

ライフあけぼの

発行所 一般財団法人 榛名荘
介護老人保健施設 あけぼの苑 No.55

平成26年新春1月号

謹賀新年

職員一同 全員笑って「ハイチーズ!!」

謹んで新春のお慶びを申し上げます。
皆々様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、猛暑、雷雨、竜巻、土砂災害、熱中症等の言葉が新聞紙面上に多く見受けられ、どうにも変えられない自然現象の中での私たちの生活はきわめて脆弱であるという事を改めて痛感させられた年だったのでないでしょうか。

一方、人の生活を支える社会保障政策は、消費税増税のもと、今後どう変化していくことになるのでしょうか。適所に財源を配分したうえに、互助による人々からの創意工夫が加わることで、生活を包み込むセーフティネットとして機能し、生活を安心安全な生活に変えられるのでしょうか、それとも、自然現象と同様な状態に誘ってしまうのでしょうか。

これから国が進めようとしている地域包括ケアは、中学校区をイメージとする生活圏域内において、安心、安全、健康を確保するため、医療、介護、住まい、生活支援、予防を整備し暮らし慣れた場所での生活を継続させることを目的としております。その仕組みにおいては、住民同士お互いを支え合う互助の役割が期待されております。

地域包括ケアをより強力に牽引することになる、第6期介護保険事業計画策定準備の年となる本年においては、駄馬のごとく山積みされた課題を引きながら議論を重ねたうえで、駿馬のごとく颯爽と計画が策定され、実践されていくことを期待しております。

これから本格化する介護課題から発生する生活上の支障について、あけぼの苑では、職員一同気持ちを新たに、住み慣れた場所での生活を継続出来る一助になれるよう、山積みされた課題をひとつずつ、地域の皆様と共に考えながら、解決できるよう努力していきます。

皆様におかれましても、一層のご指導及びご協力をお願い申し上げます。

介護老人保健施設あけぼの苑 事務長

堀口 洋二

家族の会会長 新年のご挨拶

園田 陽一

あけましておめでとうございます。

今年こそは良い年を、と迎えた平成二十六年、皆様方も良い年を迎えた事を、お喜び申し上げます。

震災の復興も先の見えない中、昨年も大雨による、大規模な地すべりで、大変な被害を受けた地域の方々、また国外でも巨大な台風や竜巻と自然災害が多くなるようで心配です。

さて私も早いもので昨年の総会で、「家族の会」の代表をお受けして、もうすぐ一年になります。

あけぼの苑、家族会、大勢の皆様にも、ご協力を頂き、任期も、あと少しとなりましたが、今年もご協力を宜しくお願い申し上げます。



老健大会にて研究発表

室町 泰之

平成二十五年十一月九日に第23回群馬県老人保健施設大会が安中市松井田文化会館を中心に行われました。老人保健施設大会は県内の老人保健施設（以下老健）が参加し研究、活動等に関して発表し、相互研鑽を行う場であります。

今回のテーマは「在宅復帰に向けてー老健は何をすべきかー」でした。在宅復帰に向けて老健では何をすべきなのか、何ができるのかを考えていかなければならない時期に来ているのではないかと思います。

当苑からは「高齢者疑似体験による利用者様理解」を発表させて頂きました。発表をまとめていく中で利用者様のニーズに合わせたケアを意識し、実行することの大切さを再確認することができました。また、他施設で行っている取り組みも参考になることが多くあり、当苑でも取り入れていければと思います。

今後利用者様のADL改善と残存能力を使って在宅生活を送れるように支援していく、在宅復帰ができるように取り組んでいきたいと思ひます。

発表の風景



榛名地区社会福祉協議会主催による 介護教室

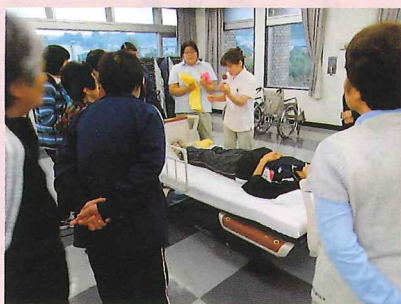
織茂 由香里

平成二十五年十月二十三日、榛名支所において、榛名地区社会福祉協議会主催による介護教室が開催されました。

この度の開催にあたり、あけぼの苑では、地域の老人保健施設として少しでも皆様のお力になればという思いから、職員の講師派遣という形で協力させて頂くこととなりました。

介護教室の内容は、高齢者の身体的特徴や在宅介護でのおむつの選び方やあて方、介護の際のボディメカニクスや役立つ情報などで、在宅での介護の不安や負担を少しでも軽減できることを目的として実施されました。

私どもも初めての経験であったため、ご参加下さった皆様に満足して頂ける教室となったか不安ではありますが、今後地域の皆様のお役に立てるよう、老人保健施設としてより良いサービスが提供できるように努力して参りたいと思ひます。



通所行事紹介

九月 敬老会

施設長の挨拶から始まり、慶祝状の授与式を行い、お祝いをしました。二日間はボランティアによる歌謡ショーで、衣装やたぐさんの歌で盛り上がり、一緒に歌っている利用者様もいました。最後の一日は、職員による演劇を楽しんで頂きました。普段とは違う職員の姿を観ることができ、とても面白かったと喜んで頂けたようでした。



十月 ピクニック

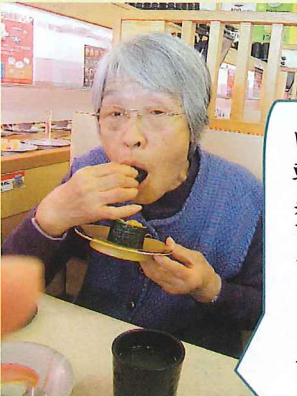
ベイシアで買い物



安中サンキで
買い物



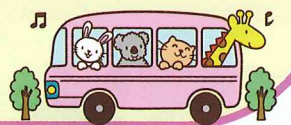
回転寿司でランチ♪



榛名湖
ドライブ



うかつで買い物



あさま酒造
&
吾妻溪谷



十一月 料理教室

じり焼き、ワッフル、けんちん汁の3つの班に分かれ、おやつ作りを行いました。野菜の皮むきや刻む作業は、皆様とても手馴れた様子でした。利用者様同士、声をかけ合いながら作っている様子はとても和やかな雰囲気です、楽しみながら行っているのがよく伝わってきました。とてもおいしく喜んで頂くことができ、楽しい時間を過ごせました。



新しい年とともに

あけぼの苑通所リハビリも前進

致します。ご期待ください。

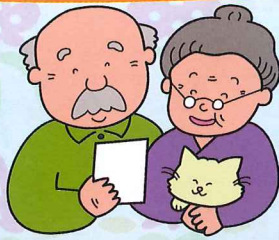


東棟行事紹介

九月 敬老会

敬老会では利用者様によるカラオケ大会を行いました。好きな曲を選んで頂き一人ずつ歌って頂いたり、一人で歌うのが恥ずかしいという方もいらしたので皆で歌える曲も選んで歌い、大きな声で一生懸命歌っておられました。

その後、利用者様ご本人の写真をプレゼントし「良く撮れている」と喜んで頂きました。



十月 運動会

十月の行事では運動会を行いました。

玉入れ・宝探し・バレーボールという三種目の中で、二つのチームに分かれて、競い合いました。

利用者様の楽しそうな表情を見て、職員も夢中になってしまい、苑内は大盛り上がりでした。



十一月 ドッグセラピー

十一月の行事は、今年、二回目のドッグセラピーを行いました。

小型犬から大型犬までいましたが、利用者様も驚くことなく、嬉しそうに触れ合っていました。普段、なかなか笑顔が見られない利用者様の笑顔が見る事ができ、とても貴重な時間を過ごす事ができました。ブレイメンの会のみなさま、本当に有難うございました。



あけぼの苑西棟 行事紹介



9月 敬老会



9月 敬老会



9月 敬老会



榛名ユニット行事



榛名ユニット行事



榛名ユニット行事



赤城ユニット行事



妙義ユニット行事



10月 紅葉狩り



あけぼの苑に集ったのも
何かの縁。苑で生活される
方々の楽しみの一端を担え
たのなら職員一同、幸甚と
存じます。

あけぼの苑に集ったのも
何かの縁。苑で生活される
方々の楽しみの一端を担え
たのなら職員一同、幸甚と
存じます。

残暑と肌冷えが順に訪れ
る頃開催された敬老会。皆
さんお変わりなく参加さ
れ、ボランティアの方々の
演舞や職員の手品に見入ら
れた御様子。その時のプレ
ゼントの毛布は今や必需品
として重宝しております。
また、各ユニット毎の催
しも、居酒屋テイストの食
事会での和気あいあいとし
たふれ合い・天候の関係で
訪れたショッピングモール
で見た、子犬の無邪気な振
る舞いや秋の華やかな装い
で飾られた店舗の数々・本
館屋上での外気浴で眺めた
地元の山々と、それぞれ趣
向を凝らした催しを堪能さ
れました。

残暑と肌冷えが順に訪れ
る頃開催された敬老会。皆
さんお変わりなく参加さ
れ、ボランティアの方々の
演舞や職員の手品に見入ら
れた御様子。その時のプレ
ゼントの毛布は今や必需品
として重宝しております。
また、各ユニット毎の催
しも、居酒屋テイストの食
事会での和気あいあいとし
たふれ合い・天候の関係で
訪れたショッピングモール
で見た、子犬の無邪気な振
る舞いや秋の華やかな装い
で飾られた店舗の数々・本
館屋上での外気浴で眺めた
地元の山々と、それぞれ趣
向を凝らした催しを堪能さ
れました。

新入職員紹介

①氏名②職種③趣味・特技④コメント



①丸山シズ江
②看護師

③パステルシャインアート
④ゆっくりですが、確実に仕事を覚えていけたらいいと思います。ご指導のほどよろしくお願いします。



①星野義弘
②ケアワーカー

③カラオケ・音楽鑑賞・球技（小さい方）
④諸先輩方の足でまといにならない様に頑張りたいと思います。



①北村知子
②ケアワーカー

③美味しい物探し・散策
④ゲストの皆さんの思いに応えられる職員を目指して努力していきたいです。ご迷惑をお掛けする事も多々あるかと存じますが、どうぞよろしくお願いします。



①福崎未来
②介護福祉士

③入職したばかりで、皆さんにご迷惑をお掛けする事もあると思いますが、1日でも早くお仕事に慣れ、戦力になれるように精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

ボランティア紹介

いつも
ありがとう
ございます。



サウンドフォーエバー 様

異動者
高木友香
（通所→東棟）
川津実穂
（東棟→支援相談員）

退職者
丹治敦（東棟）
橋爪幸子（東棟）
蟹谷みどり（東棟）
下田彰（西棟）

お疲れ様でした



榛名文化協会 書道部 様



榛名文化協会 短歌会 様

写真下：あけぼの苑西棟での部内交流研修で来苑した、あけぼの苑高崎所属の黒田さん。



この経験を活かし施設でのケアにも活用できるような努力します。

私の部署は認知症高齢者を専門にケアをする施設で、あけぼの苑西棟に所属しています。が、部内交流研修として下室田に所在する総合ケアセンター内のグループホーム榛名荘に九月二十五日～二十七日の三日間研修に行ってきました。

グループホームとは、認知症の高齢者が家庭的な雰囲気の中、少人数で共同生活を送ることにより認知症の進行を緩和させ、個々の生活に合わせた自立支援を提供できる場所です。

このグループホームでの部内交流に参加し施設と異なると感じたところは、集団生活ではなかなか行き届かない些細な部分まで利用者様のペースに合わせてケアを提供できる事です。

私の部署は認知症高齢者を専門にケアをする施設で、あけぼの苑西棟に所属しています。が、部内交流研修として下室田に所在する総合ケアセンター内のグループホーム榛名荘に九月二十五日～二十七日の三日間研修に行ってきました。

法人内部内交流実施

茂木 博行

あけぼの生活改善講座

この企画はご利用者様、ご家族様はもちろん、地域の方たちに手軽に日常で出来る簡単な体操や工夫するだけで生活が楽になる方法を伝えていきたいと思えます。一緒にやってみませんか？

今回は「**排泄**」についてです。尿もれが起る原因は人それぞれ違います。ケースごとに紹介します。

ケース①

誰にでもある事ではありませんが、咳やくしゃみなどで尿もれをしてしまう女性がいいます。これは、尿道を縮める括約筋や骨盤底筋が弱い事が原因で起る「**腹圧性尿失禁**」と言います。

腹圧性尿失禁になりやすい方

- ・ 出産経験者 ・ 高齢者
- ・ 肥満の方 ・ 便秘ぎみの方

腹圧性尿失禁の予防方法

- ・ 体操をしましょう。膀胱を支えている「骨盤底筋群」が弱くなると、お腹へのちよつとした圧力で、尿漏れがおきてしまいます。骨盤底筋群を鍛える体操を続けることで、かなりの改善が期待できます。
- ・ 適切な体重を保ちましょう。肥満になるとお腹の脂肪によって骨盤底筋群が圧迫され、尿漏れをおこしやすくなります。バランスのとれた食生活で、適正体重を心掛けましょう。
- ・ 毎日少しずつ行ってください。続ける事で習慣化します。

ケース②

ちよいとモレと云っても尿もれ（尿失禁）に変わりなく初めての時は、やはりショックですよね。原因は様々ですが、男性の場合は前立腺肥大から来るものが多いです。これを「**切迫性尿失禁**」と言います。

切迫性尿失禁になりやすい方

- ・ 膀胱が過敏の方

切迫性尿失禁の予防方法

- ・ 水分を十分に摂りましょう。トイレに行きたくなるからといって水分を控えると、かえって症状を悪化させてしまう場合があります。ただし、膀胱を刺激してしまうコーヒーやビタミンCの多い飲み物は控えましょう。
- ・ トイレの事ばかり考えてしまうのも良くありません。深呼吸をして心を落ち着かせましょう。
- ・ 排尿日誌をつけましょう。1日の排尿回数やどんな時にトイレに行きたくなるかなど、自分の排尿パターンを把握しましょう。
- ・ 体操をしましょう。腹圧性尿失禁に比べると効果はありませんが、予防体操を続ける事で、尿意の間隔が延びたり、我慢ができるようになった方もいます。

予防体操 「骨盤底筋体操」

体操の基本は肛門周囲の筋肉をゆつくりと締める事です。キッチンで仕事をしながら、またテレビを見ながら、3ヵ月をめどに続けましょう。



尿道・肛門・膣をきゅつと締めたり、緩めたりし、これを2〜3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。次は、ゆつくりギュッと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆつくり緩めます。これを2〜3回繰り返します。

・ 引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。

・ 基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で上記の体操をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようにしましょう。

まずは寝そべて実施してみましょう(写真右)。立った姿勢、座った姿勢(写真右下・左下)で出来るとキッチンで作業をしながら、テレビを観ながら実施できます。



※寝て骨盤底筋群を収縮出来るようになれば、座った姿勢→立った姿勢と進めていきます。

第1回

あけぼの カフェ開店

平成二十五年十一月三十日に「あけぼのカフェ」(あけぼの苑家族の会懇親会)が榛名荘病院中央病棟四階で開催されました。あけぼの苑を利用しているご家族様同士、職員との絆を深め、あけぼの苑としてサービスの質の向上はもちろんです。介護以外でもあけぼの苑として何か出来ないかと思ひ、企画させて頂きました。

まず、最初に情報メニューで口腔ケアは長寿の秘訣、健口体操でアンチエイジングという題目で歯科衛生士の浜名早苗が講師となり、歯磨きの正しい方法、若返りに効果的な顔の体操を指導しました。若くいられるという事で出席しているご家族様はもちろんです。職員も必至に体操をしておりました。次に看護師の佐藤真弓より感染予防という事で正しい手洗い方法を指導。専用の液を手塗りに込んで特殊なライトに当てると

洗い残しをした部分が光る「手洗いチェッカー」を体験しました。意外と爪先や手の甲に洗い残しがあつた事に興味を示して下さいました。

その後、ご家族様同士、職員も混ざつての懇親会となりました。ここでも健康アンチエイジングに配慮した飲み物やお菓子を提供し、また普段ご利用者様のおやつに提供しているワッフルを用意しました。

あけぼの苑に対する希望や要望等を伺い、介護に対する悩みや困りごとを近くに話せる方がいないご家族様の相談を受けたりしていましたが、途中で時間になってしまい残念ながら話が積もつたまま終了となりました。

日頃、業務に追われており、ご家族様と交流をする時間を設けることが出来なかつたので、今回、あけぼのカフェを開催する事ができ、とても有意義な時間をご家族様と過ごせたと感じております。



す。いただいた貴重なご意見を活かして、今後も推進して参ります。次回の開店をお楽しみにして頂ければと思います。

あけぼのカフェの様子。写真上:歯科衛生士浜名による介護予防教室。写真中央:懇親会でご家族様同士、職員がお茶を飲みながら楽しく会話。写真下:6種類のお茶を用意。肌ツヤに良いとの事で「たまねぎ茶」が好評でした。

今回の表紙

昨年末にあけぼの苑職員一同で忘年会を行いました。昨年はご利用者様・ご家族様・お世話になった方々に感謝申し上げます。今年は一層、気を引き締めて地域に密着した施設であり続けられる様、努めていきたいと思ひます。

今後の予定

行事として、新年会やあけぼの苑家族の会総会を行う予定です。また、インフルエンザ等の感染予防として面会者はマスク着用となっております。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力お願いします。

あけぼの苑 基本方針

- ・利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- ・安心して満足のいくサービスを提供できるよう職員自ら研鑽を努めます。
- ・地域や家庭との連携を密にし、地域福祉の為に寄与します。

あけぼの苑・あけぼの苑高崎

イメージキャラクター「あかいちゃん」

【キャラクター誕生の由来】



介護を限られたひと夏を一生懸命に生き抜くホタルという存在に託し、老健施設も同様に高齢期を迎えた皆さんの人生により添って明かりを照らす存在になれるよう、その明かりを見て施設で勤務する職員を含めた地域の人々が癒されるように、皆さまから愛される施設に成長出来るように、との願いを込めてあけぼの苑・あけぼの苑高崎の施設イメージキャラクターとして誕生しました。皆様、宜しくお願いします。

迎えた皆さんの人生により添って明かりを照らす存在になれるよう、その明かりを見て施設で勤務する職員を含めた地域の人々が癒されるように、皆さまから愛される施設に成長出来るように、との願いを込めてあけぼの苑・あけぼの苑高崎の施設イメージキャラクターとして誕生しました。皆様、宜しくお願いします。

榛名荘

介護老人保健施設 あけぼの苑

家族とあけぼの苑を結ぶ機関紙「ライフあけぼの」の発行は年3回です。気づいた点等ありましたら、何でも結構です。お気軽にご意見をお寄せ下さい。

〒370-3347

群馬県高崎市中室田町2258-1

Tel 027 (384) 8612

Fax 027 (340) 5011