



2026年9月

あいしま号

株式会社アイシマ

横浜市瀬谷区御本町9279-43

☎045-924-6811

http://www.aishima.co.jp/



NEWS

1 グループホームあいらんどよりご挨拶

2 9月から始める元気な身体づくり

グループホームあいらんど 西川 主任 より ご 挨 拶

残暑が厳しい中にも、朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。

簡単ではありますが、私の自己紹介をさせていただきます。

私は介護職は未経験で、介護労働安定センターが主催する介護労働講習を半年間受講した後、グループホームで働きたいと思いアイシマに入社し、あいらんどに配属となりました。

そして、今年の4月より主任として勤務しております。

今回は、私が勤務しているあいらんどの目標について中心にお話をさせていただきます。

令和8年度の目標は、「**接遇の見直し**」と「**利用者様にかかる時間の確保**」です。

■ 接遇の見直しについて

常に誰かに見られている・聞かれているという意識を忘れず、利用者様、ご家族、外部から来られる方に対し、全職員が同じ対応を取れるようにしていくことを目標としています。

接遇はご利用者様に対してだけではなく、職員同士の言葉遣いや態度も含まれます。

職員同士の接遇が乱れると、ご利用者様が不安や不快感を抱くだけでなく、ホーム全体の雰囲気にも大きく影響します。

お互いに敬意を持った丁寧なコミュニケーションを心がけることで、ご利用者様に対しても自然な笑顔や優しい対応ができると考え、日々実践しています。



■ 利用者様にかかる時間の確保について

業務の効率化は、職員が楽をするためではなく、効率よく業務を行い、浮いた時間をご利用者様との関わりに充てることを目的としています。

「関わる時間を増やしましょう」と言っても具体的なイメージが湧かない職員もいるため、“今より30分多く確保する”という具体的な数字を提示し、目標の実現を目指しています。



■ 夏の行事について

先月は夏の行事として、流しそうめん、スイカ割り、盆踊りを行いました。

酷暑のため室内で実施しましたが、皆さま普段では味わえない良い刺激を受けながら、楽しい時間を過ごされていました。

夏の疲れが出やすい時期ですので、ご利用者様・職員ともに健康管理に留意してまいります。

また、関係者の皆様も体調を崩されぬようご自愛ください。

「あいらんどに来てよかった」と思っていただけ、感じていただける施設づくりを目指し、職員一丸となって頑張っています。



9月から始める 元気な身体づくり

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れが残ったり、食欲が落ちたり、体を動かす時間が減ったりして、体調をくずしやすくなります。とくに高齢の方は・食欲がない・体重が減る・疲れやすい・外に出る回数が減るなどが重なると、心や体が虚弱になってしまうことがあります。早めに気づいて、食事や運動など生活のリズムを見直すことで、元気な状態にもどしたり、介護が必要になることを防ぐことができます。そこで、秋を元気にむかえるために、毎日の生活を少し見直してみましょう。

① 食事をしっかりととりましょう

暑さで食欲が落ちていた方は、少しずつ食事のリズムを取りもどしましょう。肉・魚・卵・大豆製品などの「たんぱく質」は、筋肉や体を保つためにとっても大切です。高齢の方は、食事が少ないと「低栄養」になりやすいです。まずは、食べられるものから少しずつ増やしていきましょう。

タンパク質推奨量（g/日）

年齢	男性	女性
6～7歳	30 g/日	30 g/日
8～9歳	40 g/日	40 g/日
10～11歳	45 g/日	50 g/日
12～14歳	60 g/日	55 g/日
15～17歳	65 g/日	55 g/日
18～29歳	65 g/日	50 g/日
30～49歳	65 g/日	50 g/日
50～64歳	65 g/日	50 g/日
65～74歳	60 g/日	50 g/日
75歳以上	60 g/日	50 g/日

参考：厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316462.pdf>

Instagram facebook

アイシマの日常をSNSで発信



いいね！&フォロー
お待ちしております♪

② 無理のない範囲で体を動かしましょう

涼しい時間に散歩をしたり、いすに座ったまま体操をしたり、できることから始めてみましょう。「少し歩く」「立ち上がる」「体を伸ばす」など、日常のちょっとした動きでも十分です。体調や持病に合わせて、無理をしないことが大切です。

③ 睡眠と生活リズムを整えましょう

夏の間に夜更かしが続いたり、生活の時間が乱れていた方は、少しずつ普段のリズムにもどしましょう。しっかり休むことは、毎日を元気に過ごすための基本です。

9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。

2026年度の標語は

1に運動 2に食事、しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～ となっています。

介護の現場でも、食事の量、活動量、睡眠、表情など「いつもとちがう小さな変化」に気づくことを大切にしています。

ご本人だけでなくご家族の方も、「最近食欲がない」「前より歩かなくなった」などの変化があれば、早めに相談することが安心につながります。

まだ暑い日が続く9月ですが、少しずつ秋に向けて体を整える時期でもあります。

食事・運動・睡眠を無理なく続けながら、元気に秋を迎えましょう。

食品	目安量	タンパク質
肉・魚	100g	約20～25g
卵	1個	約6～7g
納豆	1パック	約8g
牛乳	200ml	約6～7g
豆腐	150g	約8～10g
ご飯	150g	約4g

編集部後記

昔の暦では9月は「秋」。でも近年は気温が高く、気象庁も“秋の訪れは遅くなる見込みだ”と発表しており、季節感が少しずつ変わっています。

