



HIDAMARI

—陽だまり—



あけぼの苑高崎施設長 新年の挨拶

高齢者の靴選び

行事紹介

Bono ガーデنز 面会開始しました

深く知っててセミナー開催

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 柳澤 勉

令和7年 明けましておめでとうございます。今年が皆様にとって素晴らしい1年になりますようにご祈念申し上げます。

皆さんは、年の初めに今年の目標を立てたでしょうか。家内安全、大願成就といった漠然としたものやもっと具体的に資格を取るとか様々な目標があると思います。そんな目標を達成するためにも健康的に生きていく必要があります。

人生 100 年時代を見据える中で、国民誰もが健やかに生活できるように【健康】は極めて重要です。また感染症に負けない体のためにも平時からの健康づくりが重要です。年初にあたり一緒に健康寿命を伸ばすためにどんなことをしたらよいのか少し考えてみませんか。

国は 2024 年度から【21 世紀における第三次国民健康づくり運動「健康日本 21(第三次)」】の取り組みを開始しました。健康寿命を延ばし、経済的や地位による健康格差を縮小させ、健康づくりに取り組みやすくする社会環境の向上を図り、高齢者のみならず幼少期、青壮年期も含めた人生の全ての段階での健康づくりを目指し、すべての国民が心豊かに生活できる持続可能な社会の実現をすることを目標としています。

生活習慣に関するデータ、評価について少し見てみましょう。まず、栄養・食生活に関してですが、塩分摂取は 1950 年代 16g/日から 10g/日に減少し高血圧の改善に寄与しています。減塩で塩味以外の味付けや風味で工夫しています。殆どの病院では塩分 6g/日の給食が提供されています(当施設では利用者の希望もあり約 7g/日だそうです)。真似をすることも良いかと思います。

一方、肥満に関しては 20 歳以降の男性は長期的にみると一貫して増加傾向で、女性に関しては 1970 年ごろまで増加しその後ゆっくり減少し、2008 年ごろから横這いです。周知のごとく肥満は高血圧、糖尿病などの生活習慣病の危険因子ですが、新型コロナウイルス感染症の重症化危険因子でもあります。食べ過ぎに禁物です。睡眠に関しては 2016 年まで減少傾向で平均値は男性 7 時間 29 分、女性 7 時間 15 分だったがその後コロナの影響が 15 分程度増加しました。先進国の中では短さが際立っています。明日の活力のためにも良質な睡眠を確保しましょう。身体活動・運動に関して運動習慣者の割合が 20~64 歳女性で減少傾向です。ウォーキングでもジョギングも良いし、室内なら正しい動作で行うラジオ体操も良い全身運動になります。明日からと言わずに今日から始めてみましょう。飲酒に関しては女性で割合が増加し、酒類消費量は 1992 年をピークに減少しています。喫煙習慣に関しては男性では減少傾向で 30%程度に、女性では 10%程度だが微減であります。ただし、加熱式たばこの販売量は増加傾向です。タバコは呼吸器疾患以外にも、食道癌、胃癌、子宮癌、膀胱癌など多くの呼吸器以外の癌にも関与していることが指摘されています。禁煙一択です。

健康で文化的な生活ができるように一つでも始めてみませんか。

Fight! iAnimo! 加油! удачи! 힘내!



高齢者の靴選びのポイント

高齢者の歩行の際に気を付けなければならないのが転倒です。ある報告では65歳以上の高齢者の6割以上が屋外で転倒しているとあります（その内の8割が靴を履いての歩行時で、半数以上が何もないところでつまずいての転倒です）。今回はどのような靴を選べばよいのかを①自らが履いて歩くための靴、②介護者が履かせやすい靴に分けてお伝えします。

② 自ら履いて歩くための靴

最も重要な要素として足が靴と固定して安定することです。それが靴の三点固定です(図参照)。また、実際に試着して歩いて確かめることも重要なポイントだと思います。



靴の三点固定

1. ヒールカウンター（踵をしっかりと収める）

この部分は硬い素材であることが必要で、時々踵を潰して歩いている方を見かけますが、靴の機能が失われ転倒リスクが増加してしまう可能性があります。

2. アーチサポート（土踏まずの部分がしっかりしている）

インソールなどのアーチサポートがあることで踵が前方に滑らないように支える機能があります。

3. 甲押さえの部分（靴紐やファスナー）でしっかりと留める

足と靴が一体化することができます。

① 介護現場での靴

こちらは「歩くための靴」ではなく、「履かせやすい靴」に重点を置いています。よって、介助量が多く、ご自身で体を動かせない方に使用されるケースが多いかと思います。靴の役割としては「足の保護」「滑り止め」が主であり、大切なポイントとしては「履かせやすい」ことです。



選ぶポイント

1. 開口部が広く着脱しやすい

靴の脱着が容易になり介護者の負担軽減にも繋げることができます。

2. 靴の甲の部分調整できる

車いすなどに座っている時間が長くなるケースでは足のむくみが増加する方も多いため調整できると良いと思います。

以上が靴選びのポイントです。いかがだったでしょうか？その他に、高齢者では足の変形など有する場合も多いですが、まずはこういった靴がよいのか傾向をつかんでいただき靴を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

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



10月



11月



一般棟

9月



10月



11月



デイケア

9月



10月



11月



～Bono ガーデنز 面会開始しました～

あけぼの苑高崎は、利用者さんが後遺症を持っても、利用者さんのいつもの暮らしを継続できるように、その生活を大切にしたいと思いつけています。利用者さんの生活は、室内での生活が多い生活ですが、自然との接触や太陽の光を全身で受けとめられ、季節の風を感じられる機会を提供したいとの思いから、2022年に敷地内の畑と呼ばれていた雑草地を職員がコツコツとDIYでガーデン作りに着手。2024年によくガーデンらしくなり、NHKの趣味の園芸の月刊誌に掲載され、利用者さん、ご家族、職員、地域の方々が集えるガーデンになりました。

名称は、BONOガーデンズ。秋にはガーデンでの面会も週3日で開催し、花や自然を楽しみながら、秋の空気や日差し浴びて、ご家族、利用者さんの会話や絆も深まる集いの場となっております。

屋外面会であるため感染予防にも大きく貢献しており、長い時間、会話を楽しまれています。花を楽しむだけではなく、春はイチゴ、夏はスイカ、秋は青パイアの収穫が出来るガーデンとして、新入職員歓迎会の会場として、ご利用者様もとより、ご家族、地域住民、職員も楽しんでおり、ガーデンが、ご利用者さんのいつもの暮らしを大切に守っています。



蔓バラのハートは今年完成しました



ガーデン内の植物は職員や、ご利用者様のご家族様にも持ち寄ってもらい大切に育てています。



地域の方々、利用者様との「つながりの場」として、これからも Bono ガーデンを応援していただければと思います。



地域の居宅ケアマネジャーさん来苑 「深く知っててセミナー」開催

「老人保健施設の特長 深く知って！必要な方に有効活用を…」そんな思いで開催いたしました。

今回の開催は はじめての開催、実は、不安で いっぱいでした。

結果… 多くのケアマネジャーさんに来苑いただきありがとうございました。

セミナー内容は、3ポイント。このことをケアマネさんに知って もらいたかったのです！

その1 施設の雰囲気、空気間を感じてもらいたい… 施設内を見学

その2 リハビリ全般のサービス提供内容の説明 … 3職種の業務と訪問リハ

その3 痛み軽減のリハビリを体験 … リハビリはこんなことも出来るんです

《見学》

○ エントランスで挨拶



○4 階 通所リハビリのフロア



○4階 30名の入苑フロア

30床を 15名と15名に区分して

15人単位での小グループでのケアを提供

物忘れあっても 見覚えある顔が ケアする

ケア環境も 安心と信頼を 抱かせる 仕組みです



○2階 リハビリフロア

見晴らし良好 広ーいフロアで

気持ちよく本格リハビリ

自慢のリハビリホールです

○3 階 50名の入苑フロア



《リハビリサービス提供内容の説明》

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 総合的なリハビリ

食べるリハビリ 言葉のリハビリ も提供してます。

痛み軽減のリハビリも体験していただきました



リハビリホールにて
説明、解説しました



～編集後記～



「新しき年の初めの初春の今日降る雪のいや重け吉事」

新しい年の始まりと共に、初春の訪れを祝うこの和歌は、まさに日本の美しい四季を感じさせる一首です。大伴家持が詠んだこの和歌は、降り積もる雪が吉事を重ねるようにという願いが込められています。

新年を迎えるにあたり、この和歌のように、私たちも新たな気持ちとともに歩み始めることができればと思います。雪のように白く清らかな心で、新しい一年を迎え、あけぼの苑高崎にたくさんの幸せが積もり重なりますように。

寒さが厳しい季節ですが、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

あけぼの苑高崎の基本理念～^な和^ご護^む夢～

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)2253
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