

新入職員紹介

①氏名②職種③趣味・特技④コメント

①黒田正人

②介護福祉士

③読書、自転車

スポーツ観戦、寝る事
④あけぼの苑高崎より異動して来ました。新人のつもりで頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



①白井拓実

②ケアワーカー

③フットサル

④職員の方々に多くの事を学べるように一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



①関口史晃

②介護福祉士

③散歩

④慣れない事もたくさんありますが、一生懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。



①夏目良

②介護福祉士

③散歩、運動

④毎日笑顔で良い介護ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



①秋元駿佑

②理学療法士

③身体を動かす事

④榛名荘病院より異動となりました。早く新しい環境に慣れて、より良いサービスを提供できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



①本多義一

②ケアワーカー

③山歩き、溪流つり

④保険会社を定年退職後、介護の仕事を始め、今年で11年目となります。まだまだ至らない点が多く、ご迷惑をお掛けする事が多々ありますが、ご指導の程、よろしくお願いします。



①町田紀宇子

②看護師

③野菜、園芸、編み物

④一年ぶりに戻って来ました。また皆様と仕事が出来て嬉しく思っています。宜しくお願いします。



①清水里美

②看護師

③音楽、歌

④利用者様のこれからの生活や自立に向け一生懸命サポートしていきたいと思えます。笑顔で仕事を頑張ります。



①松本桃子

②看護師

③映画鑑賞

④ご迷惑をお掛けする事が多いと思いますが、頑張りますのでご指導の程よろしくお願いします。



異動

黒沢久江

西棟→あけ高4F

たくさんの仲間が増えました。みんなの力でより良いあけぼの苑にしていけるよう頑張っていきます。



あけぼのトピックス



4月3日に行われた榛名荘祭りの準備風景の一部です。大河原施設長、堀口事務長、小林副看護部長など豪華なメンバーと共に風船のモニュメント作りを行いました。お祭り当日だけでなく、準備も良い思い出です。



学生ボランティア紹介



4月3日に行われた榛名荘祭りにたくさんの学生ボランティアの方が参加してくれました。
大原簿記情報ビジネス医療福祉専門学校の皆様、
群馬社会福祉専門学校の皆様、
前橋医療福祉専門学校の皆様
一緒に榛名荘祭りを盛り上げて下さりありがとうございました。

ボランティア紹介

～高崎市文化協会榛名支部～

押し花部



切り絵部



芸術的な作品にご利用者様もとても感動していました。いつもありがとうございます。



あけぼの生活改善講座

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セルフケア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？

今回も「**認知症**」についてです。

日本の六五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。

現

在、認知症を根本的に治す治療法は残念ながらありません。しかし、**早期に発見し適切な治療を施せば進行を遅くしたり、症状を軽くしたりできます**。治療法は、**薬物療法とリハビリテーションが主体**です。薬物治療では、近年、飲み薬のほかに貼り薬の利用が増えています。本人が薬を飲みたがらない場合や管理できない場合、家族や介護者が一日一回貼ればいいもので、**重宝**です。リハビリテーションには、**書き取り計算や音読、回想法、音楽療法、作業療法、園芸療法、演芸療法**などがあります。治療とおなじくらい大切なのが、**信頼できるかかりつけ医を見つけること**、**日常生活における家族や周囲の人のサポート**です。家族だけでは、出口の見えない介護に疲れきってしまいます。介護保険を申請し、認定を受けましょう。介護のプロの介入により生活リズムができ、症状が軽くなるケースもよくあるのです。

高

血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病は認知症を引き起こしやすいことがわかっています。「**メタボ対策**はすなわち認知症対策」といえるでしょう。認知症予防のキホンとして、

- ① **運動の習慣**
- ② **バランスの良い食事**
- ③ **脳のトレーニング**
- ④ **心をよい状態に保つ**

この四点が重要視されますが、全てを理想的な状態にするのは難しいことです。次にあげることから始めてみてはいかがでしょうか。

運動…一日八〇〇〇歩のウォーキング。距離にして約四km、時間は七五分程度。週に三〜四回の目安で行いましょう。歩くうちに少し汗ばむくらいの速さで行ってください。

食事…腹七分目でカロリーダウンします。有効なのは、夕食時、ご飯やパン、パスタなどの主食を抜くこと。おかずの肉・魚・野菜だけにすると栄養バランスがとれたダイエット食になります。

脳のトレーニング…朝昼晩と鏡を見て、肌の調子や体型をチェック。ときには、若づくりをして自分の姿に自信を持つことで脳も活性化します。これは、「心をよい状態に保つ」事にもつながります。

今

すくはじめる認知症予防として、数字の計算を紹介します。是非、参考にして下さい。

・日常生活に暗算や丸暗記を取り入れて

脳を鍛えるには、「数字の計算」は効果的です。買い物をするときや家計簿をつけるときに、**計算機に頼らず暗算**をします。最初はきついです。だんだん工夫するようになります。たとえば、九八〇円と九七〇円の食材を購入したとき、そのまま数字を足す方法もありますが、二〇〇〇円からそれぞれマイナス二〇円、マイナス三〇円とする方法もあります。こんなふうに脳を働かせることで活性化します。

また単純に、「**丸暗記力**」を高めるトレーニングもおすすです。人間の記憶力は、数字の羅列の場合、単純に覚えられるのは七ヶタ、もしくはプラスマイナス二ヶタの範囲という意味です。この能力は、トレーニングすることで高められます。家族や友人の携帯電話の番号を覚えると、**脳が活性化**するだけでなく、いざというときに便利です。

認知症の予防のためには、**知力・体力・気力の維持**が大切です。メタボなどの生活習慣病に気をつける。**日々の運動**

や食生活へのちょっとした気づきを、お忘れなく。

認知症サポーター養成講座開催

認知症サポーター養成講座
 開催日時 2016年2月27日(土) 10:30~(受付開始 10:00~)
 開催場所 榛名荘病院 中央病棟4階 **無料**

認知症を学び、家庭介護を楽にしよう!!

知ってるつもりになってませんか?

認知症って?

認知症は誰にでも起こります。
 自分も家族も認知症になる可能性があります。
 理解や知識を深めると、困っている誰かの小さな支えになる事が出来るのです。
 認知症サポーターの証である「オレンジリング」を受講者へプレゼント!!

30db562486e42341

理解不足から、よく起こる間違い。
 こんな話聞いた事ありませんか?
 何回も同じ事ばかりいって、しつこい性格!
 なんてこんなに頼りっぽいかしら
 いつも我がままばかり責めて...

認知症という病気を理解すると本当の姿が見えてきます

お申込み・お問い合わせはこちらまで
 主催：介護老人保健施設あけぼの苑 担当：樋口・榎城
 TEL 027-384-8612
 ※お席に限りがございます。
 協力：高齢者あんしんセンターはるな・くらぶち

平成28年2月27日10時30分から榛名荘病院中央病棟4階で、高齢者あんしんセンターはるな・くらぶちの協力により“認知症サポーター養成講座”を開催いたしました。本講座は、あけぼの苑家族の会総会終了後に開催され、参加者は家族の会会員26名と一般参加者25名の総勢51名の方々に受講して頂きました。あんしんセンター篠原氏、木暮氏からは認知症についての基本的な対応方法、DVDを観て具体的な認知症の症状について、認知症の予防策の説明をして頂きました。また家庭での1コマをあけぼの苑スタッフによる寸劇を行い、わかりやすく事例を紹介させて頂きました。

あけぼの苑スタッフが行った寸劇では事前に練習を行い、読みあわせやリハーサルをして何とかみせられる様になり、当日は「劇団あけぼの」という気持ちで臨みました。受講した方々からも笑い声が聞かれたり、解りやすく楽しく観られたとの声がありました。認知症という病気は家族や施設以外でも、近隣住民など地域ぐるみで支えていけたらと思いました。



高齢者あんしんセンターはるな、くらぶち管理者の篠原氏、木暮氏。参加者への説明もわかりやすく、貴重な講演をしてくださいました。

あけぼの劇団の寸劇で 認知症の方への対応方法を 学びました



「お家に帰ります！」
自分の家にいるにも関わらず、理解出来ずに帰宅願望があるおじいさんとその息子さんの話。



「うちの嫁は泥棒だ！」
財布を無くしたと物盗られ妄想があるおじいさんとお嫁さんのやり取り。



「ご飯はまだかね？」
ついさっきご飯を食べたが、食べた事を忘れてしまうおじいさんとお嫁さんの対応について。

次回 開催時も
是非 ご参加ください

認知症の具体例をコント
仕立てで見せてもらいあ
りがたかった。個々の方
には、それぞれ生きてき
た時間があったことを考
えて接して行くことが大
切であると感じました。

60代 男性

自分も最近物忘れが多くなり、困っています。認知症等にならないようにストレス解消に努め、毎日楽しく過ごせる様にしたいと思います。本日の講座は大変役に立つと思います。

70代 女性

認知症の症状等よく理解できた又、対応にも気を付けたい。寸劇上手にできていてよくわかりました。認知症についての正しい理解を深め、少しでも地域で支えていけるように協力していきたい。

40代 女性

認知症について少し知ることができました。老化と認知症の違いも少し知る事ができました。寸劇がとても良かったです。こういう講座をもっと頻繁に地域の中で開いて頂けたらと思います。地域でサポートする体制が中々出来ていないと思います。

認知症サポーターとは認知症の人やその家族の応援者であるという事が良くわかりました。認知症の両親を介護している友人がいます。友人から話を聞いてやるだけでもサポーターの役割になるのだと思え受講して良かったです。

認知症サポーター養成講座終了後にアンケートにご協力していただきました。抜粋してご紹介させていただきます。



ご協力ありがとうございました

あけぼのカフェ ～AED講習編～

大切な命を救えるように

今回は平成27年1月28日に行われたあけぼのカフェの続編です。前回は「高齢者あんしんセンター」についての説明やスミージー作りの様子をお伝えしました。今回はAEDの勉強会の様子をお伝えしたいと思います。



AEDとは自動体外式除細動器のことをいいます。

- ・心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓がこまかくふるえることによって、血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、適応でないものがあります。
- ・心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気ショックが必要かどうかを教えてください。
- ・電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。

榛名荘病院臨床工学士、山田秀樹氏による救急救命の一連の流れの中で、AED取扱説明と正しい心臓マッサージの方法等を勉強致しました。ご家族様も熱心に取り組みしておりました。

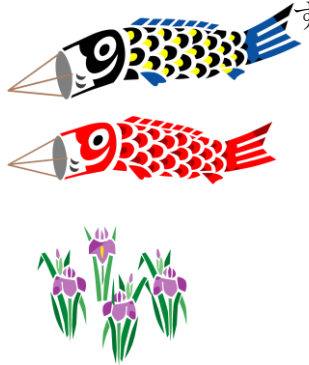
AEDの体験はとてもいい機会となりました。見ているのと実際に行うのでは違い、今後活かしていければと思います。



交通規制のお知らせ

平成 28 年 5 月 22 日、榛名ヒルクライム in 高崎の開催にあたりまして交通規制がありますので、ご面会に来られる際はご迷惑をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

6:00~8:20・10:20~13:40
県道あら町~下室田線
6:50~9:30
県道安中・榛名湖線



桜の花見会は無事終了しました。五月には作品展、七月には七夕祭りをなど予定しています。

今後の行事予定

介護職実務者研修受講生募集（通信課程）

介護分野において介護福祉士資格取得を受験するために必要な研修です。幅広い利用者に対する介護提供能力や介護サービスの資質向上のための知識や技術を習得するための研修です。制度改正によりこれまでの訪問介護研修が廃止とされ、

介護職としてのキャリアパスが簡潔化されました。このことに関連して、平成 28 年度から介護福祉士国家資格の受験には実務経験 3 年に加えて、この実務者研修の修了が義務付けられます。

本研修は働きながらスキルアップを目指される方、これから介護職に就こうとお考えの方、どなたでも受講することが可能です。受講をご希望される方は下記の連絡先までお問い合わせをお願い致します。

通信制にて 7 月からの開講です。面接授業実施場所は榛名荘の施設内での実施（受講数に応じ）も予定しております。お気軽にお問合わせください。その他、シフトによっては安中文化センター、本校でも受講できます。

群馬社会福祉専門学校
〒371-0846 群馬県前橋市元総社町 152
TEL : 0120-135-294

認定介護福祉士（仮称）

介護福祉士

実務者研修

介護職員初任者研修修了者

実務者研修の修了が必須に

あけぼの苑 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】

介護を限られたひと夏を一生懸命に生き抜くホテ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。



Fax

027 (340) 5011

電話

027 (384) 8612

住所

高崎市中室田町 2258-1

あけぼの苑

介護老人保健施設

家族とあけぼの苑を結ぶ一冊の機関紙「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。