

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

シン・オキノハラ

季刊誌
2026年
4月号
vol.11

cherry blossoms

spring

OKINO NEWS 1月～3月

その疲れ、ちゃんと取れていますか
～医務だより

コラムKEIGAN 介護人材不足はなぜ？

沖野原の日常



カラオケ大会
新年会



カラオケをしたり、曲のクイズをしたりしながら、お菓子やノンアルコールビールやジュースを飲みながら楽しんで頂きました！

手作り鳥居の完成



誰せれりりーちやて



沖野原にて初詣



お雑煮の飾り作り



自分の飾り作り



手作り昼食



GHでは2月の誕生会にビーフシチューをメインに洋風の昼食、グラス片手に優雅な食事会を行いました。おやつは手作りケーキで、利用者様には材料のチョコレートに刻んで頂きました。誕生日には、ご家族との楽しいひと時を過ごされました。



握り寿司実演

目の前でお寿司を握っていただきました！皆様8貫ベロッと完食されていました！握りたてのお寿司はシャリがふわふわでとっても美味しかったです！



OKINO NEWS

2026.1.1~2026.3.31

焦らず誘導中



避難訓練

施設全体で避難訓練を行いました。約5分程度で避難する事ができました。これからもいざという時に誘導できるよう訓練を行っていきたいと思います！



スロープを使って外へ脱出



揚げたての天ぷらをいただきました。多くの方がおかわりをしておられました！普段別々のユニットで過ごしておられる利用者の方同士が楽しそうにお話しておられ楽しい時間となりました。



tempura



手作りの茶碗蒸しも♡

うまい！！

おかわり！！



Valentine Day



2月バレンタインデーのレクリエーションを開催しました。当日はハートの装飾と食べかけのチョコレートを模したフォトスポットを設置し、記念撮影を行いました。華やかな装飾の中利用者様の素敵な笑顔がたくさん写真に収める事ができました。



新年祝賀会で新年の始まりをお祝いしました。節分行事では鬼のコスプレをした職員と記念撮影をしたり、豆まきゲームなどをして大いに盛り上がりました。

書初め



節分



医務 だより

身体が疲れたと感じる時には、脳も疲れているかもしれません！

疲れを取る為には？

1. 十分な睡眠

質の高い睡眠を確保することが、脳の疲労回復に有効です。理想的には、7時間の睡眠を目指し、入眠前の環境を整えることが大切です。20分程度の短い昼寝は、脳のリフレッシュに役立ちます。

2. 情報の制限

現代社会では、スマートフォンやパソコンから常に多くの情報を取り入れています。これが脳に大きなストレスとなるため、意識的にスマホを見ない時間を作ることが、効果的です。数分間何もせずに休む時間を設けてみましょう。

3. リラクゼーション

瞑想や深呼吸、軽い運動などのリラクゼーションを取り入れることで、ストレスを軽減し、脳の疲労回復効果が期待できます。特に、深呼吸は自律神経を整えるのに役立ちます。

4. 栄養の摂取

脳の健康を保つためには、栄養素の摂取も重要です。オメガ-3脂肪酸やビタミンB群、抗酸化物質を含む食材を意識的に摂取することが推奨されます。これらの栄養素は、脳の機能をサポートし、疲労回復効果が期待できます。

5. 定期的な運動

運動は、血流を促し、脳に必要な酸素や栄養を供給します。定期的な運動を行うことで、脳の疲労を軽減し、ストレスを発散できます。

- 脳の疲労回復を助ける食べ物5選
- ① 穀類とイモ類、砂糖
 - ② 青魚
 - ③ 鶏胸肉・牛肉
 - ④ 緑黄色野菜
 - ⑤ 卵

KEIGAN KEI眼

Vice-Director's column

-7-

介護人材不足はなぜ？

今回の話は「介護人材不足」についてです。当法人では離職者は減少しています。施設にもよりますが法人全体で見ればかなり減少しています。では他の法人と人材に関しての話をするところも「人材不足」との回答。しかし、人材確保関連の研修などに参加してみると、ほとんどエントリー者がいない。なぜ???

そもそも人材確保をあきらめているケース。実習生の受け入れに力を入れているケース。ICT導入をきっかけに配置体制をスリム化しているケース。などが想定できますが、ここ最近耳にするのは事業の縮小ケース。スタッフの数に合わせて稼働範囲を調整しているケースが増えています。おそらくコロナ禍の運営の影響だと感じますが空床があることに抵抗がなくなり、また頻りにスタッフの自宅待機が発生したことにより配置体制の確保が曖昧になった。具体的には、8ユニット80床の特養が6ユニット60床しか運営していないや複合サービスの介護施設が入所型のみを残しデイサービスの運営を休止するなどです。エリアにもよりますが、集客が難しく運営していても赤字なら休止も一つの決断だとは思いますが。

しかし特養の縮小に関しては一つの疑問が！1ユニット稼働に最低でも常勤者が5名は必要です。しかし採用者数が年間に1~3名程度の施設はいっぱいあります。更に離職者がでる可能性もあります。ということは縮小した施設が元の規模の運営に戻ることは極めて難しいということになります。果たしてその自覚はあるのでしょうか？今の時点でも今年中に休止予定の施設の話も耳にしますが介護施設の持続運営は可能なのでしょうか？年度初めから怖い話になりますが今回は関連して「施設の選び方」に触れたいと思います。

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

Okinohara

社会福祉法人 日野友愛会 沖野原 「シン・オキノハラ」は年4回
住所：滋賀県東近江市沖野3丁目10-13 (1月・4月・7月・10月) 発行
TEL：0748-22-7555 の季刊誌です。

今後ともよろしくお願ひ致します。

▼website

▼instagram



HINOYUAIKAI_OKINOHARA