



# ライフあけぼの

平成27年9月号

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.59

## 作品展見学

去る五月十一日〜十五日に高崎市役所にて催されました群馬県介護老人保健施設作品展に参加致しました、今年も色鮮やかな作品が、各施設から出品され、市役所ホールがとても華やかな雰囲気になっておりました。

また、作品を作るにあたり、職員、ご利用者様の方々と協力し合い、沢山の交流も図れ、大変うれしく思っております。

毎年五月ごろ開催されておりますので、是非足をお運び下さい。



あけぼの苑の作品

## 介護保険負担割合証に関しまして

平成二十七年八月より介護保険の新たな制度である介護保険負担割合証が各市町村より、皆様の御手元に届いているかと思えます。この制度は団塊の世代の方々が皆七十五歳以上をむかえる二〇二五年以降にも介護保険制度を持続可能な制度とする為、一定以上の所得がある方にはサービス費の二割を負担して頂く制度となっております。

本証書は一年置きに自動的に更新され、ご自宅に届くこととなり、介護保険に準ずる施設をご利用する際は、介護保険証と介護負担割合証の両方を必ず提示して頂く事となりますので、併せての保管をお願い致します。尚、本制度に関してのお問い合わせはお近くの市町村窓口で受けております。

介護保険負担割合証	
交付年月日 平成 27 年 □ 月 □ 日	
被保者	番号 □□□□□□□□
住所	高崎市 □□□□□□□□
フリガナ	□□□□□□□□
氏名	□□□□□□□□
生年月日	□□□□ 年 □ 月 □ 日 性別 □
利用者負担の割合	適用期間
1 割	開始年月日 平成 27 年 8 月 1 日 終了年月日 平成 28 年 7 月 31 日
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	102020 高崎市高松町36番地1 高崎市

介護保険負担割合証の様式

## ボランティア紹介

素敵な展示物や演奏・演舞ありがとうございます。



高崎市文化協会榛名支部手芸部の皆様



高崎市文化協会榛名支部書道部の皆様



榛名地区婦人会の皆様



琴とフルートのミニコンサートの皆様

## 新入職員紹介

- ① 星田稔
- ② 看護師
- ③ 映画鑑賞
- ④ 微力ですが、一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。



- ① 上原清
- ② クワーカー
- ③ 読書・将棋
- ④ 分からないことがほとんどですが、早く雰囲気慣れ、スムーズに仕事ができるよう頑張りたいと思います。宜しくお願いします。



- ①氏名
- ②職種
- ③趣味・特技
- ④コメント

異動者

上原真由美  
西棟→南病棟 3F

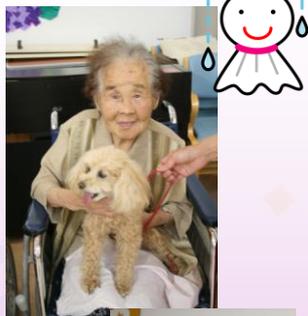
## 五月 ピクニック アイチゴ狩り

五月十九日、二十日とイチゴ狩りに行きました。車酔いもなく、車内でもご利用者様同士や職員と会話が弾みました。皆様イチゴをたくさん頬張り終始笑顔で楽しまれました。



## 六月 ドックセラピー

六月十日に開催されたドックセラピーでは、小型犬から大型犬と色々な犬種が来ました。犬が苦手なご利用者様も触れ合う事で笑顔になり、大好きのご利用者様は、ほほずりをしたりと幸せなひと時を過ごされました。



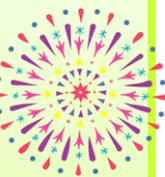
## 七月 納涼祭

七月の行事は納涼祭を行いました。婦人会のボランティアによる踊りの披露やご利用者様方と一緒に作成したお神輿を担いだりし、ご利用者様の笑顔がたくさん見られました。おやつには、普段飲めないノンアルコールビールやラムネをセレクトドリンクのメニューに追加し、夏の気分を味わって頂きました。



## 八月 七夕祭り

八月六日、七夕祭りを行いました。ご利用者様の願いを書いた短冊をつけ、笹の葉の下、ボランティアの方々を迎え「琴とフルートのミニコンサート」を行いました。楽しそうな笑顔、演奏に合わせて口ずさんでいる方、琴やフルートの生演奏は生まれて初めてと感激される方もいらっしゃいました。全八曲の音色をたっぷり堪能させて頂きました。



# 西棟紹介



## 園芸



西棟では五月よりトマトやサツマイモ、シシトウ等の野菜や百日草やコスモス、アサガオ等の花を利用者さま、スタッフ一緒に育てています。西棟で生活している利用者さまは、自然豊かな時代に育ち、植物を用いる四季折々の日本の伝統行事も大切にしてきた世代だと思います。植物の育つ環境に身をゆだねる事で、心がやすらぎ、不安や不穏の軽減に繋がる事をねらいとしています。

利用者さまは、毎日の水やり草むしりを楽しみにし、収穫を心待ちにしています。



## 行事紹介



五月作品展見学  
高崎市役所に、ご自身たちで作った青空とヒマワリの貼り絵を見に行きました。皆様、行く前から楽しみにされていました。



六月ピクニック  
菖蒲が綺麗な浜川運動公園に行きたいということで、ピクニックを兼ね行ってきました。菖蒲を見たときの皆様の笑顔がとても印象的でした。

様名行事(スイカ割)  
西棟では全体行事に加えて、ユニット個々に行事を開催しています。



七月七夕祭り  
七夕に関係する歌を唄ったり、短冊に願い事を書いているうちに、「先祖の霊を祭る褌の行事なんだよ」と教えて下さいました。



# 通所行事紹介

## 五月 ピクニック

例年通り、自立度の高い利用者様を対象に、屋外歩行・金銭管理・地域との交流を目的とした外出行事を実施しました。ポピーの花を眺めながらの散策で季節を感じたり、地元のお店でお土産の購入やお仲間と一緒にソフトクリームを召し上がったりと楽しい時間を過ごすことができました。

安中市 観梅公園



## 六月 運動会

玉入れ・借り物競走・イカダレースの三種目で、赤組と白組に分かれ点数を競い合いました。借り物競走では「美人」や「イケメン」「パンツ」などの面白いお題もありました。パンツは職員のみ物を用意したので、当たった利用者様は持ち主の職員と顔を見合わせて大爆笑され大変盛り上がりしました。最後に、競技ごとに活躍された利用者様に金・銀・銅のメダルを、そして運動会中に一番に頑張られた利用者様にはMVPのメダルの



## 七月 七夕まつり

短冊に書いて頂いた願い事を皆様の前で読み上げました。短冊には「早く杖なしで歩きたい」「痛いところが早く良くなりませうように」などが書かれていました。織姫・彦星チームに分かれての、タコ釣りゲームと織姫彦星探しゲームといった夏らしいゲームを企画しました。とても盛り上がり、楽しい時間を過ごすことができました。



## 八月 夏フェスタ

夏らしい華やかなフェスティバルをイメージして行事を開催しました。団扇を使ったクラゲ入れゲームでは、皆様真剣に腕を動かされていました。間違い探しファッションショーでは、職員と利用者様がペアになり、カップル・花嫁姿等の色々な小物を身につけて登場すると、大きな歓声が上がりました。フラワーレイやアロハシャツを身につけての写真撮影では、「似合うね」という声が多く聞かれ、楽しい時間を過ごすことができました。



# あけほの生活改善講座

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をするだけで生活が楽になる方法を伝えていきたい」と思っています。一緒にやってみませんか？

## 今回のテーマは「睡眠」です

**睡眠**をはじめとする睡眠障害を引き起こす原因は、人によって様々です。似たような症状でも原因によって、治療や対処法が全く変わってきます。「最近よく眠れない」「寝てるのにスッキリしない」などと感じたり、睡眠障害改善として、まずは原因が何なのかを知るそこから始めましょう。

### 代表的な不眠の症状

代表的な不眠の症状にどのようなものがあるのかを知りましょう。

- ① 入眠障害  
寝つきが悪く、30分以上経っても眠れない。
  - ② 中途覚醒  
途中で目が覚めて、なかなか寝付けない。
  - ③ 早期覚醒  
朝早く目が覚めてしまう。
  - ④ 熟眠感欠如  
ぐっすり眠った感じがしない。
- ※これら4つの症状は、組み合わさって起こることもあります。



### 睡眠障害の主な原因

**原因**によって生活習慣を見直すだけで大丈夫な場合や、医師による治療が必要になる場合もあるなど、対処法も変わってきます。ここでは睡眠障害を引き起こす主な原因をご紹介します。

#### ① 心理的原因

何らかのストレスに関連して起こる不眠。  
例) 家族や親友の死、仕事上の問題など。  
・特に眠れなくなった前後の出来事を、詳しく検討することで、明らかになってくる場合があります。

#### ② 身体的原因

身体の病気や症状が原因で起こる不眠。  
例) 外傷や関節リウマチなどの痛みを伴う疾患。湿疹や蕁麻疹などの痒みを伴う疾患。喘息発作や頻尿、花粉症など。  
・身体的な病気や症状を治療することで、改善されることがあります。

#### ③ 精神医学的原因

精神や神経の病には、不眠を伴うことが少なくありません。なかでも不眠になりやすいのは、不安や抑うつです。  
憂うつな気分が続いたり、これまで楽しかったことが楽しめなくなったりするのは、うつ病かもしれません。それが原因で眠れなくなったりします。慢性的な不眠症では、3分の1から半数は、何かしらの精神医学的な疾患を持っているとも言われています。落ち込んだり憂うつな気分が続く時は注意が必要です。  
・専門医師に相談して適切な治療が必要な場合があります。

#### ④ 薬理学的原因

服用している薬や、アルコール、カフェイン、ニコチンなどが原因で起こる不眠があります。代表的な薬には、抗がん剤、自律神経・中枢神経に働く薬、ステロイドなどがあります。  
・服用しているお薬、飲酒、喫煙、カフェイン摂取の習慣がないかを確認することが大切です。ドリンク剤には意外とカフェインが多く含まれているので注意が必要です。

#### ⑤ 生理学的原因(睡眠を妨げる環境)による不眠があります。

海外旅行や出張による時差ボケや、受験勉強や職場の勤務シフトなどによる生活リズムの昼夜逆転など、ライフスタイルが大きく変わると、眠るための機能が低下し、眠る機会が妨げられることがあります。

・まずは少しでも眠りやすい住環境、例えば就寝時には照明を落とし、起床時には上げると、光のコントラストを考えた、心と体がリラックスできるような工夫をしてみましょう。

### 睡眠障害対処12の指針

睡眠障害対処12の指針とは厚生労働省の研究班によって、障害を事前に防ぐための方法を指針としてまとめられたものです。まずはこの指針を読み、自身が取り組むべき対処方法を確認してみましょう。

①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にとだわらない・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。

②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマethod。

就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング。

③眠れなくなったら床に就く、就床時刻にこだわらすぎない。

眠ろうとする意気込みが頭をささえさせ寝つきを悪くする。

④同じ時刻に毎日起床。  
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる。

⑤光の利用でよい睡眠。  
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明にする。

⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。  
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食は軽く。運動習慣は熟睡を促進。

⑦昼寝をするなら、15時前の20分~30分。  
長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。  
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。

⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。  
背景に睡眠の病気、専門治療が必要。

⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に。  
長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談。車の運転に注意。

⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。  
睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。

⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。  
一定時刻に服用し就床。アルコールとの併用をしない。

# 腸管出血性大腸菌O-157について

毎年暑い季節になると、腸管出血性大腸菌（病原性大腸菌）O-157を中心とした腸管出血性大腸菌感染症が増加してきます。

**腸管出血性大腸菌感染症は、例年8月にその発生のピークを迎えます。今年は特に暑い夏を迎えていますので、腸管出血性大腸菌感染症には十分に注意してください。**

◇家庭の中で予防すべき点をあげてみました。

- (1) 食事や調理前には必ず流水・石鹸でよく手を洗う（食中毒予防の最も重要な基本です）
- (2) 気温の高い時期は「生もの」は控えて、できるだけ火の通ったものを食べる
- (3) わずかな菌量を経口摂取しただけで感染・発病する可能性が高い子どもやお年寄りは、特にウシなどの反すう動物の肉や内臓を「生」で食べることは避ける。（↓全てのウシに腸管出血性大腸菌が存在しているわけではない）
- (4) 小さな子どもや体の弱ったお年寄りや家庭や職場などで濃厚に接触する機会が多い人も、二次感染を避けるために、肉や内臓の「生食」は避ける。
- (5) 生肉や内臓に触れた箸、包丁、まな板などは、熱湯消毒する。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事も発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。日頃から気を付けて生活していく事が大切です。

## 後期高齢者医療受給者証の

### 提示のお願いについて

八月一日より皆様、お手持ちの後期高齢者医療受給者証が新しい有効期間の証書に変更（各市町村よりご自宅に郵送）になっております。

ご入苑者様の医療機関受診の際に必要なため参りますので、ご家族様におかれましては、早めのご提示（複写でも問題ありません）を宜しくお願い申し上げます。何か疑問等ありましたらあけぼの苑事務所までお問い合わせ下さい。

### 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に努めます。
- ・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。

### 今回の表紙

八月一日に開催された高崎まつり大花火大会の写真を大河原施設長が撮影しました。花火を見る事が困難なご利用者様にも楽しんで頂ける様、苑内にも写真を展示しています。

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。

一般財団法人 榛名荘

介護老人保健施設 あけぼの苑

〒370-3347

群馬県高崎市巾室町2258-1

027(384)8612

027(340)5011

## あけぼの苑・あけぼの苑高崎

### イメージキャラクター「あかりちゃん」

#### 【キャラクター誕生の由来】

介護を限られたひと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

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。

