



エスペランス通信

発行責任者: 吉久学
広報委員会

おっさん介護士の独り言



ボランティアに参加してきました

皆さんボランティアって何を連想しますか？例えばエスペランスに行って高齢者の方へ歌や楽器の演奏を披露したり手品をしたり等を思い浮かべますか？おっさん介護士、芸は持ち合わせていません（涙）。今回参加したのは、和気町の広報誌でも紹介されていた「WAKE ALPS TRAIL 50 第1回 和気町一周トレイルランニングレース」のボランティアです。このレースは46km、20km、13kmの3コースに分かれ参加者は地元の方、県外の方、さらには外国の方まで約900人の選手が参加されていました。おっさん介護士はマラソン大会に参加することはありますが、いつも気になっていたのが大会を支えるボランティアの存在です。どの大会でもボランティアは欠かせない存在でないと運営が成り立ちません。今回第1回で、地元である和気町の大会を盛り上げたい気持ちと、友達に参加するのもあって応募しました。トレイルラン（山道を駆け抜けるマラソン）経験はゼロ。あるのは体力のみ！「こんなので大丈夫なんだろうか」と不安もありましたが、考えても仕方がない。「できることを手伝おう、何とかなるさ精神」でいざ当日！！集合は午前4時、早～い。事前にマニュアルをもらっていましたが、情報が多すぎてすべて把握できるほどの賢い頭脳は持ち合わせておらず…。少し打ち合わせをして主催者の方の指示に従って動くことに。大事なものは笑顔とおもてなし精神！。まずは参加者の荷物を預かることから始まり、午前6時に46kmのレースがスタートするとコースに立って道に迷わないよう誘導。その後は車に乗せられてエイド（レース参加者が水分や栄養補給する場所）に移動し通過する選手のタイム計測を行いました。「ここまでよく来られました。ゴールまで頑張ってください」と笑顔で声をかけました。それが終わるとゴール地点に移動し、参加者のゼッケンについている計測機器を「ナイスゴールです！お疲れ様でした」と声をかけながら外す作業も行いました。最後に、和気アルプス登山口から降りてくる参加者を安全にコースへ誘導しました。写真はその時に撮影してもらったものです。時間は午後17時前。おっさんも疲労がピークに達し、顔に疲れがにじみ出ている目の前を最後の選手が通っていくのを力いっぱい声で応援してボランティアが終了しました。選手の皆さんは最高で11時間走ったり歩いたりしていると思うと、本当にすごいなと感じました。また、おっさん介護士が選手の方へエールを送った際、「ありがとう～」「がんばれるわ～」と笑顔で手を挙げて返してくれる度に心があたたかくなりました。少しは和気町に貢献できたかな！？来年（第2回大会）はボランティアで参加するか、選手として走るか…悩むところです（笑）

『おまけ』今年も「おかやまマラソン2026」岡山県民枠で当選しました！！



研修委員会です

毎年職員の年間研修計画を策定し、滞りなく実施していくことが委員の役割であるため、令和8年度の研修計画も毎月内容の違う研修会を月2回開催する予定にしています。今年度の研修テーマは「研修を通して、講師・参加者共にスキルアップを図る」です。講師は職員が持ち回りで行っています。講師をすることにより日常業務に生かせる研修となるよう、現場の疑問をどのように説明していくか考えて伝える技術を磨いて行きます。また、昨年度より新たな試みとしてオンラインセミナーを利用しています。今までは限られた回数の集合研修に、参加したくても勤務の都合等により参加できない職員に対して、オンラインでの研修を行うことにより、いつでもどこでも動画を見ることができ、研修する機会があることで職員一人一人のスキルアップが出来るようになったように感じています。今年度もしっかりと研修を行い、現場で生かすことの出来るスキルアップに努めていきます。



栄養科です



覚えて防ごう

食中毒予防の3原則

食中毒は、年間を通して発生しています。厚生労働省の統計（食中毒発生状況）によると直近5年間の食中毒件数は、変動はあるものの、700～1200件の幅で推移しており、令和7年度の食中毒は、1172件（患者数24727人）と報告されています。

食品を扱う時には、これからあげる3つのポイントを守って、食中毒を起こさないようにしましょう。

① 細菌（原因菌）を食べ物につけない。

調理前や、トイレ、おむつ交換、動物に触れたなど、食事の前には必ずしっかり手を洗い、食品に原因となる菌をつけないようにしましょう。また、肉や魚を扱う調理器具は使用ごとに洗浄し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

① 細菌（原因菌）を増やさない。

細菌を増やさないために、購入してきた食品は早めに冷凍品は冷凍庫に、冷蔵のものは、冷蔵庫に入れましょう。ただし冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、消費期限を守って早めに食べましょう。調理後の料理は、長時間常温に置かず早めに食べましょう。

① 細菌（原因菌）をやっつける。

食中毒の原因菌の多くは、熱に弱いので、肉や魚は中心までしっかり加熱してから食べましょう。電子レンジでの加熱の時は、温度にムラがないよう、時々かき混ぜながら温めるようにしましょう。



※細菌性の食中毒の予防は以上の3原則ですが、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の場合は、ウイルスは食品中では増えないので、「増やさない」は当てはまりません。ウイルスはごくわずかな汚染によって、食中毒を起こしてしまうので、まずは「つけない」ために、調理の場にウイルスを「持ち込まない」、もし仮に持ち込んだとしてもそれを調理器具などに「広げない」、そしてしっかり加熱で「やっつける」、の4原則になります。

料理を作る人の体調管理も大切です。日々健やかに過ごしてください。

参考：厚生労働省HP

地域清掃活動

地域貢献活動の一環として年に2回

地域清掃活動を行っています。



こんにちは☆リハビリ室です

エスペランスわけでは作業療法士5名、言語聴覚士1名在籍しています。その他に協力医療機関の北川病院から理学療法士や作業療法士が4名応援に来てくれています。この総勢10名で1階の通所と2階3階の入所のご利用者様のリハビリを支えています。

介護老人保健施設のリハビリは、病院と比べて、リハビリ職員と1対1で行う個別のリハビリ時間は短くなりますが、生活動作の練習を繰り返すことができます。作業療法士・理学療法士・言語聴覚士が、本人の出来る動作能力を見つけて伸ばすリハビリを行い、それが定着できるように生活内での移動・食事・排泄場面などで動作を繰り返します。リハビリ内で行えるようになってから、生活内で行うものではありません。例えば、歩行が不安定であっても、職員の介助でトイレまで歩き、排泄動作をします。リハビリと生活内で動作練習を並行して行います。個別リハビリでの時間は限られていますが、意識次第で毎日の生活をリハビリととらえ、家庭復帰などの退所後の生活に活かします。入所中、ご利用者様にとって、より良い環境を用意できるよう、ご家族様にもご協力をお願いすることがあると思いますが、よろしくお願ひいたします。

作業療法士

理学療法士



- 応用動作能力・社会的適応能力の回復を専門
- 日常生活動作の練習・訓練を実施（食事やトイレ、家事など）

- 運動機能回復・維持を専門
- 立つ、歩く、座る、寝返るなど、基本となる体の動作のリハビリテーションを実施

言語聴覚士



- 言語・聴覚・発語・嚥下（食べ物を咀嚼して飲み込むこと）に関するリハビリテーションを専門
- 言葉聞いて理解する・文字を書いてみる・音声リハビリテーション・構音練習・摂食嚥下・聴覚・小児の言語・認知の訓練

俳句のお題「若葉・麦秋」

・若葉萌ゆ 和氣に山々 人走る 妙子 ・麦の秋 小川に園児 にぎやかに 妙子

・若葉して 千年と言う 醍醐木 檜原 ・雨二滴 日は照りかえす 麦の秋 檜原