

明けましておめでとーぶーざいます

取締役副社長 小嶋 達之

旧年中は、リフシアの活動に格別のご理解と温かい支援を賜り、心よりお礼申し上げます。私たちは、お客様、ご家族様、地域の皆様、そして関係各位のご協力に支えられ、日々の歩みを重ねることができました。重ねて深く感謝いたします。

リフシアは、「心を添えてともに生きる」という理念のもと、お客様お一人おひとりの人生や想いに寄り添い、その方らしい暮らしを支えることを使命としてまいりました。



さて、本年は千支の午年を迎えます。馬は、力強く前へ進む象徴であると同時に、人と呼吸を合わせ、ともに道を歩む存在でもあります。その姿は、私たちリフシアが大切にしている姿勢に通ずるものであると感じます。時代や環境が目まぐるしく変化する中にあっても、本当に大切なものを忘れず、一歩ずつ着実に歩みを進めます。そんな姿勢で本年も挑戦を続けてまいります。

支援する側・される側という関係にとどまらず、同じ時間を生きた存在として心を通わせる、その積み重ねこそが、真に信頼される関係性につながると信じます。また、リフシアでは、職員個々の専門性を高めると同時に、こ

の仕事を通して、人としても成長できる職場環境づくりにも力を注いでまいります。職員同士がお互いを尊重し、支えあうことで、より質の高いサービスにつながる。それは必ず、お客様や地域に対して「たとえ要介護」になっても、「住み慣れた地域で暮らし喜び」につながる「新しい価値」として還元されるものと信じています。新しい一年が皆様にとって、健康やかで希望に満ち、笑顔あふれる年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もリフシアをどうぞよろしくお願い申し上げます。



光



高齢者が冬を元気に過ごすための食生活

(1) 免疫力を上げよう

感染症が流行しやすい冬は、特に免疫力を高める食生活を送りましょう。免疫力は腸内環境と密接な関係があります。腸内環境を整えるためには、納豆やぬか漬、味噌にキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品がおすすめです。いつもの食事にあと1品、発酵食品を加えるようにしてみてください。具たくさんのお味噌汁や箸休めのぬか漬など、少しでも食べましょう。ヨーグルトは冷蔵庫から出してそのまま食べることはおすすめしません。食べるときはレンジで少し温めてください。きのこ類やネギ、ニンニクなども免疫力を高める効果が期待できる食材です。噛む力が衰えてきた高齢者の場合は、きのこを細かく刻んで調理しましょう。

(2) 旬の食材を摂ろう

気温が下がる冬は、体を温める食べ物も摂るようにしましょう。大根・人参・長ネギ・白菜・かぶ・蓮根・ごぼうなど、冬が旬の食材は体を温めてくれます。特におすすめの料理は、鍋料理です。多くの食材を一度に食べられるうえ、調理も簡単なので、高齢者にぴったりです。キムチ鍋やきのこが一杯のお鍋などは、免疫力アップも期待できます。ほうれん草やブロッコリーなども冬が旬ですが、これらの野菜にはビタミン類が豊富に含まれているので、積極的に摂っておきたい食材です。ブロッコリーなら、房を小分けにしてレンジで調理すれば、栄養を損なわずに簡単に食べられます。



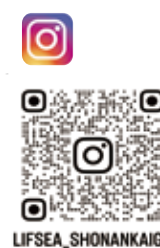
(3) こまめな水分補給

脱水症状は暑い夏のものだと思われがちですが、高齢者の場合冬の時期も脱水の危険性があります。筋肉量の低下により多くの水分が蓄えられないこと、のどの渇きを感じにくい、食事が減少傾向であることなどにより、気づかないうちに脱水状態になってしまう場合が少なくありません。食事の際、入浴前後、就寝前、起床後は、必ず水分、出来ればコップ1杯の白湯を飲むように心がけてください。

インスタ更新中!



スマホで簡単注文



LIFSEA_SHONANKAIGO



らいい通信「ぷちらいふ」冬号 Vol.80

2026年1月15日(季刊発行)
編集/ぷちらいふ編集室
〒253-0071
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL: 0467-55-5102
FAX: 0467-55-5103
発行/株式会社リフシア



リフシア神明とリフシア善行のW受賞

後編 集 記 集
あけましておめでとーございます。本年もよろしくお願いたします。この度、リフシア神明のグループホームが「かながわベスト介護セレクト20」を受賞いたしました。同時にリフシア善行が「優良介護サービス事業所」かながわ認証をいただきました。とても名誉なことであり他事業所も刺激を受け今後の成長につなげていきたいと考えております。

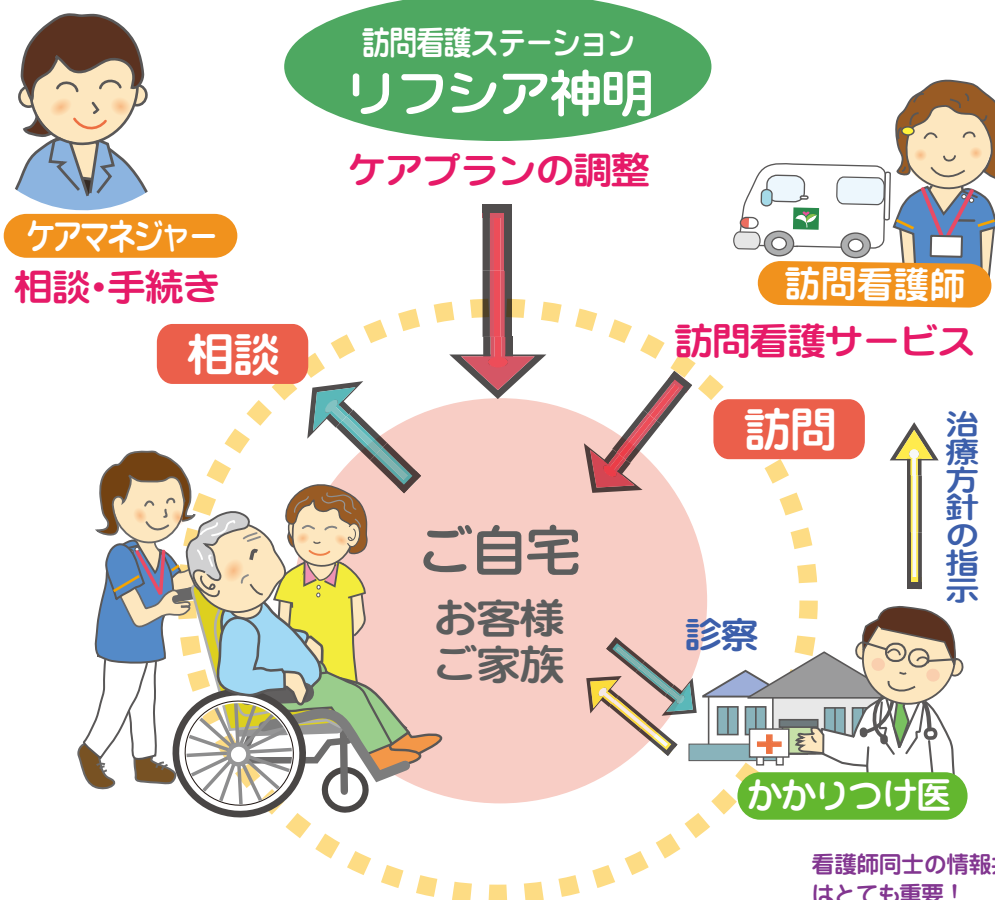


昨年12月19日、毎年恒例の忘年会を開催いたしました。総勢約170名が参加し、普段なかなかできない他事業所との交流の場ともなり、大変盛り上がりしました。次回のぷちらいふは2026年4月15日発行予定です。



毎日の体調確認を看護師が行います

お客様が望む環境での生活が実現できるよう、在宅支援からお看取りまでサポートします。



事例2
80代女性
要介護3
大腸癌

リフシア神明の訪問看護を利用し、ご自宅でご主人をお看取りされました。その後、奥様に癌が見つかり訪問看護を導入。ストマ交換のお手伝いをしていましたが徐々に状態が悪化していき、総合病院の受診から訪問診療に切り替えました。

ご本人もご家族も最期を自宅で迎えたいと希望されましたが、一人暮らしで別居のお子様はお仕事もあり、緩和病棟の入院も検討されていました。ケアマネジャーと相談し、家事や安否確認、麻薬を含む飲み薬の声掛け等で定期巡回を導入。お子様が会社の介護休暇やその他の環境整備をする間、看多機を短期利用されました。ご自宅に戻り、麻薬の点滴の管理をご家族と訪問看護師が行いながら穏やかな時を過ごされ、ご家族に見守られてご逝去されました。



かながわベスト介護セレクト20受賞

リフシア神明 田村和也

昨年のリフシア柳島に続き、今年はリフシア神明グループホームが選出され光栄に思います。

リフシア神明では四季を感じる毎月の行事を行ない、お客様それぞれが役割を持ち、生きがいを感じて暮らしていってほしいです。そしてサポートする職員全員が、同じ方向性で職務に取り組んでいることが強みになっています。

昨年ご逝去された方は、病院や療養施設など様々な選択肢がある中、全ての方が神明でのお看取りを希望されました。これは訪問看護+訪問診療の医療面として安心できる環境面や、日常的に家族介護のようにかかわっている介護職員とお客様やご家族との信頼関係があったことだと思います。

今回の神奈川県からの表彰を受け、これからも皆で初心を忘れずに、更に良いグループホームが築けるよう職員一同精進してまいります。



看護師同士の情報共有はとても重要!



また、看護小規模多機能型居宅介護（以下「看多機」という）と兼務しているのので、サービスが看多機に変わっても関わる看護師は同じです。



通所や宿泊が必要な方はリフシア神明に移行しても今まで自宅にいた看護師が施設内で看護します。ご自宅での生活が困難になった場合は同じ施設内にあるグループホームに入居することも可能です。グループホームにも看護師が体調管理で訪問していますので看護師との縁は続きます。施設内にある3カ所のサービスすべてをご利用される方もいます。

【訪問看護とは】
訪問看護師は、お客様とご家族の皆様がご自宅で安心して暮らせるよう、お手伝いする役割を担っています。酸素や点滴、床ずれの予防、処置などの医療的な行為だけでなく、入浴や体拭き、オムツ交換等も行います。最期をご自宅で迎えたいというご希望に沿った看護も行います。

【リフシア神明のメリット】
通所や宿泊が必要な方はリフシア神明に移行しても今まで自宅にいた看護師が施設内で看護します。ご自宅での生活が困難になった場合は同じ施設内にあるグループホームに入居することも可能です。グループホームにも看護師が体調管理で訪問していますので看護師との縁は続きます。施設内にある3カ所のサービスすべてをご利用される方もいます。

事例1 80代女性 要介護4 脊椎カリエス後遺症 大腿骨頸部骨折



現在はご自宅入浴できるようになりました

骨折により入院。歩行器を使用しての歩行は可能になりましたが、自宅生活は困難と思われ病院でも施設入所を勧められました。同居の妹様が自宅介護を希望されたため、訪問看護を導入し自宅に退院されました。妹様の献身的な介護もあり、一度しりもちをついたことはありませんが、転倒なく生活されています。訪問看護では週に二回シャワー浴をしていましたが、歩行状態の安定から浴槽も跨げるのではないかと思い入浴を検討しました。ケアマネジャーと相談し、回転ボードと足台を設置し温かい湯船につかることができています。

妹様の息抜きとして、リフシア神明の看多機を短期利用されました。その際も入浴時に必要な支援を介護士に伝え、ご自宅と同じように施設内で入浴することができました。今後も妹様の状況に合わせて、顔馴染みの職員がいる看多機の短期利用を使いながら、在宅生活継続の支援を行っていきます。

骨折により入院。歩行器を使用しての歩行は可能になりましたが、自宅生活は困難と思われ病院でも施設入所を勧められました。同居の妹様が自宅介護を希望されたため、訪問看護を導入し自宅に退院されました。妹様の献身的な介護もあり、一度しりもちをついたことはありませんが、転倒なく生活されています。訪問看護では週に二回シャワー浴をしていましたが、歩行状態の安定から浴槽も跨げるのではないかと思い入浴を検討しました。ケアマネジャーと相談し、回転ボードと足台を設置し温かい湯船につかることができています。