

# ライフあけぼの



平成31年新春号

発行所 一般財団法人 榛名荘

介護老人保健施設 あけぼの苑 No.69

撮影：大河原 重雄

## 厚生労働大臣賞 受賞

当苑所属、堀口洋二事務

長が全国老人保健施設大会  
で厚生労働大臣賞を受賞さ  
れました。群馬県老人保健  
施設協会、高崎市より推薦  
を受け、介護老人保健業界  
の発展向上に尽力された功  
績を讃え、表彰されました。

誠におめでとうございます。  
す。



## 家族の会会長ご挨拶

家族の会会長 下平俊郎

家族会の皆様方、又あけぼの苑、  
関係者各位の皆様方、新年明けまし  
ておめでとうございます。本年も宜  
しくお願いいたします。

激動の昭和が終わり、平成の元号  
になり、三十一年があつという間で  
した。新しい元号を楽しみにしてい  
ます。

さて昨年の家族会の各行事に皆  
様方、又各方面関係各位の皆様のご  
協力のもと無事終了出来ました。あ  
りがとうございました。特にあけぼ  
の苑スタッフの皆様、大変お世話に  
なりました。今後共、よろしくお願  
いいたします。

最後になりましたが、家族会の皆  
様方、又関係者各位の皆様方の御健  
康と御活躍を祈念申し上げます、  
言葉整いませんが、ご挨拶といたし  
ます。

## 第二十八回群馬県老人保健大会

「ADLの向上を目指して」

研究発表をしました

平成三十年十月二十日（土）ベイシア文化ホールで、群  
馬県老人施設大会が行われ、あけぼの苑も例年通り、研究  
の成果を発表しました。

今大会は、「実践する愛と思いやりの場・心豊かな老後社  
会を目指して」をメインテーマとして開催されました。

あけぼの苑からは、東棟職員による口演発表「ADLの  
向上を目指して」という研究テーマで発表いたしました。

高齢になってくると若い時と比べ、どうしても動作がゆ  
っくりとなり、出来た事が出来なくなってきました。そこで  
ADL（日常生活動作）を少しでも向上させるため、その  
人、個人に合った運動を提案し、日々実施していく事で、  
今まで出来なかった事が出来る様になるなど成果が出まし  
た。

これからも様々な研究を続け、より良いサービスを皆様  
に提供出来る様日々取り組んで参ります。





人生100年時代、一億総活躍社会などの言葉がテレビ、新聞を賑わしております。高齢期になりますと、骨粗鬆症・転倒（骨折）、摂食・嚥下障害（ご飯が食べられず、飲み込めない）、高血圧、動脈硬化、低栄養、関節の拘縮（関節が硬くなる、痛くなる、歩けなくなる）、心臓機能の低下、消化管の機能低下（慢性の便秘・逆に消化不良、下痢など）、認知症など様々な命に係わる病気が出現します。これらの病気を克服しなければ、100歳まではなかなか到達出来ません。

今回は認知症の危険因子としてフレイルについて記しました。今回は、高齢期になると高率で出現する認知症について記してみたいと思います。

**認知症とは記憶障害です。**記憶障害は脳機能の障害が原因です。では、記憶とは何なのでしょう？記憶は「**記銘**」「**保持**」「**再生**」で構成されると言われています。**もの忘れ**というのは、記銘され保持された記憶がうまく再生出来ない状況だと言えます。認知症で障害されるのは新しいことを覚える能力である記銘力の障害です。認知症の方がたった今起こったことを忘れてしまうのはしっかり記銘されていないので、保持も再生もできないのだと考えることが出来ます。ここで、注意しなければならないのは、老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れの区分です。次に2つのもの忘れの違いを列記してみます。

#### 老化によるもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントがあると思い出せる
- 忘れやすいことを自覚している
- 思考力や判断力は変わらない
- 年月日は間違えることはあるが季節感覚ははっきりしている
- 忘れっぽさがあまり進行しない
- 日常生活に影響はない

#### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 忘れたことを自覚していない
- 思考力・判断力も低下する
- 時間や季節、場所などがわからなくなる
- どんどんもの忘れがひどくなる
- 日常生活に支障をきたす

認知症では体験そのものを忘れてしまいます。近所の知り合いに会っても「知り合いであること自体を忘れてしまう」「朝食を食べたことを覚えていない」という様に体験自体が抜け落ちてしまうもの忘れです。いくらヒントを出しても思い出せず、そもそも忘れてしまっている自覚がありません。認知症の初期のうちは、自分が忘れっぽくなっていることがわかり、強い不安を感じる場合があります。

**認知症のもの忘れは次第に進行していきます。**ヒトや物の名前にとどまらず、一般常識のように蓄積された知識も失われていきます。季節や時間の感覚、自分の年齢などもわからなくなってしまい日常生活に支障をきたしてきます。

日常生活の中で、「今までとなにか違う」という小さな変化 ①同じことを何度も言う、問う ②置き忘れが多く、捜し物ばかりしている ③約束の日時や場所を間違える。約束を忘れてすっぽかしてしまう ④怒りっぽくなった。周囲への気遣いがなくなり、頑固になった ⑤単純な仕事や計算なのに四苦八苦してしまう。⑥鍋をこがしてしまう。料理の失敗が増えてきた ⑦服に気を遣わなくなる。なんとなくくたしなくなる。同じ服ばかり着ている

このような症状が出てきたら注意しなければなりません。認知症はある日突然発症するのではなく、徐々に進行する病気です。そのため家族や本人が「なにかおかしい」と小さな異変を感じても「まさか」という思いから、つついサインを見過ごしてしまいます。初期症状を見逃している間に、認知症は人知れず進行していることが少なくなく、重篤な症状を現すことがあります。早期発見が早期の治療に結びつくとされています。早期治療は認知症の進行を緩やかにする大切なポイントです。今回は認知機能が障害される原因についてお話したいと思います。

# 東棟行事紹介



## 百寿のお祝い



平成30年9月19日(水) 敬老会

御利用者様の長寿のお祝いと共に、多年にわたる社会の進展に寄与された事に対し深く感謝をし、感謝状をお渡ししました。

カラオケも盛り上がり懐かしい歌謡曲を皆様と歌い、笑顔も見られ、楽しいひと時を過ごす事ができました。



入苑者、塚越マキ様が、100歳の御長寿を迎えられ、高崎市よりお祝いの訪問がございました。これからもお元気でお過ごしください。

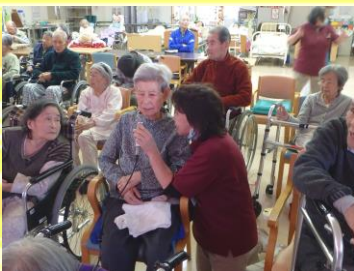


平成30年10月18日(木) 榛名湖までピクニック

御利用者様と職員それぞれ6名ずつで榛名湖まで行って参りました。その日は風が強く肌寒い日でしたが、皆さん「すごくいい景色だった。」「いい気分転換になった。」ととても喜ばれています。榛名湖の周囲を散策し、秋の訪れを感じられる行事となりました。

平成30年11月27日(火) 演芸会(琴演奏) 14時~

琴演奏者4名でメドレー曲や童謡を演奏して下さい、御利用者様も一緒に歌われ「綺麗な音色だった」「一緒に歌えてよかった」と楽しんで頂きました。おやつは和風モンブラン。秋を五感で感じられる行事となりました。



平成30年12月19日(水)

平成最後の忘年会!





# 西 棟 紹 介



歌を歌がゆられました。紅白歌の選られた西棟はいつものとは違え、なんとが音楽した感でした。貴族探本を行い、今回の探本は六十歳を超える方にして頂きました。「元気で長生きします」と決意表明して下さいました。



歌の心なごは西棟に井て下さいました。歌や探本を踊り上げて下さり、探本がごん引き込まれて行く様が見られました。探本の最後には探本が「こり、感謝して涙を流される方もありまし



ドックセラピーを行いました。小犬や中犬のおんこは心温かご利用者を笑顔にして下さりました。もちろんしたおは笑顔で「西棟も置でてくれました。」「来た井て楽しいね」と多くの利用者が話されてい



運動会を行いました。運動会は①パン食い競争②鬼ごっこ③玉入れの三種目をチームに分かれて競争しました。参加されたご利用者は大音で自分のチームの応援して下さい、大活躍の結果引き分けでした。ムしかりに大喜びしたよう笑顔に話されました。





# 通所行事紹介

十月 ピクニック

日頃のリハビリの成果を日常生活に生かせるように、各自目的を持って出かける機会を設けました。「お花を見に行きたい」「紅葉を見に行きたい」「買い物に行きたい」等、皆様の希望に合わせて、安全に楽しく行ってくれることができました。天候にも恵まれ、今年の紅葉はとても素晴らしかったと、感激の声が聞かれました。



十一月 料理教室

料理教室を行い、けんちん汁と大根もちを作りました。皮をむく、切る、焼く、すりおろす行程があり、利用者様が何かひとつの作業ができる様にし、職員が付きおしいものを作る事ができました。利用者様は大根もちを作るのは初めてという方がたくさんいて、今回はネギと桜えびでしたが、他の材料でも作ってみたいと話していました。

十二月 忘年会

職員の出し物を楽しみにされている利用者様の期待に応え、今年はダ・パンプのUSAを披露致しました。他にも、美空ひばりの歌の大合唱や恒例のビンゴゲームで今年最後の行事を楽しんで頂きました。



九月 敬老会

暑い夏も過ぎようとしている九月、十日〜十二日の三日間に敬老会を行いました。今年には歌やゲームではなく、小(笑)劇を上演しました。演歌「与作」より台本を起こした作品には、職員とともに利用者様の参加もある楽しく笑いのある劇となりました。



榛名湖



鼻高展望花の丘



ハツ場ダム





## 新入職員紹介 ①経歴・特技 ②コメント



高橋 由留里 (介護福祉士)  
 ① 読書、旅行記録を見ること  
 ② 利用者にやりがいや楽しさを  
 持ってもらえるように努めていきたい  
 と願います。



山本 賢史 (介護福祉士)  
 ① ウォーキング、ノルディックウォーキングなど  
 ② よろしくお願ひします。

## ボランティア紹介

写真部の皆様



俳句部の皆様



徳島文化協会

異動 ← 丸山裕子 (ケアワーカー) あけぼの苑 通院リハビリ → あけぼの苑 西棟

## 家族の会主催 ノルディックウォーキングを随時開催中！！



平成 30 年 9 月に第 2 回、11 月に第 3 回と 2 か月おきに随時開催しております。  
 家族の会のみならず、地元の方々も多数参加していただいております。  
 初心者～熟練者までお気軽にご参加ください。  
 次回は、平成 31 年 3 月に開催予定です

あけぼの苑家族の会では、会費を募集しております。  
 ご希望される方、どなたでも無料で会員になることができます。  
 詳しくは、あけぼの苑事務局までお気軽にお問い合わせ下さい。

いい汗流して大丈夫？  
 お気軽に参加ください！





## イルミネーション点灯

「寄贈ありがとうございました。」

## 榛名文化祭へ出展

十一月三日（土）～十一月四日（日）にエコールにて榛名文化祭が開催され、様々な催し物や展示がされておりました。あけぼの苑も作品を展示しており、地域の方々にご利用者様の力作を見て頂きました。また、ご利用者様も自分が携わった作品をみて、沢山の方に見てもらえるのは嬉しいとの声が聞かれました。

## 介護福祉士の資格取得に

補助金が支給されます

## 介護福祉士を目指す方に朗報！

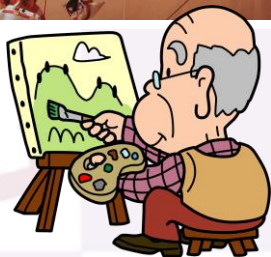
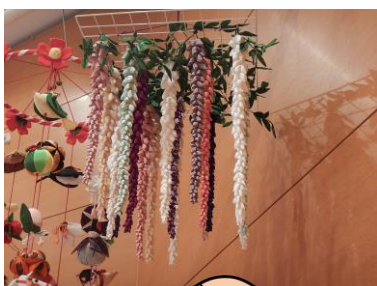
群馬県では介護福祉士の資格取得に際して養成施設や実務者研修施設の修学にかかる費用や、介護のお仕事を離れていた方が介護のお仕事に再就職する際に必要となる費用を貸与する「介護福祉士修学資金等貸付事業」というサービスがあります。

指定された業務に一定期間、従事することで返済が免除されます。詳しい内容を知りたい方はあけぼの苑までご連絡下さい。

## 本年も私たちがサービス提供いたします！

1年の労を労わり、また、職員が一九となるために平成最後の忘年会を行い、集合写真を撮影しました。今後も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様のご多幸をお祈り申し上げます。

最後に、寄贈してくださった城田様に心から感謝申し上げます。



家族とあけぼの苑を結び一冊の機関紙「ライフあけぼの」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

高崎市中央田町

22508-1

電話 027-

(384)8612

027-

(340)5011