

老健まんだ

令和8年1月号 Vol. 95 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのほの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

年始ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
令和7年を振り返りますと、県内の老健は利用者数の減少による収入不足と職員不足に見舞われました。また、老健から介護医療院へ転換される施設もあり、県内老健の施設数は減少しています。

介護老人保健施設まんだにおいても同様の課題に相對していますが、利用者様に安心・安全な医療・介護サービス提供をするため、取得可能な加算の取得やICT機器の活用、外国人の雇用等の取り組みを続けています。

本年も介護老人保健施設まんだをよろしくお願いいたします。(施設長)

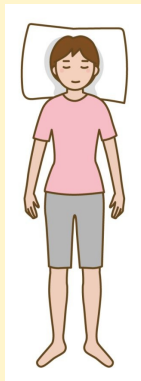
眠るときの姿勢 右向き・左向き・仰向け・うつ伏せのメリット・デメリット

寝姿勢には大きく分けて4種類あります。それぞれのメリット・デメリットを理解して、自分の体調や悩みに合った寝る向きを選びましょう。

仰向け寝：最も健康的とされる理由

メリット：仰向けは体圧が均等に分散され、血液循環がスムーズになります。胸が広がるため呼吸もしやすく、深い呼吸を促す効果も期待できます。大の字に寝ることで全身が安定し、緊張が解け、深部体温も下がりやすく、心身ともにリラックスできます。

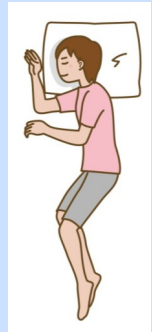
デメリット：舌が喉に落ち込みやすいため、いびきや睡眠時無呼吸のリスクがある人は注意が必要です。



右向き寝：消化を助ける効果

メリット：右向き寝は胃の出口が下になるため、食べ物がスムーズに流れやすくなり消化促進に役立つとされています。食後すぐ横になる際には、食べ物が長時間胃に留まらないように右向きになった方がよいという意見もあります。いびきや睡眠時無呼吸症候群には効果的です。

デメリット：胃酸が食道に逆流しやすく、逆流性食道炎の人には不向きな場合があります。また、体が歪みやすくなります。



左向き寝：胃酸の逆流を防ぐ

メリット：左向き寝は胃酸の逆流を防ぐのに役立ちます。左向きで寝るとリンパ液の分泌を促すことにも繋がり、老廃物のスムーズな排出も期待できます。いびきや睡眠時無呼吸症候群には効果的です。

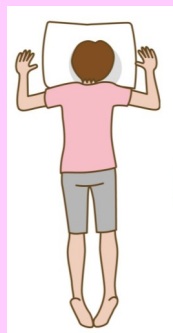
デメリット：体が歪みやすくなります。



うつ伏せ寝：できれば避けるべき

メリット：顔を下や横に向けるため、舌が喉に落ち込む状態にはなりにくく、いびき改善に期待できます。また、お腹が温められ安心感が得られやすいです。

デメリット：胸を圧迫し、呼吸が浅くなりがちです。また首を左右どちらかにひねるため、大きな負担がかかります。さらに腰が反りやすく腰痛を悪化させるリスクも。顔の片側に圧力がかかるため、むくみやシワの原因になることもあります。



ミャンマーのお菓子を 食べて文化を知ろう

11月の誕生日会のときにミャンマーのお菓子(セモリナケーキ)をテッテさんとティリさんとニンさんに作ってもらってみんなで食べました。

利用者の皆様は、「美味しい。」「作り方教えて。」「とてもいい誕生日になった。」「とても喜ばれました。」

さつまいもがしっとり、ココナッツの風味がアクセントになってとても美味しいですよ。



ニンさん（ミャンマーから特定技能で就労）



「午」くいきますように

2026年明けましておめでとうございます。

子供の頃は、大晦日の夜は遅くまで起きていても親に何も言われない特別な日でした。明けたお正月には特別な事はなかったのですが、子供心にうれしい日だったと感じていたことが思い出されます。

今年は午年ですね。馬のつくことわざも多くあり、「馬の耳に念仏」「馬子にも衣装」「馬が合う」「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」など人生の知恵や人間関係を表すものが多く、馬の特徴（速さ、力強さ、乗り物としての役割など）から生まれたものが豊富ですね。

今年のデイケアも始まって、皆の笑顔がそろいました。明るく元気で頑張って皆勤賞を目指して下さい。リハビリをしっかりと頑張り、少しでも良くなり笑顔の1年に。皆様の安全を祈りつつ職員一同お手伝い致します。

さてさて、皆様の今年はどうな年になりますでしょうか？

うまく行くこと、うまく行かないこと色々ありますが、まずは健康でしょうか！

「悪いことが起きませんように」と毎日お布団から出る時につぶやく1日が平穏であります様に。そして1日の終わりには、今日あったいい事を思い出してお休みしましょう。

いい年でありますように。



行事予定（2月）

◆ 節分会（各リビング）

2月3日（火）午後2時30分から

◆ 理美容（ハッピー号）

2月17日（火）終日

◆ お楽しみおやつの日

2月26日（木）午後2時30分から

◆ レクリエーションクラブ

時期未定

行事予定（3月）

◆ 理美容（ハッピー号）

3月23日（月）終日

◆ お楽しみおやつの日

3月26日（木）午後2時30分から

◆ レクリエーションクラブ

時期未定

（編集担当 広報委員会）