

「お散歩日和」



季節を感じるお庭時間

ぽかぽかとした陽気に誘われて、お散歩日和の一コマです。心地よい日光浴は健康にも良いとされ、入居者様との気分転換にもぴったり。スタッフと一緒に歩きながら、自然と笑顔があふれるひとときです。施設の庭には季節ごとの花々が咲き誇り、彩り豊かな景色が広がっています。花を見ながらの会話は、自然とコミュニケーションも弾みます。



髪も心もさっぱりタイム

施設では定期的に訪問理髪店が来て、さっぱりとした散髪をしてくれます。プロの技術で仕上がりもバッチリ！男性も女性もカット後は笑顔でリフレッシュ。身だしなみを整えると、気分もスッキリしますね！



懐かしひのひととき、紙芝居

レクリエーションの一コマです。昔懐かしい紙芝居に入所者さんたちが夢中！職員の臨場感たっぷりの読み方に、自然と笑顔が広がります。大画面のテレビにも映して、みんなで楽しめる工夫も。



体力UP!私のリハビリ

リハビリ中、足腰の強化や姿勢改善を目指して、平行棒や歩行器を使って頑張る入居者さんたち。「姿勢がいいですよ！」と、リハスタッフがしっかりサポートし、無理なく続けられるよう見守っています。



サンフローラみやざき栄養科から
おいしい話、届けます！



「鶏肉の照り焼き」

今日は「鶏肉の照り焼き」
のご紹介です♪甘辛いタレ
が絡んだジューシーな鶏肉
が魅力の一品です。焼き

色をしっかりつけると風味が増し、タレを煮詰める
ことで照りが出ます。調味料（醤油、みりん、砂糖、
酒）のバランスを整えるのがコツです。焦がさない
よう火加減を注意し、タレが煮詰まりすぎないよう
適度に仕上げると、より美味しくなります。食べや
すく切って盛り付けると、ご飯のお供やお弁当に
ぴったり！

とり肉がおすすめな理由は？

鶏肉は、高たんぱく・低脂質で消化吸収がよく、高
齢者にも適した食材です。特に鶏むね肉やささみは
脂肪が少なく、良質なたんぱく質を効率よく摂取で
きます。筋力維持に重要な必須アミノ酸やビタミンB
群が豊富！疲労回復や免疫力向上にも役立ちます。
また、柔らかく調理しやすいため、嚥下機能が低下
した方にも工夫次第で提供可能です。日々の食事に
取り入れることで、健康維持をサポートします。



ちょい技！

～知っておきたい介護や
リハビリのポイント～

今日のちょい技

介護での『立ち上がり動作』補助法！

立ち上がり動作の補助法

立ち上がり動作は、介護やリハビリの中でも大きな
ポイントとなる動作です。利用者が椅子から立ち上
がる際、無理に引き上げるのではなく、膝の部分に
軽く手を添えて、体重移動をサポートする方法が効
果的です。この時、利用者が自分の力で立ち上がる
感覚を残しながら、無理なく立ち上がれるようにサ
ポートすることが大切です。

身体にかかる負担を減らすコツ

立ち上がる動作では、介護者が無理な力を使うこと
が多いため、腰や膝に負担がかかることがあります。

しかし、膝を使ってサポートすることで、腰への
負担を減らし、安全に動作を行う
ことができます。利用者が立ち上
がる際は、手を膝に置き、下半身
を中心に力を使うことで、腰にか
かる負担を最小限に抑えながらサ
ポートできるのです。



ケアニュースNOW

「在宅介護ニーズ急拡大へ 75歳以上の高齢 世帯、向こう30年で大幅増」(介護ニュースJOINT)

自宅と施設のつながり、今後どうなると思います
か？最近、在宅介護を支える取り組みが注目され
ています。ICT（情報通信技術）の活用で、自宅と
施設がよりつながりやすくなる動きが広がってい
るのだそうです。具体的には、オンラインでの面
会・会議や介護情報などの記録の共有など、家族
や施設間でリアルタイムに情報を共有できる仕組
みが整いつつあります。

サンフローラみやざきでも、日々の感染症対策を
徹底しながら、利用者様とご家族のつながりを大
切にする方法を模索しています。面会制限などで
直接の交流が難しい場面もありますが、こうした
技術を活用して少しでも安心していただける環



境を作っていきたいと考えていま
す。施設が「自宅と地域をつなぐ
拠点」として機能することが重要
です。私たち自身も安心して地域
で過ごせる毎日でありたいです。



スタッフひとことカフェ

介護スタッフのKです。



こんにちは。介護士のKです。私の日々の仕
事で嬉しい瞬間は、不安そうだった入所者さ
んが少しずつ安心していく姿を見た時です。
最初は緊張していた表情が、私の声掛けやサポ
ートで和らいでいくのを見ると自分の成長を感じ
ます。少しでも安心して過ごせるようサポ
ートできている
と実感できる瞬間が、本当にやりがいに繋がります。

介護老人保健施設

サンフローラみやざき

〒880-1111

宮崎県東諸県郡国富町岩知野355 (map→)

TEL: 0985-75-2020

FAX: 0985-75-2897



Web site

サンフローラみやざきは利用者が住み慣れた
地域で快適に暮らせるよう、自宅復帰を目指
したケアが特徴です。リハビリ・健康管理や食
事、入浴などの日常生活を手厚く支える安心
の場所です。(←ホームページのQRコード)