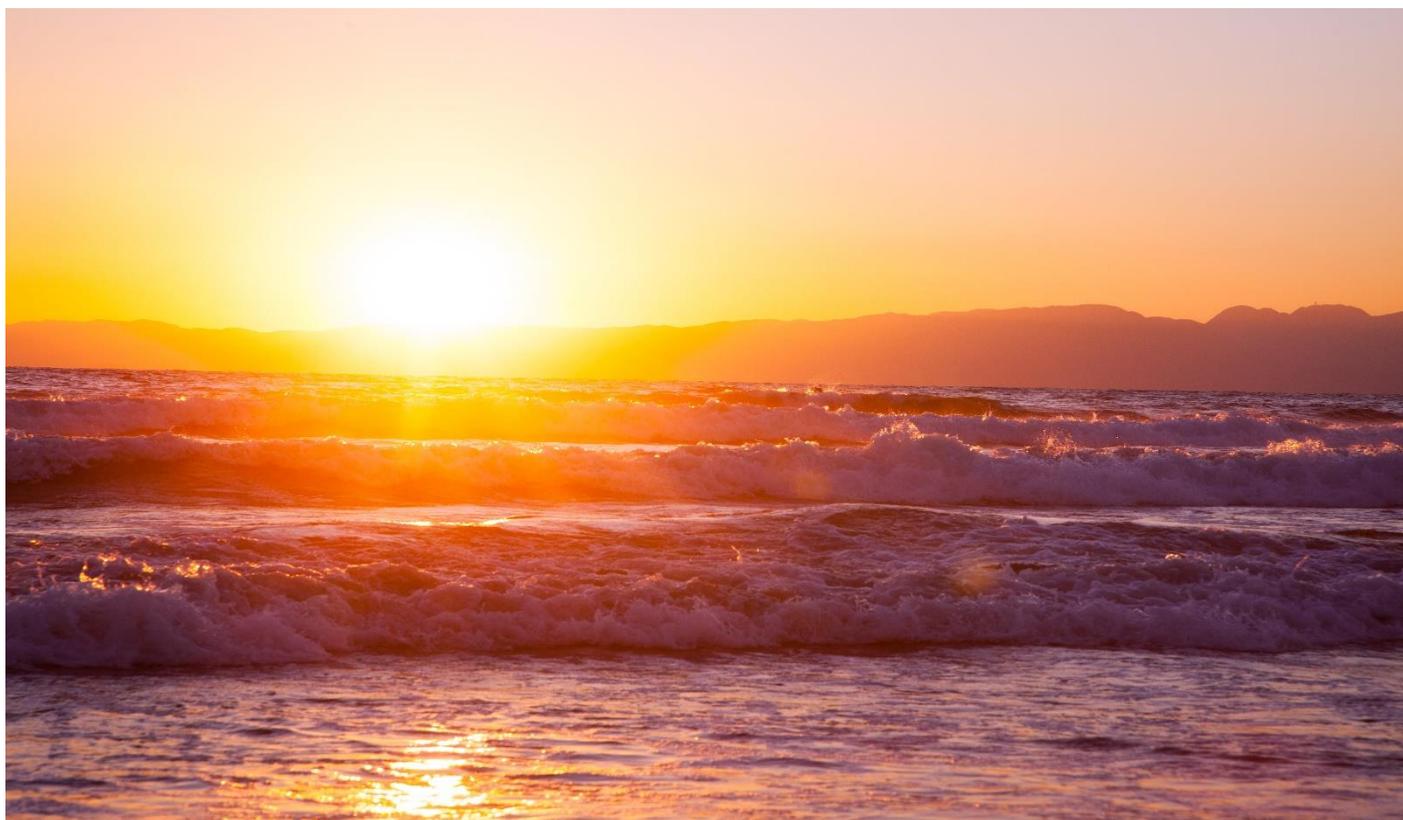




# HIDAMARI

— 陽だまり —



**あけぼの苑高崎施設長 新年の挨拶**

**姿勢改善運動のご紹介**

**行事紹介**

**あけぼの苑高崎の活用例**

**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

新年あけましておめでとうございます。本年もあけぼの苑高崎をよろしくお願い致します。

今年の介護環境は昨年より改善されるのでしょうか？現在、介護を必要とする高齢者が急増しているにもかかわらず、介護業務を行う労働者への労働対価の低さ（＝低賃金）等のため、離職者の増加と求職者の減少という状態がみられています。その結果、介護施設の運営はどの施設も綱渡り状態です。今年は3年に一度の介護報酬の見直しの年にあたり、介護職の給与改善が検討されていますが、介護施設の課題はこれだけではありません。たとえば、老健は本来、在宅復帰のための短期のリハビリ施設であるはずなのに、退所を拒み、老人ホーム化しようとする人たちの存在。さらにこういう現状にあぐらをかいて、本来の老健の目的からどんどん逸脱してしまっている施設の存在等々、これらは介護職員の労働意欲を著しく低下させ、離職の大きな原因の一つにもなっています。

一方で介護を必要とする家族の家庭にも様々な課題があります。高齢の親などの介護を理由に仕事を辞めざるをえない介護離職者は2022年に10万6千人とされ、増加し続けています。また働きながら、親などの介護をしなければならないビジネスケアラーは2030年には318万人に達すると予想されています。これは家族を介護する人のうち4割を占めることになります。様々な社会環境の変化により、家族のみでは介護が困難となってきている現状のため、国は介護保険制度を作り、国民全員で介護を推進する環境作りをしてきていますが、残念ながら十分に機能しているとはいえない状況にあります。介護するのは自分しかない。自分が遠くにいるため、介護できない。自宅が介護できる環境ではない。施設に入れたいがどこに相談し、どういう施設にいれたらいいかわからない。介護を必要とする親が頑なに施設に入りたがらない。経済的な理由で介護のための費用を工面できない。どう解決したらいいのでしょうか？

まずは要介護認定をうけたら、地域の良いケアマネージャーさんを探し、相談からはじめてください。介護は家族だけの仕事ではありません。介護保険制度を有効に活用しながら、家族の負担を軽減させ、介護される人も含め、一日も早く家族の皆さんが安心してすごせるようになることを願っています。今年も良い年でありますように。

謹賀新年



# 姿勢改善運動のご紹介

## 悪い姿勢になってしまうと…

姿勢が悪くなると腰痛や首の痛みの原因にもなると言われています。  
また、姿勢が悪くなると実年齢より老けて見えてしまう場合があります。

## あなたの姿勢はどのタイプ？ どの姿勢に近いか確認してみましょう！

多くの方は以下いずれかのタイプに分類されることが多いです。  
まっすぐ立った姿勢から力を抜いて、どの姿勢に近いか確認してみましょう！



いい姿勢



㊤ 出っ尻タイプ



㊤ 丸背中タイプ

## 姿勢別におすすめ！ 姿勢改善運動のご紹介！

### ㊤ 出っ尻タイプにおすすめ

反りトシ

①



②



- ① イス等に浅く腰掛け、両手を膝の上に置きやや前かがみになります。
- ② みぞおちを前に出すようにし腰を逸らせます。
- ③ ①⇔②をゆっくりと10回程度繰り返します。

## ②丸背中タイプにおすすめ！

### ハリ胸トレ

①



②



- ① 浅く腰をかけて少し足を開きます。両手の上にお皿がのっているイメージで両手を肩の近くにかまえます。
- ② 肩甲骨を寄せながら胸を開くように両手を後ろ側に開いていきます。
- ③ ①⇔②を10回程度ゆっくりと繰り返します。

#### 注意点

- ✓痛みが出るようなら、痛みの出ない範囲で行って下さい。
- ✓その場で痛みが出なくても、あとで痛みが出るようであれば、運動は控えて下さい。

あけぼの苑高崎では…

- **入所(長期・短期)でのリハビリや通所リハビリ、訪問リハビリ**といった様々な行い方で、専門職による個別リハビリを実施しております。上記のような姿勢も専門職による確認・指導も行えます。
- ご利用にはいくつか条件がございますが、まずはお気軽にお問合せ下さい。

参考図書:健康寿命が10年延びるからだの作り方  
園部式歩行改善メソッド

## ⑧丸背中タイプにおすすめ！

### ハリ胸トレ

①



②



- ① 浅く腰をかけて少し足を開きます。両手の上にお皿がのっているイメージで両手を肩の近くにかまえます。
- ② 肩甲骨を寄せながら胸を開くように両手を後ろ側に開いていきます。
- ③ ①⇔②を10回程度ゆっくりと繰り返します。

#### 注意点

- ✓痛みが出るようなら、痛みの出ない範囲で行って下さい。
- ✓その場で痛みが出なくても、あとで痛みが出るようであれば、運動は控えて下さい。

#### あけぼの苑高崎では…

- **入所(長期・短期)でのリハビリや通所リハビリ、訪問リハビリ**といった様々な行い方で、専門職による個別リハビリを実施しております。上記のような姿勢も専門職による確認・指導も行えます。
- ご利用にはいくつか条件がございますが、まずはお気軽にお問合せ下さい。

参考図書:健康寿命が10年延びるからだの作り方  
園部式歩行改善メソッド

## 行事紹介

コロナやインフルエンザ等、様々な感染症がはやっているため、中々外に出て行事を行うことが出来ていません。ですがそんな中でもご利用者様に楽しんでいただけたらと職員が一生懸命に行事を工夫しています。行事はそれぞれの季節に沿ったものを行っており、ずっと施設に入所されている方であっても季節の移り変わりが楽しめるものになっております。

行事を行う際は十分な感染症対策などを行っています。皆様も十分に気を付けて冬の間を過ごしていただければと思います。

### 専門棟

9月はだるまゲーム、10月はミニ喫茶、11月はミニ運動会を行いました。

### 9月



### 10月



### 11月



# 一般棟

9月は栗拾いゲーム、10月は運動会、11月は焼き芋大会を行いました。

## 9月



## 10月



## 11月



# デイケア

9月は敬老会、10月はお月見会、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、様々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るな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、PT、OT、ST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1 or 2、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。

## ～編集後記～



2023年は高齢者福祉の分野で多くの変化がありました。新型コロナウイルスの感染拡大により、政府は高齢者のための様々な支援策を打ち出しました。例えば、高齢者の孤立や貧困を防ぐための福祉サービスを充実させたりしました。また、高齢者のデジタル化にも力を入れ、高齢者がインターネットやスマートフォンを使って情報やサービスにアクセスできるように、教育や支援を行いました。

2024年は高齢者福祉の分野でさらなる進歩が期待されます。政府は高齢者の社会参加や自立を促進するために、高齢者の能力や経験を活かした雇用やボランティアの機会を増やす予定です。また、高齢者の健康や安全を守るために、人工知能やロボットなどの先端技術を活用した福祉サービスや製品を開発する計画もあります。

2023年は皆様にとってどんな年でしたか？ 2024年がどんな年になるかはまだ分かりませんが、皆様にとって良い年になりますように願っています。

## 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。

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)2653  
FAX 027(340)7118



Instagram



マスコット あかりちゃん

インスタやってます！  
Follow me

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、お気軽に閲覧やフォローをお願いします

こちらからアクセス >>



ROUKEN\_AKETAHA