



HIDAMARI

—陽だまり—



あけぼの苑高崎施設長 新年の挨拶

冬は家の中を温かくして過ごそう

～健康を守るためにまずは窓から～

あけぼの苑高崎 行事写真

第32回群馬県老人保健施設大会

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

令和八年の初春をいかがお過ごしでしょうか。初詣にはいかれましたか？今年の目標は何か立てましたか？

令和七年を振り返った時、貴方にとっての重大ニュースは何ですか？私にとっての一番は熊の市街地への出没、人身被害増加のニュースです。登山（初心者向けの低山）を止めたり、ジョギングの場所を山裾から市街地に変更したりなど余暇の過ごし方の変更を余儀なくされました。熊が人の居住地区に出没していることは山の恵みが不作だったという自然環境の要因以外に、人口減少社会で林野で働く人が激減し、里山を護る人が離れ荒れていく中山間地が増えたりと様々な理由が取りざたされていますが、野生動物と人間がどう住み分けていくか、はなはだ解決の難しい問題だと思います。

次の重大ニュースは、憲政史上初の女性の総理大臣誕生です。これまで、ガラスの天井と言われて、合衆国や日本ではトップに女性がなれないのではないかとされていたことが覆ったことです。政治の世界で思想信条は様々ですからその言動に対する評価が分かれるのは当然ですが、初代の伊藤博文以来 140 年 104 代目にして初めて女性になったことは特筆すべきことと思います。

また介護福祉関係では、数年来介護にかかわる人材の逼迫、介護施設の経営難などが取りざたされている中で、政府が昨年 12 月の補正予算で「介護人材確保・職場環境改善等事業」の予算を付け、介護職にある人材の処遇改善の措置が執られることになったことです。日々しっかり働いている職員が報われることは何よりです。一方気になるニュースとしては、本年度の外国人介護士の内定者が激減しているとのこと。外国人が介護士になれる特例措置の期限切れが迫っていることが大きな要因ですが、介護提供体制維持の困難さを抱える現場を考慮し延長される可能性があるそうです。介護福祉事業はいつの時代でも絶対に必要とされている大切な仕事で、当然ですが機械では代替できないことが多い職場です。AI や補助器具 etc を上手に活用し協力して進めていくことが大切だと思います。

人間万事塞翁が馬、多少うまくいかないことがあっても、却ってそれが良いことになることも多いものです。

今年が苑にとっても皆さんにとっても幸多い年になることを祈念いたします。



冬は家の中を温かくして過ごそう ～健康を守るためにまずは窓から～

冬の時期は、外の冷え込みだけでなく、家の中の寒さも体に大きな負担をかけることがあります。特に高齢者の方が暮らすご家庭では、住宅の「温熱環境」を整えることが、健康を守るうえでとても重要です。リハビリの視点では、身体への働きかけと同じように“環境への働きかけ”も大切だと考えています。今回はその観点から、住まいの温度環境についてお話ししたいと思います。

なぜ「暖かい住まい」が大切なのか

世界保健機関（WHO）は、冬場の室内温度として「**18℃以上**」を強く推奨しています。

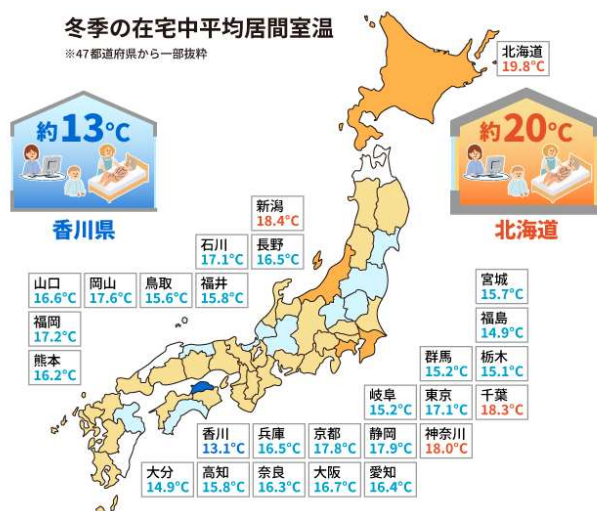
これは、呼吸器疾患・心血管疾患のリスクを下げるほか、寒暖差による体調不良を予防するための目安です。また、室温の低さはヒートショックだけではなく、**風邪をひきやすくなる、夜間頻尿が増える、関節のこわばり、転倒リスクの増加**といった影響があることも報告されています。

日本の家は寒すぎる！？

しかし残念ながら、日本の多くの住宅はこの 18℃の基準に届いていません。

「スマートウェルネス住宅（SWH）調査」では、冬の在宅時の居間の平均室温は**約 16.8℃**、寝室は**約 12.8℃**と報告されています。さらに、群馬県では居間の平均室温が**約 15.2℃**とされています。

つまり、多くの方が「寒い家」で暮らしている可能性があるということです。これは住まいの構造や建築年代によるもので、個人の努力ではどうにもならない部分も少なくありません。だからこそ、できる範囲の工夫が大切になってきます。



スマートウェルネス住宅等推進調査委員会 より引用

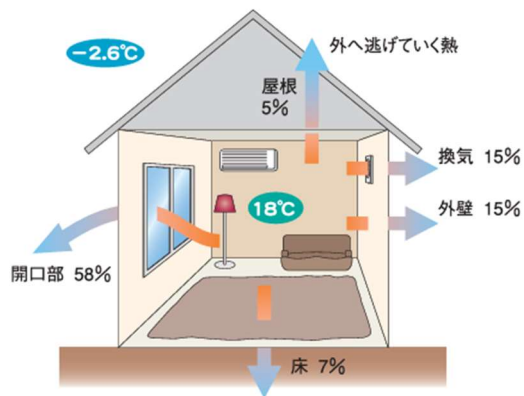
家の中の寒さの原因は「窓」にあり！

住宅が冷える理由はさまざまですが、実は最も熱が出入りしやすい場所は「窓」です。

暖房をしていても「なかなか部屋が暖まらない」「すぐ冷える」という経験はありませんか？

暖房でせっかく温めた熱のうち、**50%以上**が窓から逃げてしまうという報告もあります。

■冬の暖房時の熱が開口部から流失する割合 58%



日本建材住宅設備産業協会 より引用

窓を味方につけよう

冷えの原因になりやすい窓ですが、逆に上手に使いえば「自然の暖房器具」にもなります。冬の南向きの窓から太陽の光を取り入れると、日中の室内温度が自然に上がります。これは専門的には「日射取得」と呼ばれ、条件が良いと大きな窓 1 枚で電気ストーブ 1 台以上に相当する熱量を得られることもあります。つまり、窓をうまく活用することで、家の温かさはぐっと変わるのです。

今日からできる！窓まわりの寒さ対策

断熱改修などの大掛かりな工事ができれば理想ですが、費用や時間のことを考えると、まずは小さな工夫から始めるのがおすすめです。

① 断熱カーテン（参考：1,000～5,000 円）

厚手のカーテンや断熱機能のあるカーテンは、窓から逃げる熱を抑える効果があります。日中の太陽熱を取り入れたい場合は、透明タイプも便利です。



② プラダン（プラスチック段ボール板）（参考：500～2,000 円）

ホームセンターで手に入り、窓枠に合わせてはめ込むことで簡易的な“内窓”のように働きます。半透明のものなら室内が暗くならないのも利点です（状況によって結露に注意が必要）。

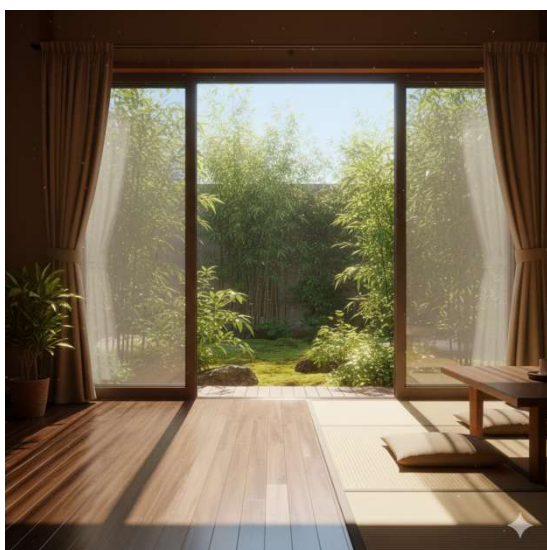


③ 日射取得の活用（参考：0円！）

ある程度断熱対策ができた家では晴れた日はカーテンを開けて南向きの窓から太陽の光を取り入れましょう。

自然の“暖房効果”を得ることで暖房器具の使用を控えることができます。

これらは手軽に始められ、高齢者の方が生活するご家庭でも取り入れやすい方法です。



おわりに — 温かい住まいは介護予防

寒い住まいは、ヒートショック、血圧の変動、免疫機能の低下、関節痛、転倒など、多くの健康リスクにつながります。

逆に、家が暖かいと体への負担が小さくなり、安心して過ごす基盤が整います。これはまさに「介護予防」そのものです。

断熱カーテンやブラダン、日射取得など、ちょっとした窓まわりの工夫でも体の負担は大きく変わります。

この冬、まずはご自宅の“窓”に目を向けて、無理のない範囲から取り組んでみませんか。

みなさまが温かく、健やかな冬を過ごせますよう、心から願っています。

行事紹介

専門棟



一般棟



デイケア



～第32回群馬県老人保健施設大会へと参加いたしました～

R7年11月15日、群馬県老人保健施設大会に参加しました。今年のテーマは「あらためて考える、老健とDX ～ともに考え ともに探そう 老健のちょうどいいIT」です。

会場では、DX化に対する考え方が参加者によって大きく分かれていることを改めて実感しました。「DXをどこまで進めるべきか」という議論も多く、利用者様のために導入しているはずの技術が、どこまで本当に利用者様の利益につながっているのか、逆にどこからプライバシー侵害になってしまうのかといった課題も挙げられていました。

一方で、DX化を進めたことで職員の負担が軽減され、その分の時間を利用者様との関わりに充てられるようになったという前向きな事例も紹介されました。例えば、記録の電子化により、1人あたりの記録時間が大幅に短縮され、ケアの時間が増えた。見守りセンサーの導入で夜勤の巡回回数が減り、転倒リスクの早期発見につながったということがあげられていました。

今回の大会は、DX化のメリットだけでなく、課題やリスクについても立ち止まって考える貴重な機会となりました。今後も利用者様にとって本当に必要なDXとは何かを意識しながら、適切な形で取り入れていく必要があると強く感じています。

また、最近の老健では「食べる・飲み込む・栄養をとる」という基本的な生活機能を支える取り組みが国の方針としても強く求められています。そのため、あけぼの苑高崎では「あんぱんが食べたい ～ミキサー食からの食形態アップ～」というテーマで発表を行いました。

認知症や嚥下機能の低下がある中でミキサー食を提供していた利用者様が、あんぱんを食べたいという希望を持たれました。これに対し、多職種が連携して評価・訓練・調整を行い、最終的に希望を実現できた事例を紹介しました。

今後も、多職種連携による本人主体の支援体制を継続的に実施し、より質の高いケアを提供できるよう努めていきたいと考えています。



～編集後記～



新しい一年が始まりました。皆さまにとって、去年はどのような一年だったでしょうか。昨年度は老健大会が大きな節目となりました。介護・福祉の未来を考える貴重な機会となったことを改めて実感しています。

記録の電子化やデータ連携、AIを活用した業務効率化など、介護現場の負担軽減に向けた取り組みが進んでいます。単なるシステム導入ではなく、人の温かさを支えるためのDXであることが強調されていたのが印象的で、これから先の技術との向き合い方について深く考えさせられました。こうした流れの中で、私たち自身も情報をどう届けるか、どのように現場とつながるかを改めて問い直す必要があると感じています。

だからこそ私たちも、DX化の進展を冷静に見つめつつ、現場の声を大切にしながら歩んでいきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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