



HIDAMARI

—陽だまり—



施設長 新年度のあいさつ

新型コロナウイルス感染予防への対応について

行事紹介

新入職員紹介

バランス練習

編集後記

「君死にたまふこと勿れ」

あけぼの苑高崎施設長 高木省治郎

毎日、ウクライナでの悲惨な戦争の情報がもたらされます。戦争は一人のロシアの独裁者の妄想からはじめられました。彼は甲状腺癌をもち、パーキンソン病を罹患しているとも噂されています。パーキンソン病は高齢者にしばしばみられる病気で、動作が遅くなったり、小刻み歩行等で気づかれることがあります。さらに、認知症や幻覚などの症状を伴うこともあります。もし、彼が癌による死への恐怖やパーキンソン病による精神症状により、この意味のない戦争をひきおこしているとしたら、犠牲になった多くのウクライナの人々はうかばれません。

われわれは地球という小さな星に住むホモサピエンスという、気候変動などにより絶滅しかけている生物体のひとつであり、われわれが地球全体で今すぐ行うべきことは他にたくさんあります。残念ながら、彼は 19 世紀や 20 世紀の古い概念の中で生きている哀れな独裁者であり、その最期はこれまでの歴史が示しているように彼も十分理解しているでしょう。

表題の言葉は与謝野晶子が日露戦争で出兵する弟への想いを綴った有名な詩の題名ですが、令和の時代に同じ想いをしなければならないとは何と悲しいことでしょう。一日も早い平和の実現を心より願います。そして、あけぼの苑高崎を利用していただいている方々が日々健康で、毎日を元気に過ごせるように、君死にたまふこと勿れ！



新型コロナウイルス感染予防の対応について

依然とし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と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。

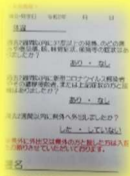
以下に、現在のあけぼの苑高崎の対応について、まとめましたのでご確認をお願いします。

あけぼの苑高崎の対応について

- ・入所者様のご家族含め、面会・入館（1階事務所以外）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。
- ・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。

※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。

行事紹介

コロナ禍で外出ができず、面会もリモート面会で直接ご家族に会うことができていません。自宅で生活している健康な私たちでもストレスを感じている中で、施設に入所されている方々はもっと辛い思いをされていると思います。あけぼの苑高崎をご利用の皆さんが少しでも多く笑顔になっていただけるよう毎月の行事を今まで以上に考えて工夫を凝らしています。制約が多い中での行事ですが、職員一同で皆さんに楽しんでいただけるよう努力していきます。

一般棟

1月は、元旦の朝に初日の出を見てより良い1年となるよう祈願しました。1月の行事は、お正月行事を行いました。2月は節分、鬼に扮した職員にビックリしながらも皆さん一生懸命豆まきをされました。3月はひな祭りの行事を行いました。皆さん、笑顔で楽しい時間を過ごされていました。



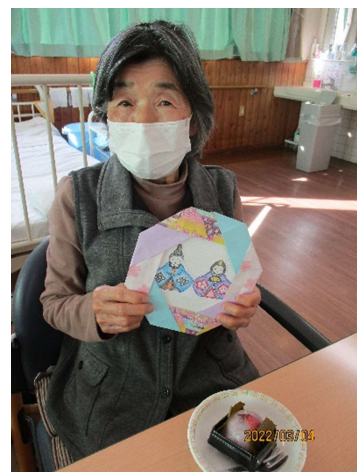
専門棟

1月は、お正月行事として、あけぼの神社で初詣を行いました。2月は、節分行事を行いました。3月はひな祭り行事として職員による寸劇やゲームを楽しんでひなあられや長命寺を食べました。



デイケア

デイケアでは1月は恒例の書初め、2月は豆まき、3月はひな人形作りを行いました。



新入職員紹介

あけぼの苑高崎に新たに加わった職員を紹介します。年度の変わり目で退職した職員、新たに入職した職員と職員の入れ替わりもあり、慌ただしい毎日ですが、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いいたします。

うちぼり きぬよ
内堀 絹代 専門棟 看護師

趣味：旅行

行ってみたい場所：紅葉のカナダ

好きな食べ物：果物、肉

抱負：体力と気力を維持し、誠実に仕事に臨む

座右の銘：一期一会

よしい まさき
吉井 正樹 一般棟 看護師

趣味：釣り

行ってみたい場所：カナダ

好きな食べ物：家系ラーメン

抱負：一日も早く慣れることが出来る様に頑張ります

座右の銘：元気があれば何でもできる

かない ひでみ
金井 秀美 専門棟 介護福祉士

趣味：散歩、旅行

行ってみたい場所：三重県志摩地中海村

好きな食べ物：焼肉

抱負：自分がされたら嫌だなと思うことはしないように笑顔で接するように心がける

座右の銘：不屈の精神

よしだ ももこ
吉田 桃子 リハビリ 言語聴覚士

趣味：音楽、散歩

行ってみたい場所：フランス

好きな食べ物：チョコレート、野菜

抱負：仕事を覚えて落ち着いて仕事ができるようになる

座右の銘：一生懸命

はとり けいた
羽鳥 景太 支援相談員

趣味：映画鑑賞

行ってみたい場所：エジプト

好きな食べ物：炒飯

抱負：一つ一つできることを増やしていこうと思います。

座右の銘：1日一歩



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。

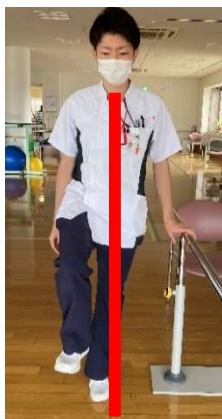
その原因がバランス能力の低下です。バランス能力低下により体幹の安定感がなくなり歩行中にふらつきやすくなります。結果として、足の筋力が保たれていても歩行に自信が持てず、無意識に足を上げずにより足になり転倒しやすくなってしまいます。そのためバランスを鍛えることは非常に重要となります。

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したり、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。



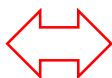
初めは支持物ありで、できるだけまっすぐになるように意識して実施して下さい。

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したり、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～



新年度になりましたが、変わらず世間はコロナウイルス一色となっています。3回目のワクチン接種も進んでおりますが、感染者数は依然として多い状況です。一刻も早い収束と以前のような日常生活が送れることが望まれます。そのためにも、まずは今できる感染予防の徹底が重要です。

二次的な障害としては、外出を控えたことによる筋力低下やそれに伴う転倒による骨折などが危惧されます。適宜、自宅で行える体操や自宅周囲の散歩など可能な範囲で運動を取り入れ転倒予防にも取り組んでいければと思います。

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 ～アスパラガスの明太子和え～

春が旬のアスパラガスを使ったおすすめレシピです。アスパラは長くて太いものの方が歯ごたえもあって美味しいです。硬いものが苦手な方は小ぶりなアスパラを使用して下さい。

材料：アスパラガス 1束、明太子 大きめのもので1腹、
チューブにんにく 2cm、ごま油 小さじ2、塩少々

作り方

- ① アスパラの根元を切り落とし、根元から3cmをピーラーで皮をむきます。4～5cm幅の斜め切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を入れてアスパラを茹でます。2分を目安にお好みの硬さを調整して下さい。
- ③ アスパラを冷水につけて冷やし、キッチンペーパーなどで水気をよく拭き取ります。
- ④ ボウルに皮を剥いだ明太子、チューブのおろしニンニク、ごま油少々を混ぜ入れ、③を加えて和えます。塩で味を調えて完成です。

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