



HIDAMARI

— 陽だまり —



あけぼの苑高崎

新型コロナウイルス感染防止の対応について

行事紹介

高齢者の靴選びのポイント

転倒予防のためのバランス練習

新入職員紹介

編集後記

新型コロナウイルス感染予防の対応について

新型コロナウイルス感染が流行しており、あけぼの苑高崎では感染予防の対応をさらに強化しております。高齢者にとって感染症は命取りになりかねません。利用者様とご家族様には、今後もしもご不便をおかけすると思いますが、ご協力をお願いします。

以下に現在のあけぼの苑高崎の対応について、まとめましたのでご確認をお願いします。

あけぼの苑高崎の対応について

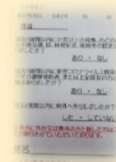
- ・入所者様のご家族含め、1階エントランス・事務所以外の入館を完全に禁止とさせていただきます。入所者様の洗濯物については、1階エントランスに洗濯物受け渡しの専用エリアを設けてあります。



- ・面会はタブレット端末を用いたテレビ通話（10分間）で対応しております。予約制となっておりますので電話や事務所窓口でご予約をして下さい。

一般棟	月～金	10:15～、10:45～、14:00～、14:20～、14:40～
	土	10:15～、10:45～
専門棟	月～金	16:00～、16:15～、16:30～、16:45～

- ・1階エントランス含めあけぼの苑高崎に入館される方（洗濯物を取りに来た方、面会の方、業者の方など）は全員**マスクの着用**、**検温と質問事項の記入**のご協力をお願いします。正面玄関から入った正面に検温コーナーがあります。



- ・デイケア、ショートステイは通常営業いたしております。ご利用日当日は、ご自宅で検温等の健康チェックをして配布しているチェック表への記入をお願いしています。チェック表を忘れた場合は利用をお断りさせていただく場合もありますので、ご注意ください。
- ・デイケア、ショートステイご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。マスク着用のない場合はご利用をお控えいただくこともありますのでご了承下さい。
- ・施設の感染予防として、感染しやすい環境の理解とその予防策・プライベート時間の感染対策・感染疑い発生時の対応方法・感染者陽性者発生時の対応方法の教育を職員に行っています。また、職員本人や家族に発熱または疑い症状がある場合は出勤停止としています。

※上記が現在の対応となりますが、今後、感染状況によってはデイケア、ショートステイの受け入れ中止など、対応が変わることもありますので、ご理解よろしく願いいたします。

新入職員紹介



あけぼの苑高崎に新たに加わった職員6名を紹介します。ご利用者皆様により一層充実したサービス提供ができるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

やまざき なおこ
山崎 直子 デイケア 介護福祉士

出身地：高崎市

趣味：映画鑑賞

行ってみたい場所：イタリア

好きな食べ物：お寿司

抱負：気楽にたくさん笑っていたいと思ひます

座右の銘：変わることを恐れるな

なかじま たくや
中島 拓也 理学療法士

出身地：安中市

趣味：映画鑑賞

行ってみたい場所：アイルランド

好きな食べ物：甘いもの

抱負：迷惑をかけないよう頑張ります

座右の銘：情けは人の為ならず

たきじょう ゆうき
滝上 佑樹 作業療法士

出身地：高崎市吉井町

趣味：ドライブ、ツーリング（バイク）、映画鑑賞

行ってみたい場所：北海道、沖縄

好きな食べ物：メロンパン、チンジャオロース

抱負：ひとりひとりに寄り添ったリハビリができる

よう頑張ります

座右の銘：最善を望み、最悪に備えよ

たかはし かずき
高橋 和希 作業療法士

出身地：桐生市

趣味：スポーツ観戦

行ってみたい場所：楽天戦を見に仙台へ

好きな食べ物：刺身など生もの全般

抱負：老健という新しい環境で慣れない部分もあり

ますが頑張ります

座右の銘：一念発起

えいたい よしこ
永躰 佳子 介護職員

出身地：渋川市

趣味：読書、ゲーム

行ってみたい場所：カンボジアのアンコールワット

好きな食べ物：炭水化物

抱負：気配りのできる人になりたい

座右の銘：諸行無常

せふていあん さぶとら
セプティアン・サブトラ 介護職員

出身地：インドネシア パレンバン

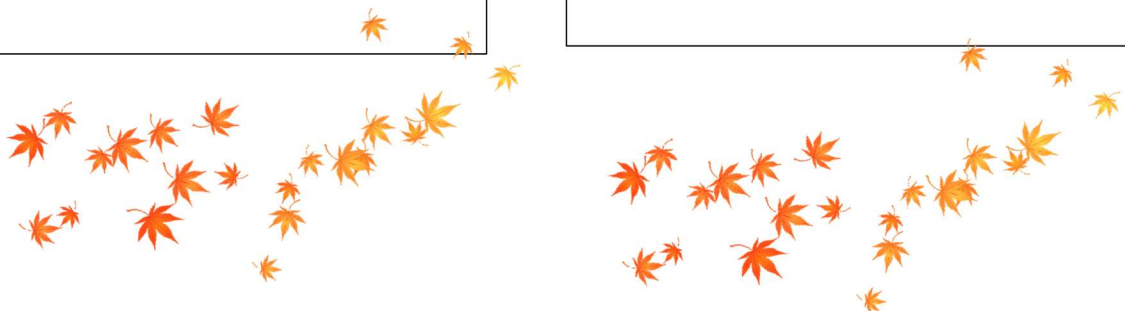
趣味：絵を描くこととカラオケが好き

行ってみたい場所：大阪

好きな食べ物：から揚げと焼きとり

抱負：自分の将来と家族のために頑張りたいです

座右の銘：笑顔からはじめましょう



行事紹介

コロナ禍の中で面会制限によりご家族にも会えず、外出もできずにいらっしゃる入所者様、自宅で生活されていても外出もままならず感染の不安も抱えていらっしゃるデイケアのご利用者様。皆様が少しでも多く笑顔になるよう、楽しい時間が過ごせるよう、職員一同で月に1度の行事には力を入れています。今後も、より一層楽しい時間を提供していけるよう努めていきたいと思っております。

一般棟



4月は職員による劇「花咲か爺さん」、お花見を行い、おやつには施設ではなかなか飲めないものとしてノンアルコールのビール&カクテルを楽しみました。5月は端午の節句を美味しいおまんじゅうを食べて祝いました。6月は豪華景品を用意してビンゴゲーム行いました。7月は職員による七夕の劇を行いました。また、7月は100歳、101歳の入所者様のお誕生日を盛大にお祝いしました。8月は夏まつりを行いました。



専門棟



4月は春の体操、紙芝居鑑賞後におやつでミスタードーナツ&苺を食べました。5月は端午の節句のお祝いと久しぶりの日光浴ということで苑の周りをお散歩しました。6月はのど自慢で皆様美声を披露、7月は七夕・魚釣りゲーム、8月はサマーゲーム大会をして美味しいスイカと可愛い玉羊羹を食べました。



デイケア

4月はいちごパフェ作り、5月は子どもの日行事。6月は景品を用意してビンゴゲーム、7月は七夕、8月はスイカ割りを行いました。



高齢者の靴選びのポイント

高齢者の歩行の際に気を付けなければならないのが転倒です。ある報告では65歳以上の高齢者の6割以上が屋外で転倒しているとあります（その内の8割が靴を履いての歩行時で、半数以上が何もないところでつまずいての転倒です）。今回はどのような靴を選べばよいのかを①自らが履いて歩くための靴、②介護者が履かせやすい靴に分けてお伝えします。

② 自ら履いて歩くための靴

最も重要な要素として足が靴と固定して安定することです。それが靴の三点固定です(図参照)。また、実際に試着して歩いて確かめることも重要なポイントだと思います。



靴の三点固定

1. ヒールカウンター（踵をしっかりと収める）

この部分は硬い素材であることが必要で、時々踵を潰して歩いている方を見かけますが、靴の機能が失われ転倒リスクが増加してしまう可能性があります。

2. アーチサポート（土踏まずの部分がしっかりしている）

インソールなどのアーチサポートがあることで踵が前方に滑らないように支える機能があります。

3. 甲押さえの部分（靴紐やファスナー）でしっかりと留める 足と靴が一体化することができます。

① 介護現場での靴

こちらは「歩くための靴」ではなく、「履かせやすい靴」に重点を置いています。よって、介助量が多く、ご自身で体を動かさない方に使用されるケースが多いかと思います。靴の役割としては「足の保護」「滑り止め」が主であり、大切なポイントとしては「履かせやすい」ことです。



選ぶポイント

1. 開口部が広く着脱しやすい

靴の脱着が容易になり介護者の負担軽減にも繋げることができます。

2. 靴の甲の部分が調整できる

車いすなどに座っている時間が長くなるケースでは足のむくみが増加する方も多いため調整できると良いと思います。

以上が靴選びのポイントです。いかがだったでしょうか？その他に、高齢者では足の変形など有する場合も多いですが、まずはこういった靴がよいのか傾向をつかんでいただき靴を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

左のページで特に屋外での転倒予防に靴の重要性をお伝えしました。次に転倒予防のための加齢に伴ったお体の特徴として、バランス能力低下を説明し予防のための練習方法をお伝えしたいと思います。

加齢に伴ったバランス能力低下

最近、“足が上がらず何もないところでよくつまずく”ことはありませんか？もちろん原因として筋力低下もありますが、実は“足の筋力が保たれているにもかかわらずつまずいてしまう”こともあるのです。

その原因がバランス能力の低下です。バランス能力低下により体幹の安定感がなくなり歩行中にふらつきやすくなります。結果として、足の筋力が保たれていても歩行に自信が持てず、無意識に足を上げずにすり足になり転倒しやすくなってしまいます。そのためバランスを鍛えることは非常に重要となります。

足が上がらないのではなく、不安定だから上げない歩き方を無意識にしてしまう

バランス練習方法

① 片足立ち

初めに手すりなどの支持物を支持して片足を持ち上げます。可能な方は足を高く上げ、5～10秒を目標に左右5回ずつくらいから始めましょう。慣れてきたら秒数や回数を増やし、支持物を軽く支持するようになり、手放しで実施してみましょう。ただし、くれぐれも無理せずに転倒には十分注意して下さい。



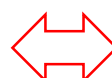
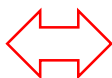
初めは支持物ありで、できるだけまっすぐになるように意識して実施して下さい。

② ステップ練習

玄関や階段などの段差を用いて、初めは手すりなどの支持物を使用して実施して下さい。左右交互に段差に足踏みを行います。回数は、初めは10回～20回から行いましょう。回数を増やすことで持久力も向上してきます。慣れてきたら支持物を軽く支持するようになり、手放しで実施してみましょう。こちらも①の片足立ち同様、くれぐれも無理せずに転倒には十分に注意して下さい。



初めは支持して



～編集後記～



私事ですが10月は誕生日です。あけぼの苑高崎のご利用者様から比べたら、まだまだひよこの部類でしょうが、自分では「結構、長く生きたな～」などと思っています。小さい頃はあんなにうれしくて特別だった日を、年をとってしまう有り難くない日と思うようになってしまった自分に気づきちょっぴり悲しくなったりします。

部屋の片隅に飾ってある小さな額。だいぶ前ですが中の言葉に心惹かれて買いました。「誕」の大きな文字の下にある文章。「生まれた日はホントウはお母さんに感謝する日なのです。なぜならあなたのためにお母さんが一番がんばった日だから」

誕生日は祝って貰う日ではなく感謝する日と認識が変わりました。健康に産んで貰い何不自由なく育てて貰ったこと、当たり前じゃないんだよな……。照れ臭いけれど今度の誕生日には「ありがとう」って言ってみようかな。

長引くコロナ禍、不安と不満に押しつぶされそうな時もありますが、いろいろな「ありがとう」を見つけながら過ごしていこうと思います。皆様、辛い状態が続きますがご自愛のほどお過ごしくださいませ。

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。



季節のおすすめレシピ ～戻りカツオの香味野菜サラダ～

秋が旬の戻りカツオを使ったおすすめレシピです。春の初カツオに比べて脂の乗った戻りカツオを香味野菜でさっぱりと食べられます。材料を切って盛り付けるだけなので簡単です。

材料：カツオたたき 1冊、カイワレ 1パック、ミョウガ 3～5個、大葉 3～5枚、にんにく 1片、ごま油 大さじ1/2、ポン酢大さじ2、しょうが 1かけ、塩少々

作り方

- ① カツオたたきは1cm幅、カイワレは半分に、ミョウガと大葉は千切り、にんにくは薄く輪切りにそれぞれ切ります。
- ② お皿にカツオを並べ、軽く塩を振ります（このひと手間でカツオの身が引き締まり、より美味しくなります）。
- ③ ②の上にカイワレ、大葉、ミョウガの順に盛り付けます。最後にすりおろし器でショウガを全体にかかるようすりながらかけていきます。
- ④ ③にごま油、ポン酢を回しかけて完成です。

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

インスタはじめました！

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していきますので、お気軽にフォローをお願いします

こちらからアクセス >>



ROUKEN_AKETAHA