



HIDAMARI

— 陽だまり —



初夏の差しを浴びて

自宅でできる体操

Bono ガーデنز紹介

行事紹介

あけぼの苑高崎の活用例

編集後記

初夏の日差しを浴びて

あけぼの苑高崎施設長 柳澤 勉

季節は廻り、春がやって来て夏が近づいています。いかがお過ごしでしょうか。様々な花が次々と咲き、木々が芽吹くとき何か新しいことを始めたくありませんか。

私は、今年は少し山に行きたいと思い少しずつ準備をしています。ハイキング、トレッキング、登山といろいろレベルはありますがトレッキングを行おうとしています。

登山を趣味にされている方にはイロハのイで恥ずかしいですが、登山の三種の神器はご存じでしょうか。それは登山靴、ザック（リュック）、レインウェア（雨合羽）と言われています。私もショップの人のアドバイスを参考にして買い求めました。登山靴は運動靴に比べ、底が固く、グリップ力があり、足首が動きにくく（保護する）、防水性があり山歩きに特化したものです。ザックはとりあえず、持っているもので間に合わせています。雨合羽は耐水性（雨が浸み込まない）、透湿性（蒸れにくい）、防寒（保温）の機能が要求されます。山の天気は変わりやすいので必需品だそうです。

これまで、東吾妻町の岩櫃山（いわびつやま）、中之条町の嵩山（たけやま）、渋川市の水沢山、赤城山の黒檜山に登ったことがあります。いずれも人気の高い山で、標高もそれほどでもなく初心者から初級者向けかと思いますが岩場もありハイキングというよりトレッキングかと思います。登りは体力が必要ですが、下りは技術が必要で膝を傷めず、転倒せず、速やかに降りていくのはそれほど容易ではありません。YouTube などを見て学んでいます。なかなかうまくいきません。少しばかり熊が怖いので、人の多い土日に登ることにしています。

皆さんも、新年度を迎え何か新しいことに挑戦してみてください。



自宅で簡単にできる健康法

新型コロナウイルス等の感染症の流行時期には、外出を自粛されてご自宅にいる時間が増えている方もいらっしゃると思います。運動不足が懸念されています。そこで、自宅でもお手軽にできる運動をいくつか紹介します。

～有酸素運動～

階段（踏み台）昇降

- ① 階段あるいは踏み台（無ければいらなくなった雑誌や電話帳を重ねてガムテープで固定して作っても OK）の前に立つ。
 - ② 右足→左足の順で一段登る。
 - ③ その後右足→左足の順で降りる。
 - ④ ②と③を10分間続ける。
 - ⑤ 1分間休憩。
 - ⑥ 残り2セット行う。※ふらつきが心配な方は手すりなどにつかまりながら行って下さい。
- このトレーニングの目安は10分間×3セット。ひざへの負担を減らすために段差の高さはひざ下くらいにしましょう。背中を伸ばした状態をキープし、腕を大きく振り、しっかりと足を上げて行うのが効果的です。

～筋力トレーニング～

椅子に座って踵の上げ下げ

- ① 椅子に深く腰掛ける。
- ② 両足のつま先を上げて下ろす。
- ③ 次に両足のかかとを上げて下ろす。
- ④ ②と③をすねの筋肉を意識して4～12回行う。

足を床に平行に伸ばし、足首の曲げ伸ばし

- ① 椅子に深く腰掛ける。
- ② ひざを曲げずに、かかとをももの高さまで上げる。
- ③ 足首を手前に折り曲げ、ひざを伸ばす。
- ④ 足首を伸ばしたり曲げたりした後、足を下ろす。
- ⑤ 左右の足を交互に3～5回行う。

空中で足踏み

- ① 床に足を投げ出して座り、腕で状態を支えながら両足を上げる。
- ② 片足を前に出すと同時に、もう片方を後ろに引く。
- ③ 2～3秒かけて足の前後を変える動作を行う。4～8回行う。

“継続は力なり” 上記の時間や回数はあくまでも目安です。それぞれご自分のペースで続けて健康維持に努めていきましょう。

～Bono ガーデنز 紹介～

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。

今年は Bono ガーデنزにてご家族様とご利用様が楽しんでいただくためのイベントを、4月に開催予定でしたがコロナの影響により延期となってしまいました。本当でしたらそのイベントの様子を写真にて紹介ができればと思いましたが、残念ながら今回は現在の Bono ガーデنزをご紹介します。



行事紹介

あけぼの苑高崎では、ご利用の皆さんが少しでも多く笑顔になっていただけるよう、毎月の行事に工夫を凝らしています。コロナ以外でも感染症の関係で制約が多い中での行事ですが、職員一同で皆さんに楽しんでいただけるよう努力していきます。

今回の行事写真にも、職員がご利用者様に楽しんでいただけるように頑張っている姿が、何枚かございます。少しでも楽しそうな雰囲気を感じていただければ幸いです。

専門棟



一般棟



デイケア



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～



5月の風は、まるで新しい季節の希望を運んでくれるようなものです。この1か月、皆さまはいかがお過ごしでしたでしょうか？ 春から初夏へと移り変わるこの時期、日常の中にもたくさんの新しい発見や感動があったのではないのでしょうか。

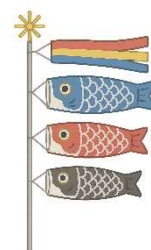
5月は自然が一段と美しい時期でもあります。深呼吸をして、風の匂いや木々の緑を感じるだけで、心が落ち着く瞬間を味わうことができました。これから夏に向けて、日差しが強くなり、心も体も忙しくなる時期がやってきますが、どうか無理せず自分を大切にしながらお過ごしください。

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)2663
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 >>

