

新年度が始まってから早くも一カ月を過ぎました。真新しいスーツに身を包み、緊張した面持ちの新社会人たちの姿を見かけると、こちらまで気持ちが引き締まる思いです。

あけぼの苑西棟では職員ユニット編成がおこなわれ、四月から新体制でのスタートを切りました。本年度も職員一丸となり、ご利用者様が安心して快適な日々を送れるよう、またご利用者様、ご家族様に楽しんで頂けるようなイベントの企画などを日々考え、より良い介護が提供できるよう努めてまいりたいと思っております。

今後とも、ご指導、ご協力の程よろしくお願い致します。

介護老人保健施設 あけぼの苑西棟

平成26年5月号

ライフあけぼの

家族の会会長 挨拶

園田陽一様

穏やかな年明けでしたが、二月十四日から十五日にかけての大雪で停電や各地で大変な被害で車も動けない中、あけぼの苑スタッフの方々には、入所者の為に大変なご苦労を頂きました事に感謝申し上げます。まだ残雪も多く、足元の悪い中でしたが、第二十回あけぼの苑、家族の会総会が、榛名荘病院中央病棟四階にて執り行われました。上程された全ての議案が、可決成立し、役員改選では数人の方々の入れ替わりもありましたが、ほとんどの方が留任となりました。私を含め、新役員一同宜しくお願い致します。四月一日より新年度の事業もスタート致しました。恒例の花見会も四月六日に予定され、準備も全て整い、遅れていた桜の開花も会に合わせてくれた様でしたが、直前になり、諸事情が発し、協議の結果、やむなく中止する事になりました。多くの皆様にご迷惑お掛け致しました事を心よりお詫び申し上げます。又この様な企画があると思いますが、その節は、宜しくお願い申し上げます。

あけぼの苑家族の会 総会

去る平成二十六年二月二十二日、土曜日に第二十回あけぼの苑家族の会総会が榛名荘病院中央病棟四階におきまして開催されました。二十五年度の事業報告、会計報告と監査、二十六年度の予定を報告し、承諾を頂きました。総会におきましては、貴重なご意見を多数頂き、誠にありがとうございます。今後の家族の会運営に反映していけるよう努力して参ります。その後、あけぼの苑西棟岡崎師長・介護福祉士黒沢による紙芝居形式の『認知症とはくうつの老人と周囲の環境』のテーマでの介護教室、あけぼの苑通所リハビリテーション介護福祉士外処・織茂によるペットボトルを利用した『生活リハビリ体操』をご家族様、職員共に実演致しました。介護教室、リハビリ体操共にご家族様の関心が高く、有意義な時間を過ごして頂いた事と実感しております。今後にご利用者を始め、ご家族様、地域住民の方々にもお気軽に参加して頂けるような催しを企画して参りたいと考えておりますので、お力添えの程、宜しくお願い致します。



八重の会 様



榛名文化協会 押し花部 様

いつもありがとうございます。今後も宜しくお願い致します。

ボランティア紹介

新入職員紹介

1:氏名 2:職種
3:趣味・特技 4:コメント



1:桜井貴恵
2:看護師
3:ドライブ、
口笛



4:入職したばかりで、皆さんにご迷惑をおかけすることもあると思いますが、早く仕事になれるように精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

1:服部佳祐
2:ケアワーカー
3:ドライブ、
フットサル



4:4月から介護職員として働き、まだ分からない事が沢山ありますが、一人前の職員になれるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

1:新井佳子
2:ケアワーカー
3:楽しいこと、
美味しい物を食べる



4:安全に楽しく1日を過ごして頂けるように、早く日々の業務を覚えていきたいです。よろしくお願いします。

1:星野菜央
2:作業療法士
3:ランニング、
自転車、ライブ



4:まだまだ未熟で、ご迷惑をおかけすることもあるかも知れませんが、よろしくお願いします。頑張ります！！

1:柴本利朗
2:理学療法士
3:スポーツ



(特にソフトテニス)
ショッピング、料理
4:わからないことが多く、色々ご迷惑をお掛けすると思いますが、頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

1:石井真理子
2:ケアワーカー
3:カラオケ



4:利用者様に良い介護が提供できるように取り組んでいきたいです。また皆さんの負担にならない様頑張ります。

～異動者～

樽見郁子
(西棟→南病棟3F)
大沢正典
(東棟→中央病棟2F)
菊地隆志
(あけぼの苑→榛名荘病院)

～退職者～

高野刃裕美(東棟)
室町泰之(東棟)
福崎未来(東棟)
植竹克己(東棟)
神戸薫(西棟)
堀越あゆみ(西棟)
松本郁美(西棟)
樋口貞子(通所)
酒井幸代(通所)
本多亜矢(リハビリ)



短時間通所リハビリのご紹介

平成26年4月7日から開始されました！！

指導

- ・筋力トレーニング運動法・物理療法
- ・日常生活動作訓練・自宅での自主トレーニングの

提供

- ・健康管理(体温、脈拍、血圧測定)
- ・身体機能評価・機能向上を目的とした理学療法の

サービス内容

負担軽減を図ります。

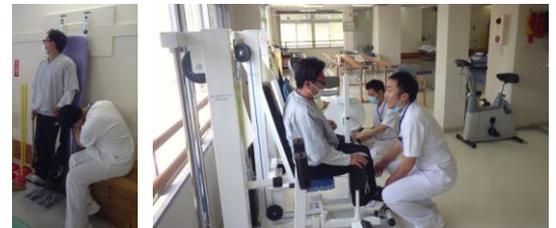
当苑のリハビリは、医療・介護で効果的なリハビリテーションを行い、利用者様の残存した能力を最大限に引き出し、自立に向けてサポートします。また、送り迎えの対応をさせて頂き、ご家族様の介護負担軽減を図ります。

サービスの特徴

- ・リハビリを重視したい。
- ・医療保険でのリハビリが終了になった。
- ・レクリエーションはしたくない。
- ・入浴や食事などの支援は希望しない。
- ・要介護認定を受けたが自立度が高い。

この様な方にお勧めです！

～実際のリハビリ風景～



短時間通所リハビリ担当の田子です。営業を開始したばかりで至らない点もあると思いますが宜しくお願いします。

利用を希望される方はあけぼの苑相談員までお問い合わせ下さい。
(TEL:027-384-8612)



東棟行事

一月
お正月

くじ引きの商品
干支の置物です



あけぼの神社にて、初詣を行いおみくじを引いて頂きました。くじ引きでは大小さまざまな干支の置物をゲットして頂きました。
そして、ご利用者様の声援の中職員による二人羽織を披露し、口のまわりがクリームだらけの顔に皆さん大笑いをされ楽しんで頂きました。



二月
節分と音楽療法

職員と皆で歌を歌いました！



二月十四・十五日に大雪が降り、また外には大分雪が残っている中、二十日に音楽療法の武田先生が来苑され、ご利用者様と共に元気な声で歌を歌ったり、手話をしながら歌ったりされて楽しまれました。
午後は、節分行事で春の歌の童謡を歌い、その後二月生まれのご利用者様の誕生日会をして、充実した一日を過ごされました。おやつは、ゆずの和菓子が出され美味しそうに食べておられました。

三月
ひな祭り

お内裏様とお雛様の
和菓子を食べました！



3月の行事はひな祭りを実施致しました。東棟ホールにひな人形を飾ると「懐かしいね」「可愛いね」と沢山のご利用者の方々が笑顔で会話をはずませて頂きました。ご家族の方が手作りのひし餅を作って持ってきて下さり、あけぼの苑の段飾りもすごくにぎやかにになりました。



あけぼの苑西棟行事紹介

1月行事 初詣

一月の行事は、ご利用者様の誕生会を行った後、毎年恒例となっている『あけぼの神社』への初詣を行いました。

誕生会では嬉しさのあまり涙を流して下さるご利用者様もいて開催した職員としても、とても嬉しく思いました。

初詣では、職員の家族が木を使って作ってくれた鳥居へお賽銭を持って全員が参拝を行いました。

ご利用者様の願いが叶うよう、今年も職員一同努力をしていきます。



2月行事 豆まき

二月の行事は、リハビリテーションルームを使い豆まきを行いました。

まず、職員から節分の話と鬼の種類等の話を行いました。その後、鬼に扮した職員へ『鬼は外!』と大きな掛け声で豆の代わりにのぼりをぶつけました。

鬼に扮した職員の格好が可笑しかったのか、笑いの止まらないご利用者様もいました。

今年一年分の邪気を、職員の鬼と共に追い払う事が出来た行事になりました。



3月行事 ひな祭り

三月の行事は、ひな祭りを行いました。岡崎師長の自宅で使用していたひな壇を見て、女性陣は『懐かしいわねえ』『うちにもこれ位のひな壇があったわよ』と楽しそうに話をしてくれました。

談笑が終わった後、誕生会を行い、ご利用者様、職員全員でひな祭りの歌を唄いました。

その後、ユニットごとにひな壇の前で記念撮影を行い、リビングにてひな祭り用に用意した美味しいおやつをいただきました。



通所行事紹介

一月 新年会



今年初めての行事は「八重の会」の方々をお招きし、踊りを披露して頂きました。

利用者様には喜んで頂け、真剣に見学されていきました。

次に行った上毛カルタでは、皆様子ども頃の思い出したかのように、読まれた札を一生懸命に取っていらっしやいました。



二月 節分



今年は利用者様の希望に添い、大きな鬼の的を作成しました。ベニヤ板に鬼の絵を書いた紙を貼り、更に色紙での色づけを行い、完成の際には皆様大変嬉しそうでした。

「鬼は外 福は内」の掛け声で的に向かい真剣に豆を投げ、全員で福を招きました。チームに別れて得点を競ったので、競争に熱が入りとても盛り上がりました。



三月 ひな祭り



今年のひな祭りは、すごろくとひな段の紙コップ重ねゲームを行いました。

すごろくでは、サイコロをふって止まった場所にある歌や体操、動物の鳴き真似や仮装などのお題を行って頂きました。恥ずかしがる場面もありましたが、皆様楽しそうに参加されました。また、ひな段ゲームではお題と同じ絵柄の紙コップを探し出し、チームで協力しあいながらゲームを楽しまれました。



四月 お花見



満開の桜のもと、春のお茶会を開催しました。

普段、リハビリや工作、手芸などに頑張られている皆様も、桜の持つ包み込むような雰囲気の中で、ひと時の休息を満喫されていました。

室内では、春の風景や時代劇などの鑑賞を迫力ある大きなスクリーンで行いました。



あけほの生活改善講座

この企画は「ご利用者様、ご家族様はもちろん、地域の方たちに手軽に日常で出来る簡単な体操や工夫をするだけで生活が楽になる方法を伝えていきたい」と思っています。一緒にやってみませんか？

今回のテーマは「入浴」です。

普段なにげなく入っているお風呂。すっきりしたり、疲れが取れたり、とても気持ちのよいものですね。

でも実は、体にはもつと沢山の作用と効果が働いています。それは意外に科学的なものでもあります。体の調子や気分が入浴温度や入浴時間を変え、効果的な入浴を楽しみましょう。



入浴には…
①温熱作用、②水圧作用、③浮力作用の3つの効果があります。

①温熱作用
体を温める働きのこと。湯船につかると、体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。それにより、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みがやわらぎます。

②水圧作用
体にかかる水の圧力のこと。この圧力はウエストが3〜5cmも細くなるほどで、体の表面だけでなく、皮下の血管にも加わります。そのため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。

③浮力作用
体重が軽くなる働きのこと。プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いていて、体重は普段の10分の1になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

腰痛に効く入浴プログラム

入浴は、血流を促し、浮力により腰の負担を軽減するので、腰痛対策にぴったりです。また、筋力の衰えが原因であることも多いため、軽い体操を組み合わせて効果アップをはかりましょう。入浴後は、関節や筋肉がリフレッシュされているので、エクササイズで鍛えやすく、症状を軽減させるだけでなく、腰痛予防にもつながります。ただし、このプログラムは、あくまでも慢性的な腰痛に効果的なプログラムです。ぎっくり腰やスポーツ中にひねった腰の痛みなどには、逆効果になることがあるので、行わないようご注意ください。

(1) まずは、入浴

40℃以下のぬるめの湯で、20～30分半身浴をします。



(2) 湯船の中で、腰体操

湯につかりながら、バスタブの片側を両手で持つようにして、腰をゆっくりひねります（左）。バスタブのふちを持ちながら腰をゆっくりと持ち上げたり戻したりするのも効果的です（右）。



(3) 入浴後に、腹筋運動

ひざを立てて仰向けに寝転がり、ゆっくりと起き上がります。この状態を5秒間キープし、ゆっくり頭を床に戻します。



(4) 入浴後に、背筋運動

仰向けで両ひざを抱え、ひざをゆっくり胸へとひきつけます。ひきつけたり、戻したりを10回くらい繰り返します。



※ (3)・(4) は注意事項として息を吐き続けながらというよりは呼吸を止めずにおこなう事が重要です。(無呼吸労作は血圧の急速な上昇を招きます)

※ まずは主治医の先生に相談の上、実施して下さい。

別紙にて通知させて頂きましたが増税に伴い、基本料金、食事料金の値上がりがあります。ご家族様には負担をお掛けする事となりますが、ご了承下さい。

長期入所

①従来型多床室 保険1割負担

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥786	¥792	¥6
介護2	¥834	¥841	¥7
介護3	¥897	¥904	¥7
介護4	¥950	¥957	¥7
介護5	¥1,003	¥1,011	¥8

②保険外料金

項目	日額		
	改定前	改定後	差
食事代	¥1,600	¥1,650	¥50
居住費	¥320	¥320	¥0
日用品費	¥140	¥170	¥30
教養娯楽費	¥100	¥100	¥0
介護保険外合計	¥2,160	¥2,240	¥80

③改定後の①(保険1割)+②(保険外)合計料金

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥2,946	¥3,032	¥86
介護2	¥2,994	¥3,081	¥87
介護3	¥3,057	¥3,144	¥87
介護4	¥3,110	¥3,197	¥87
介護5	¥3,163	¥3,251	¥88

短期入所

①従来型多床室 保険1割負担

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥826	¥831	¥5
介護2	¥874	¥879	¥5
介護3	¥937	¥942	¥5
介護4	¥990	¥996	¥6
介護5	¥1,043	¥1,049	¥6

②保険外料金

項目	日額		
	改定前	改定後	差
朝食代	¥470	¥480	¥10
昼食代	¥560	¥580	¥20
夕食代	¥570	¥590	¥20
居住費	¥320	¥320	¥0
日用品費	¥140	¥170	¥30
教養娯楽費	¥100	¥100	¥0
介護保険外合計	¥2,160	¥2,240	¥80

③改定後の①(保険1割)+②(保険外)合計料金

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥2,986	¥3,071	¥85
介護2	¥3,034	¥3,119	¥85
介護3	¥3,097	¥3,182	¥85
介護4	¥3,150	¥3,236	¥86
介護5	¥3,203	¥3,289	¥86

通所リハビリ

①従来型多床室 保険1割負担

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥671	¥677	¥6
介護2	¥821	¥829	¥8
介護3	¥970	¥979	¥9
介護4	¥1,121	¥1,132	¥11
介護5	¥1,271	¥1,283	¥12

② 保険外料金

項目	日額		
	改定前	改定後	差
食事代	¥560	¥580	¥20
教養娯楽費	¥100	¥100	¥0
介護保険外合計	¥660	¥680	¥20

③ 改定後の①(保険1割)+②(保険外)合計料金

介護度	日額		
	改定前	改定後	差
介護1	¥1,331	¥1,357	¥26
介護2	¥1,481	¥1,509	¥28
介護3	¥1,630	¥1,659	¥29
介護4	¥1,781	¥1,812	¥31
介護5	¥1,931	¥1,963	¥32

※介護度が要支援1.2の方も利用料金の変更があります。詳しい内容が知りたい方はあけぼの苑事務所までお問い合わせ下さい。

今回の表紙

大河原施設長があけぼの苑の桜の写真を撮ってくれました。お花見会が中止になってしまいがち大変ご迷惑をお掛けしました。また来年こそ、素晴らしいお花見会を開催して楽しい時間をご利用者様へご家族様へ地域の皆様に提供できればと思います。

今後の予定

行事としては、七夕祭り、高崎市役所での作品展など予定しています。ご家族様やボランティアの方のご協力をお願い致します。

あけぼの苑基本方針

・利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
・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。
・地域や家庭との連携を密にし、地域福祉の為に寄与します。

あけぼの苑・あけぼの苑高崎

イメージキャラクター「あかりちゃん」

【キャラクター誕生の由来】



介護に限られたひとと夏を一生懸命に生き抜くホタルという存在に託し、老健施設も同様に高齢

迎えた皆さんの人生により添って明かりを照らす存在になれるよう、その明かりを見て施設で勤務する職員を含めた地域の人々が癒されるように、皆さまから愛される施設に成長出来るように、との願いを込めてあけぼの苑・あけぼの苑高崎の施設イメージキャラクターとして誕生しました。皆様、宜しくお

様名荘

介護老人保健施設

あけぼの苑

〒370-3347

群馬県高崎市巾室田町2258-1

027(384)8612

027(340)5011