



HIDAMARI

— 陽だまり —



介護予防体操

あけぼの苑高崎歓迎会

行事紹介

あけぼの苑高崎の活用例

編集後記

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



㊶ 出っ尻タイプ



㊷ 丸背中タイプ

姿勢別におすすめ！ 姿勢改善運動のご紹介！

㊶ 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。

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

あけぼの苑高崎 歓迎会

5月に開催されたあけぼの苑高崎での歓迎会では、笑顔あふれるひとときを写真に収めることができました。もともと系列病院でご活躍されていた職員の方々が新たに加わり、和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。

写真には、歓談を楽しむ様子や、笑顔で記念撮影をする場面など、あけぼの苑高崎らしい温かさが詰まっています。新しい仲間を迎え、これからも職員一同力を合わせて、より良い施設づくりに取り組んでまいります。



行事紹介

入所されている方はなかなか外へと出かけることが出来ません。そんな中でも、季節の移ろいを感じていただけるよう、スタッフ一同が工夫を凝らした催しを企画しています。

利用者の皆さまが心から楽しんでくださる様子は、私たち職員にとって何よりの喜びです。イベントの場では、いつもとは違った表情がたくさん見られます。何かを思案する真剣な眼差し、集中して取り組む姿、そしてふとこぼれる笑顔——その一つひとつが私たちの励みです。

今回のイベント紹介では、そんな皆さまの豊かな表情をたくさん掲載しています。ぜひご覧いただき、少しでも季節の彩りを感じていただければ幸いです。

専門棟

6月



7月



8月



一般棟

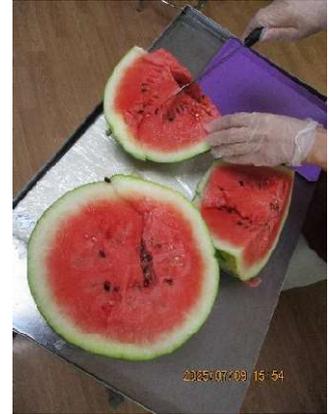
6月



7月



8月



デイケ

6月



7月



8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～



今年の夏は記録的な暑さが続き、体も心も少し疲れを感じるような日々でしたね。皆さま、この1か月はいかがお過ごしでしたでしょうか？ ようやく秋の風が心地よく感じられるようになり、季節の移ろいにほっとする瞬間も増えてきたのではないのでしょうか。

10月は、自然が静かに色づき始める美しい季節です。朝晩の冷え込みに、少しずつ冬の気配を感じながら、日中は柔らかな陽射しに包まれる時間もあります。暑さに耐えた夏を乗り越えた今だからこそ、深呼吸をして、秋の空気や木々の香りを感じるだけで、心が穏やかになるような気がします。

これから寒さが増していく季節となりますが、どうか無理せず、ご自身を大切にしながら、あたたかくお過ごしください。

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

インスタやっています！

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 >>



マスコット あかりちゃん



ROUKEN_AKETAHA