

あしなみ



2021年11月発行



ごあいさつ
介護老人保健施設

ハートケア湘南・芦名

施設長 岩下 徹

事務長 土岡 一成



皆様、初めまして。

「介護老人保健施設ハートケア湘南・芦名」事務長の土岡と申します。今回、広報誌「あしなみ」を創刊するにあたり、ご挨拶させて頂きます。

当施設は横須賀市民の方、近隣地域の方に医療福祉サービスの提供に貢献すべく、平成十三年四月に芦名に産声をあげました。開設当初は施設の認知度も低く、立地も横須賀市西部と、すぐそこには葉山町、逗子市にも隣接している地域でさらには海沿いの立地環境であったため、運営面では大変苦慮した時期もございました。早二十年経過し多少なりとも認知度も上がり、近隣住民の方のご利用も少しずつ増え、少しはお役にたてているのではないかと自負しております。

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大で生活様式は一変し、今まで通りに生活することさえも制限される状況となっております。そういう状況だからこそ高齢者の医療福祉サービスの衰退させることなく、より安心で安全な住まいやサービスの提供を持続させなければなりません。そのためには当然施設は感染対策、安全対策に日々努めて参ります。

今回の広報誌名の「あしなみ」の由来は地名である芦名「あしな」、海が目の前でいつもおだやかな波「なみ」が見えるロケーション。また、地域の皆様と足並み「あしなみ」を揃えて行くという意味も込めております。初めての広報誌で至らぬ点もあるかと思いますが、温かく見守っていただければと思います。今回の広報誌の創刊にあたり、関係者職員に感謝するとともに地域の皆様とともに発展持続していけるように努めて参ります。今後とも当施設のご利用をお持ちしております。

医療法人社団哺育会 介護老人保健施設 ハートケア湘南・芦名



横須賀市芦名1-16-12

TEL 046-855-5211

URL <https://www.hc-ashina.jp>



波の音、潮の香り、鳥のさえずり、虫の声、自然に囲まれた施設です

当施設の利用サービスは、入所・短期入所療養介護・通所リハビリテーション（デイケア）・介護予防通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション・居宅介護支援事業所となっております。

施設理念である「介護老人保健施設の基本方針に則り、高齢者の尊厳・安全を守り、生活機能の維持・向上を目指し、在宅復帰が出来るよう支援する。又、反面、医療機能を活かし、地域社会のニーズに応え、医療介護（療養）を施し、支援する。」を胸に、ご利用者の皆様が心に安らぎを持てるよう、専門スタッフが真心をこめて支援に努めております。

ご利用者の皆様は、眼下に広がる海と富士山を眺め、潮の香りを感じながら、日々リハビリに励まれています。窓から差し込む眩しい朝日、静かな夜は虫の音に耳をかたむける…自然に囲まれた施設です。



訪問リハビリより

「心も体も元気に！」をモットーに、住み慣れた自宅で生活する楽しみを感じてもらいながら、少しでも自立度の向上や社会参加につながるよう、サービスの調整をしております。



居宅介護支援事業所より

経験豊かなケアマネジャーが男女2名ずつおります。介護老人保健施設併設で、入所・短期入所・通所リハビリ・訪問リハビリ等のサービスと連携・調整を図っております。



相談室より

男女5名の相談員が、ケアマネジャーや医療機関等と連携し、ご利用者様の生活状況に合わせた、各種サービスの提供に向けて連絡・調整を行っています。

ご利用者様やご家族様のご意向を尊重できるよう努めます。何かお困り事がありませんか？お気軽にご相談下さい！





2021年夏



ハートケア湘南・芦名のコロナ対策！



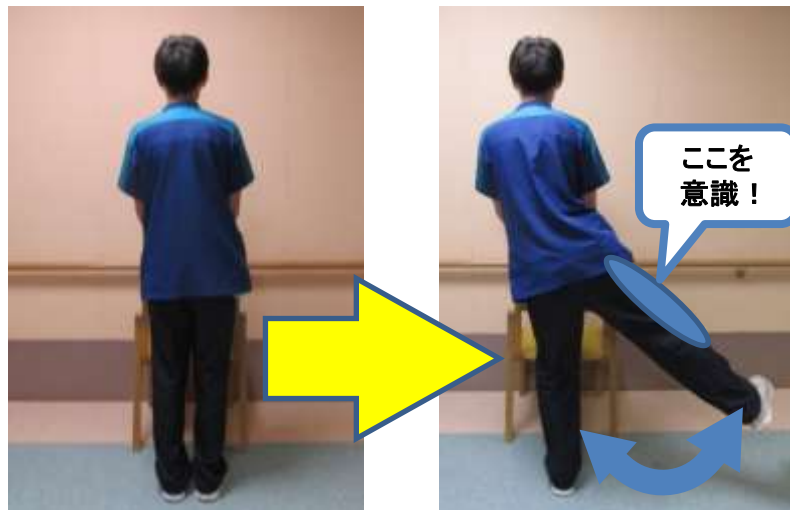
- ・スタッフ全員ワクチン2回接種完了（R3.8現在）
- ・スタッフは毎日（休曜日でも）検温など健康管理を実施。
私生活でも蔓延防止等重点措置法に基づいた、医療従事者としての自覚を持った行動を心がけております。
- ・ガラス越しではありますが、対面面会を実施しております。
また、スマホ等を使用してのZoom面会も可能です。
（緊急事態宣言中はZoom面会のみ）
- ・施設内はスタッフ全員で1日2回の消毒作業
（施設内ありとあらゆるところまで）実施しております。

リハビリ科通信 ～転倒予防エクササイズ編～

リハビリ科通信では、近隣地域で行っている介護予防事業や
施設内でのリハビリで行っている体操などを紹介していきます。



歩行で重要な太ももの横の筋肉のトレーニング①



椅子やテーブル等に掴って立ち、
ゆっくり4秒かけて足を開き
同じく4秒かけてゆっくり戻します。
左右10回ずつ行います。

※無理のない範囲で行って下さい!

※注意点※

体が斜めにならないように!

いつまでも健康な体を
キープしましょう!!

<リハビリ科Instagramやってます!!>

リハビリ科での活動や

日常の様子をアップしています。

QRコードから閲覧できます!是非見て下さい!!



栄養便り

こんにちは! 栄養科です

食べることは生きること! 美味しく食べて健康に!

栄養コーナーでは、施設での食事に関する取り組みや季節のお役立ち
情報等をお届けしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



2021年度の取り組み:
地産地消献立



2021年度新たな取り組みとして
地域で採れた新鮮な食材を使用
した地産地消メニューの提供を
開始しました!

佐島漁港目の前の丸吉商店さん
にご協力いただき第一弾は、
「佐島のしらす丼」、第二弾は、
「佐島のひじきで炊き込みごはん」
第三弾は、市内林の鈴也ファーム

さんの採れたて茄子を用いて「茄子の味噌炒め」を提供しまし
た。地元の食材を提供した際には、多くの美味しかったという
言葉と共に食べ物に関する思い出を話してくださる方が多く
いらっしゃいました。三浦半島は、海産物・農作物に恵まれた
土地ですので、これからも地元の新鮮で美味しい旬の食材を
利用者の皆様に食べていただき、美味しい思い出となるよう
励みたいと思います。

食の歳時記: みかん

みかんには、豊富なビタミン
Cが含まれています。ビタミン
C自体もウイルスや細菌に
対抗し働きます。また、みか
んの白いすじやみかんの袋に
は「ペクチン」という水溶性食
物繊維が含まれています。
食物繊維は、腸内環境を改
善し便秘改善に効果があり
ます。腸内環境を整えたい
方は、袋ごと食べることをお
ススメします。また、捨てしま
いがちなみかんの皮ですが、
みかんの皮を天日干したも
のを「陳皮」をいい、薬膳材
料にもなり美肌効果や胃腸
を整える効果があるとされて
います。



Instagramで情報
発信をしています!
陳皮の作り方なども
投稿しています!



AMC_K.ROUKEN

