40人)
その他の火災		1件(14件)		出生 25人		女 32,123人	(▲27人)
				転出 171人		世帯数 26,991世帯	(▲13人)
				死亡 75人			(+33世帯)