

あかりちゃん倶楽部

あかりちゃん倶楽部とは、ご利用者様に、東棟での「喜びや楽しみ」がもっと感じられるようにと、作られた倶楽部です。懐かしい思い出を聴きながらおやつ作りをしたり、ドライブ、お買い物ツアーなど色々と企画して行っています。

7月1日「お焼き・スイートポテト作り」

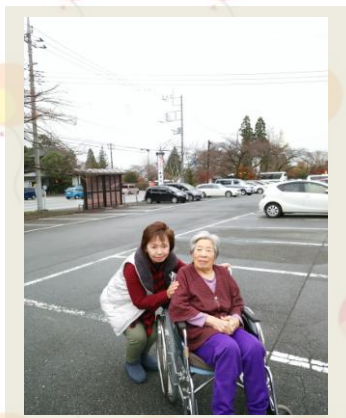


10月18日「100円ショップにてお買い物ツアー」

ご利用者様一人一人に、深く関わられるように数回に分けて6名の方々がお買い物ツアーに行きました。お店内を見て回り、気にいった物を2~3個選んで頂きました。靴下、エプロン、コップなどを買い、使っています。

普段、元気がない方も自分が欲しい物を真剣に選んで、指さしていました。また、商品がいっぱいあり過ぎて、迷っている方もいました。皆様、最後には満足し笑顔が見られました。

11月22日「榛名湖・水沢観音へドライブ」



ご利用者様の作品紹介



個人作品
ジグソーパズル
(300ピース
1000ピース)・
色塗り

東棟ご利用者様方による作品「火花」



あけぼのカフェ開店

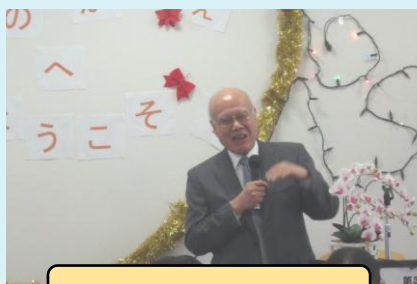


去る11月28日に第3回あけぼのカフェが、榛名荘病院中央病棟4階にて開催されました。新たな試みであるスムージー作りや2部構成の介護教室を内容盛りだくさんで実施致しました。多数の御家族様にご出席いただき、ありがとうございました。ご好評を頂き、職員一同、感謝申し上げます。

今回の1月号では、「高齢者あんしんセンター事業紹介」と「スムージー」の特集をしたいと思います。



家族の会 園田会長



あけぼの苑 大河原施設長



一般財団法人榛名荘 齋藤理事長

“高齢者あんしんセンター”とは

高崎市では、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活を継続できるよう、長寿社会課と市内26ヶ所に地域包括センターの窓口を設け、「高齢者あんしんセンター」の愛称で活動しています。介護に関する悩みや心配事のほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

※高崎市介護保険パンフレット引用



高齢者あんしんセンター活用方法や実際の体操について説明している様子です。



パワーポイントを使って
わかりやすく説明して下さ
いました。実際の様子など
参考になり、とても良い勉強
の機会となりました。



スムージー作り



体の中から健康に!!との事で、今回は、健康茶に加え、御家族様と職員で3つのグループに分かれ、スムージー作りを体験し、出来上がった物(下記紹介)を頂きました。和やかな雰囲気の中、御家族様同士、職員も交え、交流を図りながら楽しく行えました。ご協力ありがとうございました。

新メニューのスムージー開発中の様子



完成したドリンクメニューの紹介



- ①生姜がアクセント！
「ミックス愛情ドリンク」
- ②りんごがポイント☆
「あけぼのスペシャル」



- ③フルーティーな味わい
「The初美ラブ♪ドリンク」

- ④ほどよい酸味がポイント♪
「豆乳入りグリーンスムージー」

ドリンクの名前は、各グループごとに考えていただきました。レシピを知りたい方は、あけぼの苑まで連絡下さい。



3回目の開催となるあけぼのカフェは、新たな試みとして、ご家族様と職員でカフェ新ドリンクメニューを開発しながら、親睦を深める事を目的に開店しました。

次回開催につきましては同じ来年の秋頃に予定をしていますが、ご家族様からの内容の要望・希望としては食事メニューの提供、介護の仕方や方法、介護予防体操を実施してほしいというご意見が多く寄せられました。次回開店時も、皆様が集い、くつろげるカフェを提供できればと思います。



次回ライフあけぼの5月号では
AEDの勉強会の様子をお届けします。

在宅生活をしていて住宅改修が必要になった時に

要介護・要支援認定を受けて在宅で生活される方が、自宅で対象となる工事をされ、市が本人の心身の状況や住宅の状況から必要と認めた場合、支給限度基準額（同一住宅で20万円以内）を上限に、工事費の9割（又は8割）を住宅改修費として支給（払い戻し）します。また、改修が必要ない場合には担当相談員を通して、福祉用具をレンタルまたは購入をし、生活しやすい環境に整えます。今回はあけぼの苑を利用している方の一例を取り上げて説明させていただきます。

あけぼの苑を利用しているSさん。当苑の通所リハビリを週2回利用しています。利用時に入浴をする事も可能ですが、自宅での入浴をしたいというご本人様の希望もあり、浴室に手すりを設置して安全に入浴ができるかとの相談がありました。

当苑スタッフ（リハビリスタッフ・相談員）で自宅訪問。スタッフが自宅を訪問する事で自宅の生活環境の把握ができ、日常生活に密着したりリハビリを実施する事ができます。住宅改修も1つの案としてありましたが、本人の能力と浴室の環境を考慮して今回は福祉用具を購入するという事になりました。

今回は浴槽の出入りが安全にしやすい様にグリップ付きの手すり（図②）と滑り止めマット（図③）を設置する事を提案しました。この手すりがある事により、浴室という狭い空間に圧迫感を与えるのでは？出入りをする時に邪魔にならないのか？という心配もありましたが、リハビリスタッフが専門的な立場で動作



●浴槽内に敷くだけでマットも足元もすべらないダイヤカット設計。



●浴槽から出る時も足元がすべらないダイヤカット設計。
（洗い場と周方敷きますとさらに安全です）

確認し、安全が確保できた為に設置する事になりました。設置した事によりご本人様は自宅での安全な入浴を行う事に成功！現在は当苑を利用して入浴はされています。ご本人様からも「これがあると出入りするのに楽だから、重宝しているよ」と喜びの声も聞かれています。同居している介護者の奥様からも「一人で入浴してくれるのでありがたい」とのお言葉も頂けました。今回は浴室の環境を整えた事により、自宅で困っている事を解決する事ができましたが、ご家庭で困っている事【例：椅子、ベッドから立ち上がるのに一苦労。玄関などの段差移動や車への乗り降りを介護するのが大変】がありましたらご相談下さい。専門的な立場から住宅改修や介護方法などをお伝えできればと思います。

①：Sさん宅の浴室。○の箇所にグリップ付き手すりを設置しました。

④：滑り止めマットの使用効果。取り外しも可能で洗う事も簡単です！！

あけぼの生活改善講座

今回は「**認知症**」についてです。

日本の六十五歳以上の四人に一人が認知症といわれます。認知症は、脳の神経細胞が減少することなどにより、脳の働きが低下してしまう病気。適切な治療で進行を遅らせることができるので、早期発見が重要です。

認知症の原因

認知症の原因の六割がアルツハイマー病です。

認知症とは、脳細胞が死滅したり、機能が低下したりして、記憶・判断力などの障害が起こり、社会生活が営めなくなった状態のことです。アルツハイマー病の他に認知症を引き起こす原因として、脳血管性認知症、レビー小体認知症などが知られています。

認知症の症状

記憶障害を中心に様々な症状がみられます。

認知症の主な症状としては、「記憶障害」があります。収納場所を忘れたとかうっかり約束を忘れたなどの「加齢による物忘れ」とは違い、すっぽりと経験や体験が喪失してしまうのです。記憶障害の他にも次のような症状などがみられます。

記憶力障害：新しいことが覚えられなくなる

記憶力障害：過去の記憶が思い出せなくなる

見当識障害：日付や場所がわからなくなる

判断力障害：筋道を立てた思考が苦手になる

計算力障害：簡単な計算ができなくなる

実行機能障害：段取りの必要な作業（たとえば料理など）ができなくなる

これらに加え、本人の性格や環境、人間関係などいろいろな要因が絡み合って、徘徊、暴力、暴言などの行動異常や、妄想、幻覚、抑うつ、睡眠障害、異食・過食などが起こります。さらに症状が進行すると、嚥下障害や歩行障害など、さまざまな身体的症状も現れます。

認知症チェックリスト

兆候がないか…の確認を

以下の項目に、いくつか当てはまる場合、認知症の可能性があります。老親がひとり暮らしをしている場合、家族はこうした変化を見落としがちで、発見が遅れることがよくあります。電話をする際に、さりげなく前回話した内容を忘れていないか確認したり、最近のニュースを話題にしたりして、認知症の兆候がないか、意識的に確認するといいいでしょう。

チェックリスト ✓

☐ 服装や部屋の整理整頓などがだらしなくなった

☐ ささいなことで怒りっぽくなった

☐ 新聞を読まないなど、新しいことに興味がなくなった

☐ 話のつじつまが合わない

☐ 物忘れが増え、いつも探し物をしている

☐ 待ち合わせの場所、新しく知り合った人の名前など、新しい情報が覚えられない

☐ 段取りが必要な料理や片付けが下手になった

☐ 慣れた道順をまちがえるようになった



インフルエンザを含めた感染症を予防するため、下記のような症状があった場合には、ご家族様のご面会や、短期利用及び通所利用を、一時休止して頂く場合があります。

左記のような症状が無い場合であっても、ご面会時には、マスクの着用と出入り口に置いてあります消毒液で手の消毒をお願い致します。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2メートルから3メートル飛ぶと言われるいますので、ご協力をお願い致します。

インフルエンザチェック表

(期間十二月～三月)

重要ポイント(インフルエンザの特徴)

- 地域内でのインフルエンザの流行状況
- 鼻水、咳、くしゃみがなく高熱が続く
- 三十八℃以上の発熱/悪寒
- 要注意ポイント(インフルエンザの疑い)

□ 関節/筋肉痛

□ 頭痛

□ 寝込む

□ 疲労感/倦怠感

・ かぜ症状(咳・鼻汁・くしゃみ・喉の炎症)が同時か、やや遅れてきます。

マイナンバーの取扱に関して

当苑における現時点(今後、行政より指導等がなされた場合、変更の可能性がございます)のマイナンバーの取扱指針を示します。

一. 御利用者様のマイナンバー記載物はお預かり致しません。

マイナンバー「通知カード」や「個人番号カード」(マイナンバー記載物)は、とても大切な物である為、あけぼの苑で預かりはできません。

二. あけぼの苑にて、市町村への提出書類(申請書類等)でマイナンバーの記載が必要となった場合、極力ご自身で記入頂きます。

御利用者様のマイナンバーを記入する必要がある場合、原則としてご本人様が御家族様等にマイナンバー記入欄の書き込みをお願いいたします。

※あけぼの苑では、御家族様等からお電話や口頭で伺う事は致しません。
お電話等でマイナンバーを聞き出すとする連絡がご本人様、御家族様宛にあった場合、詐欺の可能性が高い為、絶対に教えないで下さい。

今回の表紙

表紙の集合写真は、あけぼの苑職員一同です。職員一同、あけぼの苑が地域に根差した施設であり続けられる様、努めていく所存です。関係各位の益々のご助力をお願い致しますと共に皆々様のご多幸をお祈り申し上げます。

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】



介護を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、宜しくお願いします。

家族とあけぼの苑を結ぶ機関紙「ライフあけぼの」の発行は年3回です。
気づいた点等ありましたら、何でも結構です。お気軽にご意見をお寄せ下さい。

榛名荘

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