



# ライフあけぼの

平成30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.68

# ノルディックウォーキングを開催しました！！

7月21日にはるなふれあい公園の一面をお借りして第1回ノルディックウォーキングを開催しました。早朝7時より行い、自然あふれる環境で、いい汗をかきました。

26名の方々に参加して頂きました。

今後も2ヶ月おきを目安に定期開催して参りますので、運動不足解消にとっても良いので、お気軽にご参加下さい。



どなたでもお手軽に始められるスポーツです!!

参加して下さいの方々の集合写真を表紙に使わせて頂きました。



講師は、財団参与の塚本博夫さんです。

## 知っておりましたか？ご存知だったでしょうか？

老人保健施設の科学的裏付けに基づく、  
【認知症リハビリプログラム】の提供のことを



国は平成18年に認知症短期集中リハビリテーションを創設

これは、平成15年度の「認知（当時は痴呆との名称）症高齢者の総合評価に基づくリハビリテーションの在り方に関する調査研究」事業から、【老人保健施設の多職種協同（※）によるリハビリが、認知症にも一定の効果を及ぼすことが認められた】ことがきっかけで創設されております。

また、昨年、厚生労働省は「科学的裏付けに基づく介護の科学化」を重点項目に位置づけました。

そこでも、老人保健施設の【認知症リハビリテーション】は、介護の科学化の先駆的モデルとして改められ評価されております。「新オレンジプラン（認知症施策推進戦略）」でも、【老人保健施設で行われている先駆的な取り組みを紹介する事で、認知症リハビリテーションの推進を図る】と記されております。

老人保健施設は、認知症リハビリの研修を修了した医師の指示の基、リハビリ職・介護職・看護職・相談職・栄養士職が重層し、身体機能の向上（基礎練習）・注意や視認知への働きかけ・見当識への働きかけ・認知応用練習・社会適応練習・生活行為の向上へ向けた応用練習など提供しています。

プログラムは、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）と1対1で行う個別課題や作業療法、ケアスタッフと1対1で行う応用練習やゲームなどのアクティビティ、デイケアの他利用者とグループになって行う課題などがあります。それぞれの課題や練習は、必要に応じて家族指導を含めて実施しております。

御利用者の心身状況と提供タイミングを見極めて、最適なサービス提供機関で、適切なサービスを適用する事が自立支援にはとても有効なことです。

あけぼの苑では、このプログラムを、入苑及び通所リハビリテーションサービスを通じて提供しております。

今回は、具体的プログラムについて紹介していきます。

（※）多職種協同とは、老人保健施設内においては、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等のリハビリ職、介護職、看護職、相談職位、栄養士、歯科衛生士が同じ目標に向かって協同する事

前回は日本人の平均寿命が伸び、人生100年の設計図を考える必要性に迫られている時代となってきたことを記しました。今回は、“人生100年”を阻害する様々な因子’を考えてみようと思います。

老年期(老年期と一口で言っても個々人により様々ですが)になると、自身を取り巻く生活環境が著しく変化することがあります。ご子息の独立、定年退職、配偶者のご不幸、ご自身の病気・入院などを切掛けに、運動機能や知的機能が傷害され、生活に著しい悪影響が出てくる場合があります。この様な状態をフレイル(虚脱・老衰・脆弱)と呼んで対策を取りましょうという考え方が出てきています。

厚生労働省研究班の報告書によれば、フレイルは加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状況であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像と定義しています。フレイル状態に陥ると死亡率の上昇や身体能力の低下が起こり、病気にかかりやすく、また治り難くなる(ストレスに弱い状態になる)と記されています。

具体的には、①体重減少(意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少) ②疲れやすい(何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる) ③歩行速度の低下 ④筋力(握力)の低下 ⑤身体活動量の低下が指標になるとされています。

体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化(認知機能の低下、意欲・判断力の低下・抑うつ)や社会的なもの(閉じこもりがちになり、社会交流の減少)も含まれています。

加齢に伴う食欲の減退は食事量の減少につながります。こうなると慢性的な低栄養状態となります。加齢に伴って、運動量も減少している状態に低栄養状態になると、筋肉の減少につながります(サルコペニアと呼ばれています)。筋肉が弱ってくると、歩く速度は減少、足が挙がらない為に、躓き易くなります。転倒・骨折の危険性が大きくなります。転んで骨を挫かれます運動量は減り、下手をすると寝た切り状態になり、悪循環です。身体活動量はますます減り、エネルギー消費なく、食欲減退に拍車がかかります。寝た切り状態になると、脳の血流にも変化が起きて、認知症へ進行していく危険性が増えます。この様に、一旦フレイル状態に陥るとますます危険な方向に回転して、要介護状態へと進んでいきます。この悪循環を何処かで断ち切る必要が有るわけです。

フレイルの定義では、適切な介入・支援で生活機能の維持・向上が図れる状態とあります。持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが挙げられます。

糖尿病や高血圧、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的な慢性疾患が有る場合には、しっかり持病をコントロールする必要があります。フレイルの筋力低下には運動療法が有効ですが、持病がしっかりコントロールされていないと、運動しようという意欲がわいてきません。また、逆にフレイルを悪化させてしまうこともあります。主治医と相談して運動量を決めることをお勧めします。

運動療法と栄養療法はセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまうことがあります。筋肉をつけるのに必要な良質のタンパク質を摂れる様な食事が必要です。

また、高齢者は免疫力が低下していることが多いため、肺炎やインフルエンザにかかりやすいといわれています。インフルエンザや肺炎で入院して、寝た切りで何もしないで過ごしていると、筋肉量は急速に減少してしまいます。フレイルの引き金になってしまいます。普段からの運動やバランスの良い食事で感染症に強い体質を作ると共に、肺炎、インフルエンザなどに対する予防接種も必要なことだと考えます。

フレイル状態かな?と思ったら、身近な所の“安心センター”や私どもの介護老人保健施設にご相談下さい。

# 東棟行事紹介

## 6月 ドッグセラピー

「ブルーメンの会」の方たちが、大小様々な犬を連れて来苑して下さいました。犬はとても大人しく、ご利用者様の方々は、膝の上で抱いたり、頬ずりをしたり、愛おしそうに優しく撫でていたり、自分から触れに行ったりと生き生きとした表情で終始とても嬉しそうに楽しまれていました。



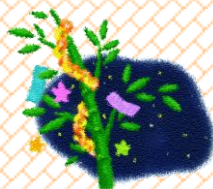
## 5月 ピクニック

5月17日に作品展見学の為、ご利用者様5名、ご家族1名、職員5名で高崎イオンに行ってきました。作品展会場の入り口には「ぐんまちゃん」がお出迎えしていて、皆様、素敵な笑顔と一緒に写真を撮っていました。その後は沢山の作品を見学し、お話をしながら写真も撮りました。お昼にはフードコートで、うどんを食べ、久しぶりの外出と外食でご利用者様がとっても良い笑顔でした。



## 8月 七夕祭り

8月15日に七夕祭りを行ないました。七夕の由来の紙芝居を職員皆で読みました。ご利用者様や職員に書いて頂いたお願い事を発表し、願いが叶うよう短冊に思いを込めて、笹の枝に結びました。最後に七夕さまの歌を歌い、1年に1度の行事を懐かしんで頂きました。



## 7月 納涼祭

2グループに分かれ「的当てゲーム」と「魚釣りゲーム」を行ないました。的当てで、一番点数が高い所に狙いを定め集中し投げているのが印象的でした。魚釣りでは皆様、釣るのがうまく自分の前の魚だけではなく手を伸ばして遠くの方まで取っていました。グループ内の点数を大きな声で数え大変盛り上がりしました。



# 西棟行事紹介



風薫る五月、作品展（イオンモール高崎）へ出発！車内では流れる景色を見ながら歌が始まり、心はウキウキとしています。会場では、ぐんまちゃんのお出迎え記念写真をパチリ♪多くの施設の参加により会場は力作がずらり展示されています。お持ち帰りの小物も頂き、嬉しいお土産も出来ました。



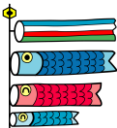
6月20日ドライブを予定していましたが、あいにくの雨の為、院内散策に変更となりました。中央病棟4階で歌や体操に参加して頂きました。ご利用者様は「いい気分転換になったよ」「今度は暗れた空の下を歩きたいね」と笑顔で話されていました。



七夕当日はあいにくのお天気で雨でしたが、西棟には職員による彦星と織姫と天使が皆さまに会いにやってきました。他にも笹の葉に短冊を飾ったり、天使の生演奏に合わせて「笹の葉さくらさら〜」と歌を奏しまれました。笑顔あり、涙ありの楽しく穏やかな時間を過ごされました。どうか皆様のお願い事が叶います様に！



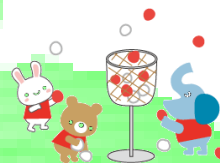
八月の行事（夏祭り）でスイカ割りを行いました。利用者の方々にはスイカ割りをして頂きましたが、なかなかわれません。スイカが硬いのか？でも男性の利用者様が、力を入れてスイカを叩くとスイカが割れ周りから大きな拍手が湧き出しました。割れたスイカをおいしく頂きました。



# 通所行事紹介

## 五月 端午の節句

節句に関するクイズを出題したあと、ゲームを行いました。最初のゲームは新聞紙で作った兜を頭に寄せ、じゃんけんをして勝ったら相手から兜をもらい、一番多く頭の上に乗せた人の勝ちというゲームです。ふたつ目は、桶のなかの紙で作った魚を釣って頂き点数を競うゲームを行いました。皆様、とても楽しんでいらっ



## 六月 運動会

梅雨に入った天気吹き飛ばそうと運動会を開催しました。ご利用者様の選手宣誓で始まり、玉入れとあけぼの苑では恒例になっているパン食い競争で大いに盛り上がりました。



## 七月 七夕祭り

七夕祭りは、お手玉を投げて床に置かれた点数を競うゲームを行いました。紙コップを使っての柄合わせゲームも行いました。たくさん作って頂いた笹飾りが

華やかに飾られたホールの中で、楽しく行事を行う事ができました。



## 八月 夏まつり

通所のホールをまつり会場として、縁日をイメージした「綿菓子づくり」「射的」「金魚釣り」を利用者様に体感して頂きました。榛名音頭の輪踊りから始まり、二時間程、賑やかなまつりを楽しみました。



## 新入職員紹介 ① 趣味・特技 ② コメント



菊地 俊哉  
理学療法士

### ① 読書

② 病院で経験してきた事を活かしながら、利用者様が気持ち良く運動出来るよう提供していきたいと思えます。



柴山 光代  
ケアワーカー

### ① 映画鑑賞、音楽鑑賞、絵を描く事

② 人に優しい介護を目指し、人様に迷惑をかけないように毎日元気に頑張りたいと思います。



櫻井 直美  
支援相談員

### ① DVD 鑑賞

② 月-木-金の勤務になる為、接する機会の少ない方々も多いため、多くの方へ覚えて頂けるようコミュニケーションを図って頑張りますので、宜しくお願いします。

## ボランティア紹介



たくさんの利用者さんとお話できて勉強になり、とても楽しかったです。

高崎東高校 2年  
松田 舞衣

あけぼの苑では、ボランティアを募集しております。ご希望の方はご連絡ください！



## 異動

斉藤 明美 (介護福祉士) …… あけぼの苑 通所リハビリ → あけぼの苑 西棟

松村 美並 (介護福祉士) …… あけぼの苑 高崎3階 → あけぼの苑 西棟

田中 ゆみ子 (介護福祉士) …… あけぼの苑 西棟 → あけぼの苑 高崎3階

# 3施設見学説明会

八月十一日に学生十一名が来苑し、一般財団法人榛名荘の介護施設（あけぼの苑高崎・総合ケアセンター榛名荘・あけぼの苑）の見学説明会が行われました。学生は介護職が各施設でどの様な仕事をしているのか学び、見学して頂きました。その後、介護施設で勤めている職員との懇親会が開催され、談笑しながら仕事をする事のやりがいや、榛名荘で勤める事に対しての質問があり職員がご利用者様に接する様に優しく学生に伝える一幕もありました。

あけぼの苑高崎で大河原施設長と松澤課長より説明を受けている学生たち



学生問わず見学・施設説明のご希望は気軽にお電話下さい。

# ぐんま介護人材育成宣言

## 認定されました

ぐんま介護人材育成宣言とは…

群馬県が、人材育成及び処遇・職場環境の改善に積極的に取り組む介護事業者を「ぐんま介護人材育成宣言」事業者として認定し、その取組を広く公表することにより、若者や求職者等の介護業への参入を促進するとともに、職員の定着を図る制度です。



### 宣言のメリット

- ・ 働きやすい職場づくりを職場全体で取り組むことで職員のスキルアップやモチベーションのアップにつながります
- 1. 職員のスキルアップを一層図るため、職員の希望を取り入れた研修の受講を充実させております。
- 2. 日々の記録を介護提供に有効に活用出来る様に。また、記録業務の効率を向上させるため、記録のデジタル化に着手しております。



## あけぼの苑 LINE (ライン)

### 始めました

介護保健施設あけぼの苑が LINE から認証された公式アカウントで LINE@ははじめました！ 発信回数は、ツイッターより少ないですが詳細情報をお届けします。下記の QR コードから友だち追加をしてみてください。宜しくお願致します。



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

群馬県高崎市中室田町2258-1

027(384)8612