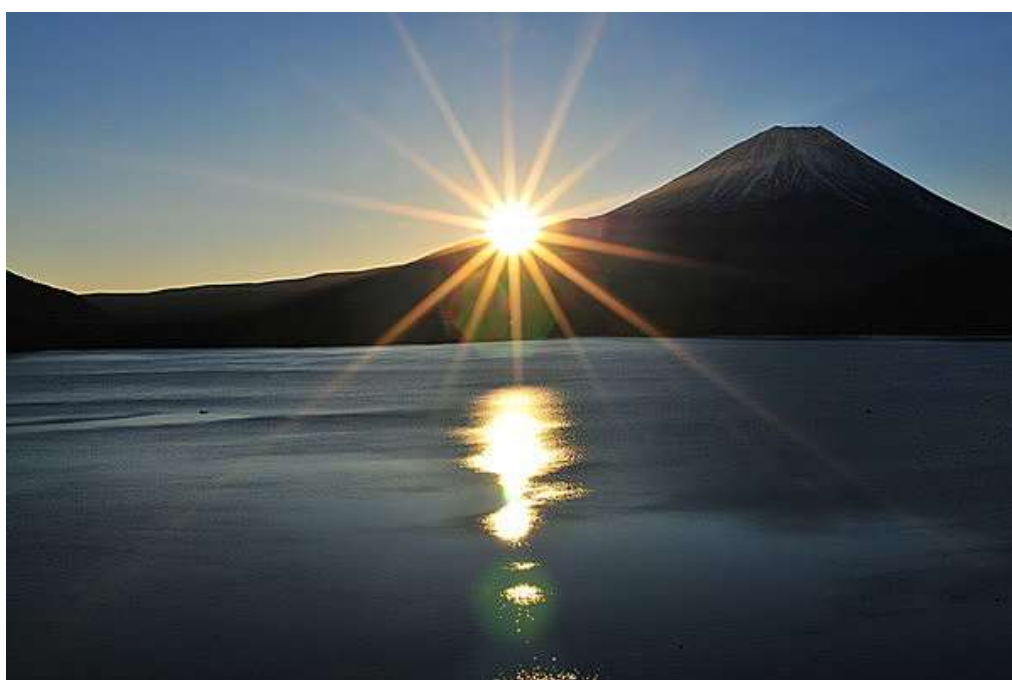




HIDAMARI

—陽だまり—



あけぼの苑高崎施設長 新年の挨拶

新型コロナウイルス感染防止の対応について
行事紹介

あけぼの苑高崎の活用法

感染症の予防と運動

編集後記

新年あけましておめでとうございます

あけぼの苑高崎施設長 高木省治郎

2022 年 新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年末に介護と家族に関することをふと考えていました。

あけぼの苑高崎では入所・ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリと4つの介護保険サービスを提供しています。入所以外のご自宅で生活されている方へのサービスですが、入所ご利用の方でもリハビリをして身体機能が改善した結果、ご自宅へ帰られる方もいらっしゃいます。その一方で加齢とともに機能が低下してしまったり、ご家族の都合でご自宅に帰れない方もいらっしゃいます。さまざまなご家族をみてきた中で思うことは綴ります。

その1 親の介護は家族だけの責任で対応すべきなの？

家族だけの責任にできてしまっているのだろうか？

現実にはどれだけの家族がその責任を果たしているのか？

逆に介護状態になった側には責任はないのか？

これまで自分の健康状態や日常生活に十分気を使って生きてきた？社会や国の責任は？

その2 親を老人ホームなどに入所させることは家族の責任回避なのでしょうか？

施設に親を入れることで責任放棄しているような罪悪感をもっていない？

逆にお金を出して施設に入れることで親を介護していると思っていない？

家庭で親の介護ができないか考えたことはある？家族のもとで人生の最後を迎えることは無理なの？

その3 子が親の介護のために仕事や結婚をあきらめてしまう現実はおかしくない？

自分の人生や生活を犠牲にしてまで親の介護に時間や労力を費やすことは正しいの？

子どもの人生は親のためにあるの？

親と子はいつまでも一心同体なの？

どの家族も介護で悩み、時には苦しんでいます。また、介護を受ける側だって苦しんでいます。

そして、そんな中でわれわれ介護する側もご家族と共に悩み、最良な方法を考え歩んでいけるよう、今年も頑張っていきます。

謹賀新年

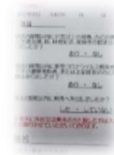


新型コロナウイルス感染予防の対応について

依然として新型コロナウイルス感染症の再拡大が懸念され、これからはインフルエンザやノロウイルスが流行する時期でもあり、あけぼの苑高崎では感染予防の対応を強化しております。高齢者にとって感染症は命取りになりかねません。利用者様とご家族様には、今後もしもご不便をおかけしますが、引き続きご協力をお願いします。以下に、現在のあけぼの苑高崎の対応についてまとめましたのでご確認ください。

あけぼの苑高崎の対応について

- ・入所者様のご家族含め、1階エントランス・事務所以外の入館を完全に禁止とさせていただきます。入所者様の洗濯物については、1階エントランスに洗濯物受け渡しの専用エリアを設けてあります。
- ・1階エントランス含めあけぼの苑高崎に入館される方（洗濯物を取りに来た方、面会の方、業者の方など）皆様に**マスクの着用、検温と質問事項の記入**のご協力をお願いします。正面玄関から入った正面に検温コーナーがあります。



- ・面会はタブレット端末による面会と1階エントランスホールでの窓越しによる面会（どちらも10分間）で対応しております。窓越しの面会ではご家族様は室外での面会となりますので防寒対策をお願いします。予約制となっておりますので電話や事務所窓口でご予約をして下さい。

○一般棟 月～金 10:15～、10:45～、14:00～、14:20～、14:40～
土 10:15～、10:45～

※窓越し面会は月・火・水・金の午前中の2枠のみです。

○専門棟 月～金 16:00～、16:15～、16:30～、16:45～

※窓越し面会は月～金の16:00～、16:15～の2枠のみです。

- ・デイケア、ショートステイは通常営業いたしております。ご利用日当日は、ご自宅で検温等の健康チェックをして配布しているチェック表への記入をお願いします。チェック表を忘れた場合は利用をお断りさせていただくこともありますので、ご注意ください。
- ・デイケア、ショートステイご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。マスク着用のない場合はご利用をお断りさせていただくこともありますのでご了承下さい。
- ・施設の感染予防として、感染しやすい環境の理解とその予防策、プライベート時間の感染対策・感染疑い発生時の対応方法、感染者・陽性者発生時の対応方法の教育を職員に行っています。また、職員本人や家族に発熱または疑い症状がある場合は出勤停止としています。

※上記が現在の対応となりますが、今後、感染状況によっては窓越し面会の禁止や、デイケア、ショートステイの受け入れ中止など、対応が変わることもありますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

行事紹介

コロナ禍の中で面会制限によりなかなかご家族に会えず、外出もできずにいらっしゃる入所者様、自宅で生活されていても外出もままならず感染の不安も抱えていらっしゃるデイケアのご利用者様。皆様が少しでも多く笑顔になるよう、楽しい時間が過ごせるよう、月に1度の行事には職員一同力を入れています。今後も、より一層楽しい時間を提供していけるよう努めていきたいと思ひます。

なお、行事の時の写真は当苑1階のエントランスホールの洗濯物置き場にも掲示していますので、お立ち寄りの際はぜひご覧になって下さい。

専門棟

9月は秋まつり、10月は運動会、11月は大きなかぶの劇と収穫祭を行いました。

9月



10月



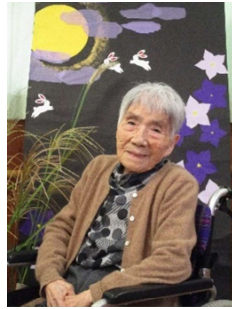
11月



一般棟

9月は栗拾いゲーム、10月はハロウィン祭り、11月は豪華景品を用意してゲーム大会を行いました。

9月



10月



11月



デイケア

9月は敬老会、10月はミニ喫茶、11月は運動会をしました。

9月



10月



11月



あけぼの苑高崎の活用例

あけぼの苑高崎をすでにご利用されている方、ご利用をお考えの方、あるいはご近所やご親戚の方で介護にお悩みのある方など必見。あけぼの苑高崎にはいろんな活用方法がありますのでぜひご覧ください。

自宅介護？施設？方向性が未定の方・家での介護継続に限界を感じている方

アセスメント（評価機関）として活用

- 多職種（PT、OT、ST、歯科衛生士、管理栄養士、医師、看護師、支援相談員、ケアマネ）が専門的に関与
- 24時間の観察でじっくりとアセスメント
- 地域のケアマネジャー、在宅支援業者と連携し、最良の在宅支援を検討
- お試しの外泊、短期的な在宅復帰など、柔軟に自宅での生活を模索
- 在宅が困難なら最適な生活環境を設定

風邪、带状疱疹、ケガ、長期安静から心身機能が衰えてしまった方

専門的リハビリで心身機能の維持向上

- リハビリ専門職による個別リハビリ計画
- 有料老人ホーム入居中でもリハビリ専門職が「やる気の続く自主リハビリのプログラム」を提供
- 介護職による潜在能力を活かした生活リハビリ
- 管理栄養士が栄養供給状況をアセスメントし、リハビリ効果をUP！
- OT、ST、歯科衛生士により食事行為の維持・改善も
- 訪問、通所、短期入苑、長期入苑から最適サービスを選択

認知症の周辺症状にお困りの方

専門的認知症ケアの提供

- 脳外科を併設し（あけぼの苑高崎の敷地内には脳外科を設置しています）、認知症の原因となっている疾病についての確定診断
- 診断に基づき、ご利用者様の思いを汲み取ったケアを提供
- 家庭で介護におけるケア方法についてアドバイスや相談
- 家庭環境を考慮しながら、施設での生活滞在時間をゆっくり確保し、じっくりと今後の方向性を一緒に考えていきます

～その他、こんな要望にも対応しています！～

認知症状の安定化

周辺症状の安定化を図る機関としてご利用いただけます。

食べる喜びをサポート

口腔・嚥下機能の維持・改善をサポート。歯科医師、歯科衛生士、ST、OT、など多職種が介入可能です。

排泄行為の維持改善に

排泄リズムを把握し適切な誘導でトイレでの排泄をサポート。夜間排泄や排泄後処理など、介護負担の改善を提案・支援します。

排泄行為の維持改善に

特養対象外、要介護1or2、家庭生活が困難、心身機能の向上が必要な方など、生活場所が定まらない方。アセスメントで最適な生活場所を探索支援します。

待機しながら個別リハビリ

GH、小規模、有料ホーム等の待機中でもリハビリ専門職による生活リハビリができます。

感染症の予防と運動

一昨年、コロナウイルスの発生から私たちの生活は激変しました。ワクチンの接種、マスクの着用、アルコール消毒・手洗い、などなど、日頃の努力が実を結び、ようやく猛威は収まりつつあります。また昨年、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。やはり予防が肝心なのだと思います。

今年も寒く、乾燥し、ウイルスが増えやすい環境が続いています。まだまだ気が抜けない日々が続きますが、感染症についてまとめましたので、お役に立てていただければと思います。

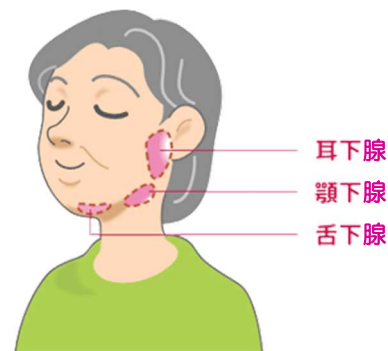
冬に多い感染症	主な症状	健康チェック
インフルエンザ 感染性胃腸炎 尿路感染	発熱、痛み、かゆみや発疹、 のどの異常（せき、たん）、 嘔吐や下痢、尿の異常	体温、食欲、痛み、 眼・鼻・のどの症状、 尿・便の状態

予防について

ワクチンの接種、マスクの着用、換気・加湿、アルコール消毒・手洗いが予防の基本となります。さらに「口の清潔保持」、「栄養・運動・睡眠」が免疫にとって大変有効となります。

「口の清潔保持」とは？

口の中には多くの雑菌が存在し、その分泌物には粘膜を傷つける作用があります。口の中を清潔に保つことは免疫力の低下や誤嚥性肺炎の予防となります。また、唾液には殺菌効果もあります。右図の腺を優しくマッサージすると唾液の分泌を促せます。



「栄養・運動・睡眠」とは？

栄養が不足すると免疫細胞の栄養も不足します。運動が不足すると代謝が悪くなり免疫力が低下します。睡眠が不足すると自律神経が乱れ免疫機能に悪影響を及ぼします。バランス良く栄養を摂り、運動して体温を上げ、十分睡眠をとり規則正しく生活することが大切です。

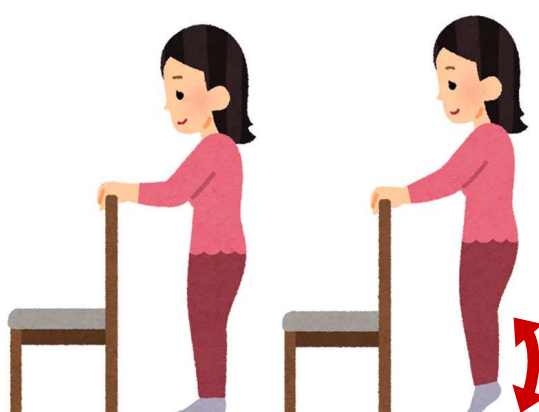
免疫力を高める運動とは？

運動により身体が温まり免疫が活性化します。身体を温めるには有酸素運動と筋トレが有効です。参考までに筋トレをいくつかご紹介いたします。是非お試しください。

①スクワット、立ち座り



②かかと上げ



③バンザイ



大きな筋肉を動かすことがポイントです。週3～4日、それぞれ10～20回からお試ください。

～編集後記～



だんだんと日が沈むのが早くなってきました。狭い日本と思いきや、日照時間は地域によって意外と違うものです。実家の九州では日の出が遅く、高校時代にはまだ星が見える中でライトを灯して、白い息を吐きながら自転車を漕いで田舎から山を越えて通学したのを覚えています。

これから寒さはまだまだ厳しくなりますが、冬至を過ぎればまただんだんと日が長くなっていきます。晴れの日が多い群馬では、コロナ禍においてもお天道様の光は平等に降り注ぎます。令和3年の冬至は12月22日です。冬の厳しい寒さに耐えながらも、日に日に、日が長くなるのを楽しみに過ごしたいと思います。

令和3年12月9日

あけぼの苑高崎の基本理念～和 護 夢～

和：和やかな生活環境を提供するように心がけます。

護：より良い看護、介護を提供できるよう職員一丸となり努力いたします。

夢：夢と希望のある生活空間を提供いたします。

基本方針

- 1.利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- 2.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。
- 3.地域や家庭との連携を密にし、地域福祉のために寄与します。



季節のおすすめレシピ ～ニンニク粥～

まだまだ寒い日が続きます。という事で、今回は体が温まり、さらにスタミナ満点のレシピをご用意しました。これは料理研究家の平野レミさん考案のレシピです。時間はかかりますが、煮込むだけなのでぜひお試しください。



材料(4人分): 米 1カップ、ニンニク 1株(お好みで減らしても増やしてもOK)、豚バラ薄切り 200gくらい、水 11カップ、牛乳 1カップ、塩 適量

- ① 洗ったお米、皮を剥いたニンニク(切らずに丸ごと)、食べやすく切った豚バラと水を鍋に入れ、弱火で1時間くらい煮込みます。鍋底にお米がくっつかないように混ぜながらじっくり煮込みます。
- ② トロトロになったら牛乳、塩を加え、牛乳が馴染む程度さらに煮込みます。
- ③ 器に②を盛り、お好きな薬味をのせて完成です。

一般財団法人 榛名荘
介護老人保健施設 あけぼの苑高崎
群馬県高崎市上豊岡町827の1
TEL 027(343)2553
FAX 027(340)7118



Instagram

インスタはじめました!

介護老人保健施設 あけぼの苑高崎

日々の様子や情報をUPしていきますので、お気軽にフォローをお願いします

こちらからアクセス >>

