老健 さきたまだより

No.51
2013.4

Contents

◆老健を地域の拠点に
会長 小川郁男 …… 2
会長表彰受賞者…… 3
◆全老健第１回関東甲信越ブロック大会
・第18回埼老健大会 開催される …… 4
優秀演題 …… 5
◆埼玉県からのお願い …… 6
◆１年間の歩み …… 7
◆いきいき施設紹介 …… 8
◆元気を支える筋力トレーニング
本協会理事 内田三千則 …… 9
◆埼老健介護百人一首 優秀歌 …… 12

会長挨拶

老健を地域の拠点に

会員の皆さまには日頃よりご支援、ご協力いただき誠にありがとうございます。お陰さまで昨年度も充実した運営を進めることができました。

殊に二月二十二日の全老健第一回関東甲信越ブロック大会・第十八回埼老健大会では、多数の会員施設職員にご協力いただき、盛会裏に終えられました。県外からの二百三十名を含め、九百名を超える方々がセミナーや研究発表会、福祉・医療機器展に参集し、交流の場を持ち、最新情報に触れることができました。漆原彰名誉会長のご講演は、我々が果たすべき役割を再認識し２０２５年に向けた地域包括ケアの有り方を考える内容の濃いお話でした。次期ブロック大会は東京支部の開催が予定され埼老健協会として協力してまいります。

例年埼玉県会議員と協会役員との意見交換会が持たれております。昨年は国会議員との意見交換会もあり、消費税、補足給付費、医療費、スタッフ不足、処遇改善等々老健の抱えているさまざまな問題点を伝えています。こうした主張が十月の県議会で取り上げられました。高齢介護課が中心となり二月に「介護職員しっかり応援プロジェクトチーム」が組織されました。埼玉県の介護人材の確保・定着を図るための具体策を検討する実務レベルの会です。本協会からは、いづみケアセンターの内田三千則理事、ほかに老人福祉施設協会、在宅福祉事業者連協、認知症グループホーム・小規模多機能協議会、社会福祉協議会からの六名の委員で構成されています。新たに介護職員になった方々が元気はつらつと介護の仕事に従事していただけるよう五月九日(木)に「介護職員合同入職式」が開催されます。記念講演会も予定されており、先ずは介護職と限定されていますが、さらに各団体との交流に進展していけば本格的な高齢社会の対応に大きな成果が上がる事と思われます。

埼玉県福祉部との意見交換会

東日本大震災から二年が経ちました。まだまだ多くの方々は先の見えない厳しい状況でご苦労されておられます。全老健はこの大震災の体験を教訓化し、災害等の発生時に、被災地の老健施設への支援等を基本とした活動を行う「全老健災害派遣ケアチームＪＣＡＴ」の構築を進めております。全老健協会が編集した震災マニュアルには、老健が地域の防災拠点となることが想定されております。今後、「地域包括ケアシステム」の中核となる施設として、日頃の知識と経験、ネットワークを最大限に生かし、落ち着いて一つひとつ対応をしていくことが重要です。当協会としても新年度「災害対策委員会」を設置して非常時には「福祉避難所」として地域の拠点としての役割が担えるよう備えて行きます。

新年度も皆様のご支援のもとにスタートしました。私たちは数においても内容的にも全国でも誇れる研修会を開催しており本年は全老健と埼老健協会とが共同して行う研修会も

公益社団法人
埼玉県介護老人保健施設協会
会長　小川 郁男

企画中です。会員各施設は懸命に職員の質の向上に力を注いでおります。協会としても研修を最重要と捉えており最大限の努力をして参る所存ですので、ご要望等がございましたら申し出て下されば幸いです。

終わりに各地区持ち回りの全国大会が本年七月石川県で、そして来年は岩手県で予定されております。その後関東甲信越ブロックが当番地区となるに当たり埼玉大会を招聘しておりますことをご報告いたしまして会長挨拶と致します。会員の皆様にはご支援宜しくお願いいたします。

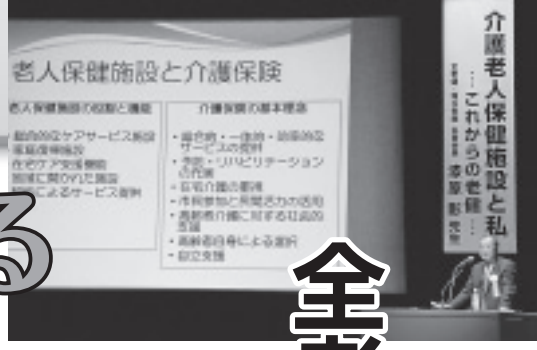
生活リハビリ研修会

平成24年度「会長表彰」受賞者

58名（施設名 五十音順）

施　設　名	氏　名	施　設　名	氏　名
彩の苑	飯島　俊典	逍遥の郷	北野　雅史
彩の苑	藤本　優樹	シルバーケア敬愛	澤井　美佐
いこいの家	河合　英則	シルバーケア敬愛	牛之濱 まち
いこいの家	佐藤　真弓	すぎとナーシングケア	和久井 梅子
いづみケアセンター	橋本　房江	すぎとナーシングケア	長嶺　幸子
いづみケアセンター	中小路 淳子	鶴ヶ島ケアホーム	小川　一成
岩槻ライトケア	佐藤　久子	鶴ヶ島ケアホーム	島田　広
岩槻ライトケア	大塚　幸子	ナーシングホーム和光	金子　美沙
鶴寿の里ナーシングホーム	福田　実	ナーシングホーム和光	末永　申
カノープス・羽生	高橋 新太郎	南面	石田　まみ
カノープス・羽生	関口　敏江	虹の園	木下　一之
かみさとナーシングホーム	岩崎　智一	虹の園	荒井 由美子
かみさとナーシングホーム	中久木 輝之	蓮田ナーシングホーム翔裕園	影山　拓海
北埼玉ヘルスケアビレッジ	八城　明美	はつらつ	小林　良子
北埼玉ヘルスケアビレッジ	森田 冨美子	はつらつ	高橋　美恵
きんもくせい	市川　和美	飯能ケアセンター楠苑	小坂　若乃
きんもくせい	工藤　裕子	東松山市総合福祉エリア	佐藤　高子
ケア・ビレッジ　シャローム	野呂　牧人	東松山市総合福祉エリア	日下部 美智子
ケア・ビレッジ　シャローム	近藤　健一	ひかりナーシングピア	伴野　洋子
ケアステーション所沢	石塚　清和	ひかりナーシングピア	薄井　瀧子
ケアステーション所沢	國吉　桂子	FOMA　なごみ	栗原　峰子
厚生会川口ケアセンター	菊地　里美	FOMA　なごみ	松嶋　郁恵
厚生会川口ケアセンター	山本　進	プルミエール	池上　良子
鴻巣フラワーパレス	藤永　広美	プルミエール	永井　千恵
鴻巣フラワーパレス	郡司 清代美	本庄ナーシングホーム	恒松　教道
高齢者ケアセンターゆらぎ	市川　光敏	本庄ナーシングホーム	茂木　弓枝
高齢者ケアセンターゆらぎ	川見　仁美	三郷ケアセンター	矢口　賢治
翔寿苑	鈴木 由紀恵	三郷ケアセンター	桜沢 由美子
逍遥の郷	嶌田　剛裕	やまざくら	茂木　伸光

敬称略



地域包括ケアを考える

全老健第1回関東甲信越ブロック大会・第18回埼老健大会 開催される

2月22日(金)さいたま市大宮ソニックシティで開催された全老健第1回関東甲信越ブロック大会・第18回埼老健大会は埼玉県内会員施設職員460名、県外会員施設職員230名、出展企業等関係者200名、報道関係者を含む一般参加者20名、合計900名を超える参加がありました。

参加者からは、他県との交流の有用性と今回の企画の内容の多様性を評価する声がありました。一方で会場の複雑さや日程のゆとりなどについての課題も寄せられました。

開会式には小川郁男支部長の「大会趣旨説明と参加お礼」の挨拶があり、埼玉県知事代理鈴木豊彦福祉部副部長、埼玉県医師会会長代理松本吉郎常任理事、全老健木川田典彌会長からご挨拶をいただきました。木川田会長からは祝辞に加え、東日本大震災からの教訓をお示しいただきました。

講演会では、全老健・埼老健名誉会長漆原彰先生より「介護老人保健施設と私」と題しお話しいただきました。先生の生きてこられた毎日が高齢者医療であり、先生の歩まれた後に今の介護老人保健施設があるという感を持つ内容でした。特に「老人保健施設の立ち上げ」とその「理念と4つの役割」を定める過程や、「ケアプランの生まれる仕組みやその経過」など正に先頭に立ちご尽力いただいた方からこそのお話でした。これまでの歴史をわかりやすくお話しいただき、参会の多くの人に感銘を与えるとともに、介護老人保健施設で働く職員には大きな自信と誇りを届けるものでした。

3会場で開催されたランチョンセミナーは以下の演題です。

B会場

「認知症の薬物療法～BPSDへの対応～」

講師　埼玉県認知症疾患医療センター
医療法人社団みどり会武里病院院長
兼センター長　大野　智之先生

C会場

「高齢者とうつ病」　シオノギ製薬株式会社

講師　順天堂大学医学部付属順天堂越谷病院
准教授　稲見　理絵先生

D会場

「老齢者における呼吸器感染症の病態と治療」

講師　神奈川県横浜市　富士フイルムファーマ株式会社
済生会
南部病院　呼吸器内科部長
横浜市立大学　呼吸器内科　准教授
宮沢　直幹先生

いずれの会場も多くの参加者を迎え盛況でした。

この間A会場では永年勤続者58人と第3回介護百人一首優秀歌10人に対する表彰が執り行われました。

午後は5会場に分かれ69演題の口演発表、22演題のポスター発表が展開されました。座長の推薦と参加者の投票をもとに理事会で慎重審議の結果次頁の方が優秀演題として選出されました。

大会テーマ「2025年に向けて!」

同時開催された「介護を支える福祉・医療機器展」へは協賛企業64社（広告のみ協賛12社）が出展し、最新の福祉・医療情報の提供がありました。多くの参加者が説明に耳を傾け、少しでも役立つ情報を施設に持ち帰ろうという姿勢にあふれていました。

閉会式では小川郁男大会会長より謝辞があり、次回開催が予定されている東京都の山田禎一支部長より大会や研究の大切さが話され、ご自身の名誉都民表彰をもとに介護の仕事が社会に認知されてきた現状が報告されました。

結びに赤枝雄一関東甲信越ブロック長をはじめ各都県支部長には発表者の推薦をはじめ諸課題の解決にご尽力いただきました。また各支部事務局の皆様には受付をはじめ大会運営にお力添え頂き大会の成功に大きくご貢献頂きましたことをご報告申し上げます。

優秀演題

発表演題	施設名	都県名	発表者名
当施設における褥瘡対策の経緯と現状	晴和会上所園	新潟	小林美由紀
口腔機能維持向上へのアプローチ	グリーンビレッジ安行	埼玉	小林 恵子
通所リハビリ利用者における栄養改善効果 多職種協働による在宅生活の自立支援をめざして	リハリゾートわかたけ	神奈川	福島 梢
事故報告書の活用とその効果 「結果」から読み取れる「原因」を探って	いづみケアセンター	埼玉	吉澤 完志
目指せ! 免疫力アップ これをすれば、あれが上がる↗↗	アーバンみらい ハートランド東大宮	埼玉	川畑 篤史
個別ケアの見直しについて 作業療法を通して日常生活が活性化された一症例	あそヘルホス	栃木	森下 陽子 黒田 光子
最期の外出　家族のあったかい愛に包まれて	はまなす	山梨	渡邊 かな
ロングブレスによる身体へ及ぼす様々な効果 当施設における体操の一環として	鶴ヶ島耳鼻咽喉科 デイケアルーム	埼玉	田澤 俊亮
ケアプランを統一した方法で確実に実施するには?	楽山苑	新潟	知野 聡
「より良いご家族への説明をめざして」 リハビリ専門職による家族説明から	カノープス☆羽生	埼玉	高橋新太郎

（抄録掲載順、敬称略）

埼玉県からのお願い

埼玉県福祉部福祉監査課

埼玉県では、県民の皆様が安心して介護サービスを受けられるよう、また、よりよい施設運営となるよう、各施設を直接訪問する実地指導などを通じて、事業者の支援に取り組んでいます。

実地指導や事故報告、苦情などから、施設運営に当たってご留意頂きたい点についてQ&A形式にまとめましたので、参考にしてください。

【人員に関する基準関係】

Q1 通所リハビリテーションを兼務する看護職員、理学療法士等の勤務時間は、どのように記録すればよいですか。

A1 看護職員、理学療法士等が入所と通所リハビリテーションの業務を兼務する場合には、それぞれの人員基準を満たしているかわかるよう入所と通所の各勤務時間を区分して記録してください。

Q2 有給休暇や出張の取扱いについて、常勤職員と非常勤職員で取扱いに違いがありますか。

A2 常勤職員の場合、有給休暇や出張はその期間が暦月を超えない場合は勤務した時間に参入します。非常勤職員の場合、有給休暇や出張は算入しません。

【運営に関する基準関係】

Q3 施設サービス計画について、留意すべき点は何ですか。

A3
- 施設サービス計画は、サービス担当者会議を開催して、計画担当介護支援専門員が他の従業者と協議の上作成してください。
- 事前に家族等に十分説明して、同意を得てください。家族が来所できず同意に時間がかかる場合には、郵送や電話等の方法で同意を得た上で、その日時、説明者、家族の氏名を記載しておいてください。
- 当該計画は、週間サービス計画表（第3表）又は日課計画表（第4表）も含めて利用者、家族に交付してください。
- 定期的にモニタリング（実施の評価）を行い、3～6か月ごとに計画の見直しを行ってください。見直し後の計画も、家族の同意を得て、計画書を交付してください。

Q4 サービスの提供の記録は、どのように行えばよいですか。

A4 提供したサービス内容を詳細に記録することが、利用者等とのトラブル防止につながります。看護・介護記録は毎日記載してください。

また、夜間巡視を行った場合は、その時間が分かるように記載してください。

Q5 身体拘束を行う場合に留意すべき点は何ですか。

A5
- 身体拘束は、行動制限が一時的なものであることが、やむを得ず身体拘束を実施する場合の要件の一つです。「緊急やむを得ない身体拘束に関する説明書」には拘束解除の予定日を必ず記載してください。その際には、解除に向けた取組に必要な最小限の期間を設定してください。
- 拘束開始日までに家族の同意を得てください。家族が施設に来られない場合には、電話で同意を得た上で、日時、説明者、家族の氏名を説明書に記載しておいてください。
- 医師は、診療録にその態様及び時間、その際

©埼玉県 2005

の利用者の心身の状況及び緊急やむを得ない理由を記載してください。

Q6 非常災害対策について留意すべき点は何ですか。

A6 防災訓練は行っていても、夜間想定訓練が行われていない施設が見受けられました。防災訓練は年2回以上実施し、うち1回は夜間を想定した訓練としてください。

また、倉庫等において、スプリンクラーヘッドの直下（下方45㎝、水平方向30㎝）には、荷物を置かないでください。

Q7 事故発生の防止について留意すべき点は何ですか。

A7 ●施設内の事故では、入所者の状況の把握や施設内の危険箇所の点検、確認が不十分などの理由により、入所者の転倒や転落、離設、誤飲等の事故に結びついたと考えられる例が多数ありました。

次の点を再確認してください。

○施設における介護の手順や緊急時対応等の決まりについて全職員に周知徹底しているか。

○巡視の体制は整っているか。

○施設内に危険な箇所はないか。

○浴室や健康管理室等の場所では、使用していない時間の施錠を徹底しているか。

●入浴サービスについては、常に事故の危険性があることを認識し、利用者の入浴中は複数の職員を配置し、職員の見守りがなくなる時間がないかを再点検してください。

また、浴室には機械浴槽の取扱説明書を備えてください。

●骨折や入院以上の事故が発生した場合には、事故報告書・再発防止策を市町村（保険者）・県福祉事務所へ提出してください。

Q8 苦情処理について留意すべき点は何ですか。

A8 苦情が全くないという施設は、苦情を積極的に収集する体制になっていない可能性があります。

苦情はサービスの質の向上を図る上での重要な情報であるとの認識に立ち、苦情や要望の記録を作成してください。

また、その内容を申し送りや全体会議等で周知するなど、職員間での情報の共有に努めてください。

Q9 衛生管理の面で留意すべき点は何ですか。

A9 汚物処理室やリネン室において、使用済みと未使用のオムツやリネンが一緒に置いてある施設がありました。ノロウィルス等の感染症予防のため、清潔区域と汚染区域を区別し、汚染区域（汚物処理室）で清潔物（オムツ、未使用の清拭用タオル等）を保管しない等の注意が必要です。

また、害虫駆除は半年に1回、飲料水検査、貯水槽清掃は年1回実施してください。

公益社団法人
埼玉県介護老人保健施設協会

平成24年度

1年間の歩み

6月14日（木）
定期総会
大宮ソニックシティ
管理者研修会
「介護老人保健施設の今後の方向性」
講師　山田和彦全老健会長

7月24日（火）
民主党国会議員団との意見交換会
衆議院第1議員会館

9月6日（木）
民主党県議団との意見交換会
県議会議事堂

9月20日（木）
公明党県議団との意見交換会
県議会議事堂

10月7日（日）
親善バレーボール大会
坂戸市総合運動公園体育館
優　勝　ビラベッキア
準優勝　シルバーケア敬愛

10月23日（火）
事務長研修会
「メンタルヘルスケア」
さいたま市JACK大宮東天紅大宮店

11月11日（日）
第9回老健ひろば
久喜市ふれあいセンターかがやき

2月22日（金）
関東甲信越ブロック大会
さいたま市大宮ソニックシティ

いきいき施設紹介

介護老人保健施設
遊（ゆう）

〒359-1106　埼玉県所沢市東狭山ヶ丘4-2666-1
TEL 04-2929-1177　FAX 04-2929-1179
利用料（月額概算）
ユニット型個室２F：要介護１ 165,000円～要介護５ 172,000円
ユニット型個室３F：要介護１ 320,000円～要介護５ 329,000円

当施設は平成24年６月に開設した施設です。４ユニット80名の入所、定員100名の通所リハビリテーションで運営しております。居宅介護支援事業所・職員用託児所を併設しております。毎日の食事や温泉入浴はもちろん、さまざまなレクリエーションや生活リハを通じて「毎日を楽しむ」＝「遊ぶ」ことを第一に考えています。まだまだ試行錯誤の日々ですが、当施設の基本理念である、地域の皆様に信頼され、選ばれる『癒しの心を持つ、施設』を目指して参ります。また、埼玉県介護老人保健施設協会の一員として、さまざまな活動に参加させて頂きたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設
みかじま

〒359-1164　埼玉県所沢市三ケ島5丁目1636番地
TEL 04-2938-1818　FAX 04-2938-1819
利用料　多床室：12.5万～13.3万円
従来型個室：16.8万～17.4万円

当施設は、平成24年３月に開設し、ようやく１年を迎えたところです。緑多い環境の中で、各種リハビリテーションを活用していただきながら、明るく優しい雰囲気の生活の場を提供していきたいと考えています。

専門スタッフによる利用者様ごとに応じたケアを実施し、高品質のサービスを維持してまいります。

又、ご家族の皆さまと各種情報を幅広く共有し、信頼される施設を目標に掲げています。

夏祭り等を開催し、利用者様、ご家族、そして地域の皆さまに少しでも早く認めていただきたいと願っています。

医療法人靖和会　介護老人保健施設
小江戸の郷

〒350-0845　埼玉県川越市上老袋86-1
TEL 049-229-5300　FAX 049-229-5303
利用料　多床室　4人室　12万円前後　2人室　15万円前後
従来型個室　21万円前後
ユニット型個室　室料差額あり　23万円前後
室料差額なし　16万円前後

当施設は平成25年２月に開設、医療法人靖和会の介護老人保健施設としましては３番目の施設となります。

当施設は川越市の北東部に位置し、入間川の清流、緑豊かな公園に隣接しており、自然豊かな環境となっております。

入所定員は100名で、従来型入所60床、ユニット型入所40床、通所リハビリは定員40名。入所については４人室、２人室、個室、ユニット型個室とご利用者様のご要望に応じてご利用いただけるよう幅広くご用意しております。

『心のかよう医療・看護・介護』を理念とし、地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。

介護老人保健施設
志木瑞穂の里

〒353-0001　埼玉県志木市上宗岡2丁目20-17
TEL 048-474-0324　FAX 048-476-1133
利用料　ユニット型個室　16万前後～26万前後

当施設は昨年の８月28日にオープンいたしました。入所定員120名の全室個室ユニット型であり、志木市に初めて出来た老健となります。また、通所リハビリテーション定員80名（１日型30名・半日型50名）、ショートステイ、訪問リハビリテーションを併設しております。

「志木瑞穂の里」においては、ユニットケアによる充実した個別ケア及びリハビリ専門職（言語聴覚士も常駐）の手厚い配置による集中的なリハビリテーションの提供を図っております。利用申込または各種相談、施設見学等については、随時受付をしておりますので、お気軽に支援相談室までご連絡ください。

元気を支える筋力トレーニング

本協会理事　内田　三千則

運動の持つ様々な効果

加齢による身体の変化には、大きな個人差があります。七〇代でもキビキビ歩ける人もいれば、六〇代で歩けなくなってしまう人もいます。環境や遺伝的な要因、長年にわたる生活習慣等の違いが個人差を生み出しているのです。運動は加齢に伴う老化を抑えるとともに、全身の機能低下を防止します。動脈硬化や高血圧、肥満や糖尿病といった生活習慣病の予防や治療にも有用です。

一般的に筋力トレーニングを行うと筋繊維が肥大化し筋力が増加します。高齢者の場合、筋力トレーニングによって筋力はアップしますが、これは筋肥大よりも筋の動きをつかさどる神経系が活性化するという要因が大きいと考えられています。筋力が付くことで動作能力も向上し、それとともに生活空間も広がります。寝たきり状態にある人が少しずつ筋力アップすることで、身の回りの動作ができるようになり、自立していくことも珍しいことではありません。筋力トレーニングによる神経系の活性化は、バランス能力を高めます。転倒事故は高齢者に多く見られますが、こうした不意の姿勢変化に素早く反応し、転倒を未然に防ぐ能力を身に付けることを助けます。また運動による骨への圧力は骨芽細胞を刺激し、骨量を増加させます。裏を返せば運動不足は骨量を減少させるという事です。つまり運動は骨粗しょう症の予防改善に効果があるのです。

加えて運動には心臓や肺の動きを高める効果もあります。なかでも有酸素運動（呼吸によって酸素を多く取り込みながらゆっくりと行う運動）は心肺機能を改善し、持久力（スタミナ）を向上させます。市民マラソンで八〇歳代の高齢者が完走したといった話題もよく聞かれるようになりました。市民ランナーとは言わないまでも、自分に合った運動を行うことで、日常生活上の活動範囲を広めるスタミナを獲得することは有意義です。その他にも、心理的な好影響など運動の効果は計り知れません。

高齢者が運動を始めるにあたっては、個人差があることを十分認識し、現在の体力はどの程度か、過去の運動経験、運動を行う上での医療学的な問題〈疾患等〉はないか等、現状と潜在面の正しい理解が必要です。人によっては主治医や理学療法士などの専門家に相談することも大切です。

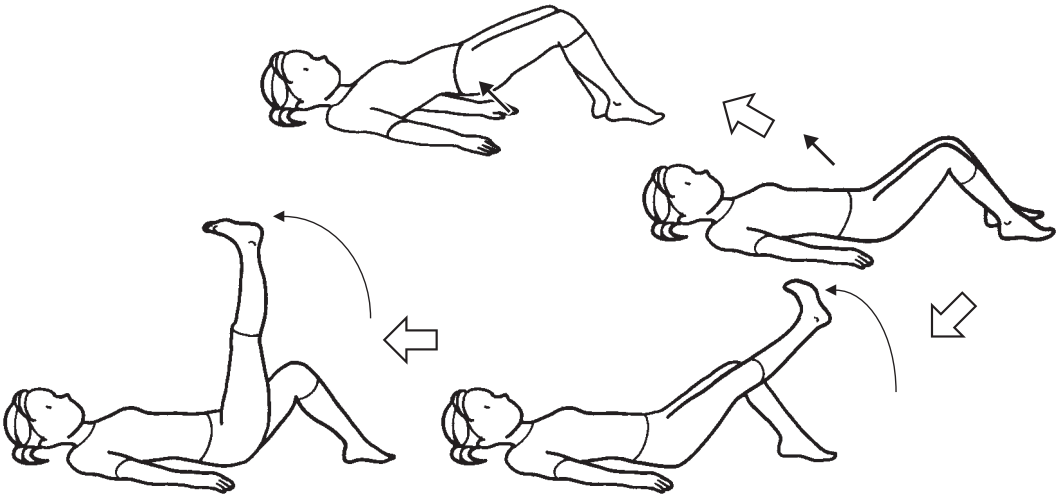
運動を続けるための工夫

ランニングを続けていると血液中にβ―エンドルフィンという物質が増加し、『セコンド・ウィンド』と呼ばれる気分のよい状態になります。さらに続けると『ランナーズ・ハイ』という非常に気持ちのよい状態になります。運動を習慣にすると気分がよくてやめられなくなるのは、このβ―エンドルフィンが関与していると考えられています。運動が気分をよくするのは

確かですが、長く続けるためにはちょっとしたコツがあります。

まず、運動は自分自身の健康維持増進に必要であると理解し、運動していくことを『決断』することが大切です。

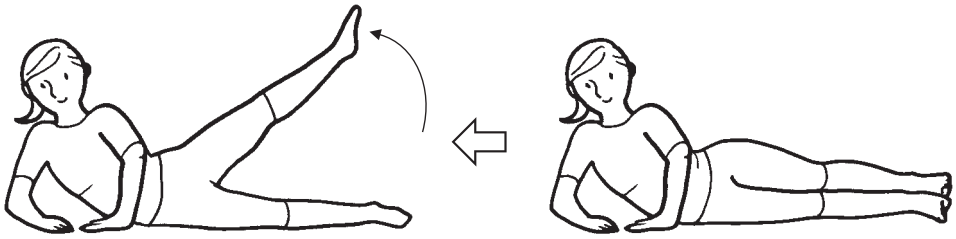
次に無理のない内容で運動のスケジュールを決めます。我慢や苦痛を伴う運動は継続の妨げとなるばかりでなく、逆効果です。楽しむことが大切です。一緒に運動する仲間を見つけたり、目標を設定して、達成感を味わったりすることも有効です。ぜひ毎日の記録を付けてみてください。進歩していく様子をメモ書き程度でも残しておくことは、大きな動機付けとなります。運動は自分自身のためのもの。無理なく楽しく始めてみてください。



1　ひざ立て仰臥位から

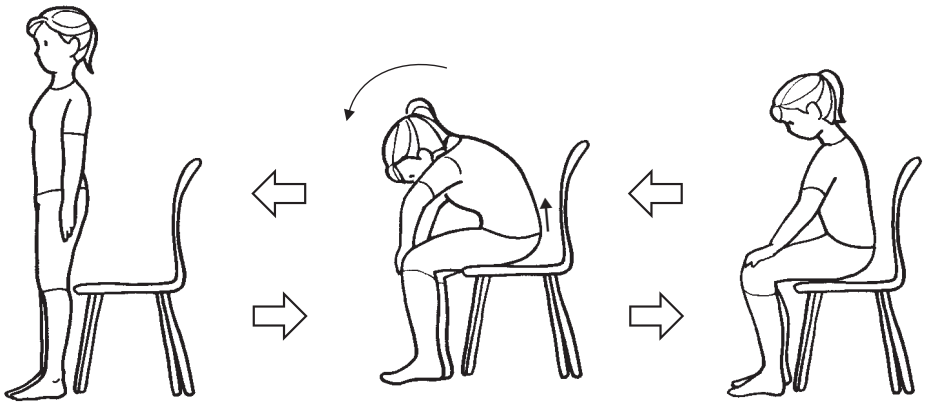
仰向けで両膝を立てて、お尻を浮かすようにして、しっかり持ち上げます。大殿筋というお尻の筋肉の強化です。20回くらいから始めましょう。

次に同じ姿勢から、片足を伸ばし、天井へ向けて挙上します。上げきったらゆっくり降ろします。腸腰筋という股関節を曲げる筋肉の強化です。20回行ったら反対側の足も同様に。



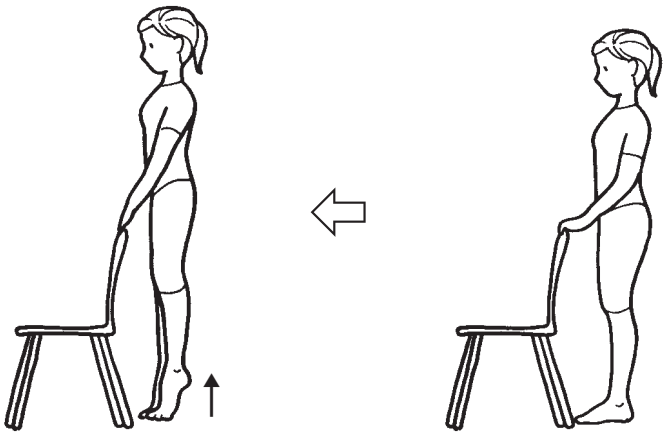
2　片ひじ立て側臥位から

身体を横たえ片ひじを立てて、足を伸ばします。上側にある足を天井方向へゆっくりと上げていきます。いっぱいまで持ち上げたらゆっくりと降ろします。中殿筋という股関節を横に開く筋肉の強化です。20回行ったら反対側の足も同じように。



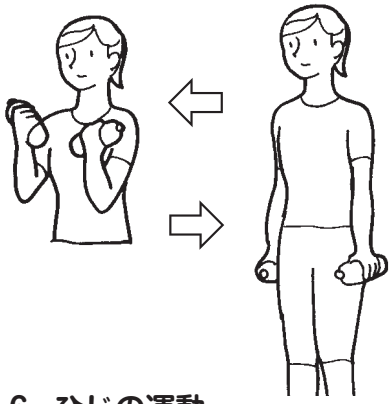
3　椅子を使って

椅子にやや浅めに腰かけ、両手をひざの上に置きます。お辞儀をするように前かがみになってから、ゆっくりと立ち上がります。ただ立ち上がるだけかと思われがちですが、ひざを伸ばす大腿四頭筋という筋肉の効果的なトレーニング方法です。ひざ前面を強化します。20回ほどしっかり行ってください。



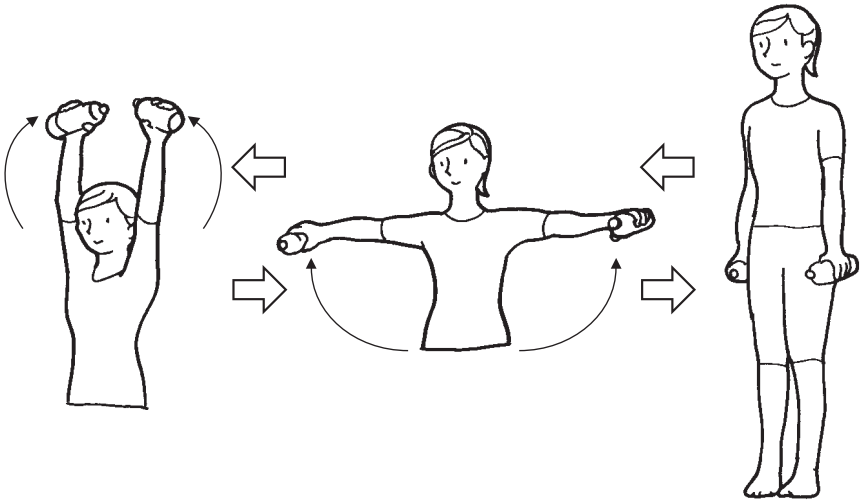
4　テーブルや壁に手を添えて

安定したテーブル等の台に軽く手を添えて立ちます。そしてつま先立ちになるようにかかとを20回上げ下げします。これは腓腹筋、ヒラメ筋というひざ後面の筋肉の強化となります。前述の椅子を使った運動と合わせ、ひざの表裏を強化することで、歩行時等のひざの痛みを抑える効果もあります。



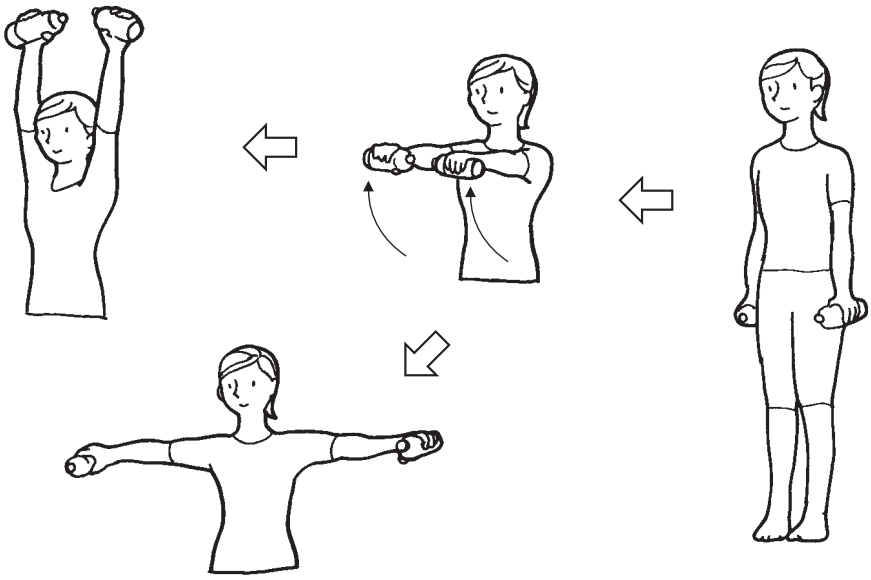
6　ひじの運動

５と同様の開始姿勢から、ひじの曲げ伸ばし運動を行います。上腕二頭筋や上腕三頭筋などのひじの屈伸に関係する筋肉を強化する効果があります。



5　ペットボトル等(500ml位)を手に持って、横から挙上

容量500ml位の水の入ったペットボトル等を手に持っておもりとします。立位または椅子等に座った姿勢で、手を大きく横に開くようにして天井へ向けて上げていきます。肩周囲の筋力強化となります。20回ほど行ってください。



7　前方から挙上

６同様の開始姿勢から、前方に向けて挙上します。これも肩周囲の筋肉を強化します。また、前方水平位の位置から真横へ腕を開いたり閉じたりする運動も、胸から肩周囲にかけての筋力増加に効果的です。

埼老健介護百人一首 優秀歌

夫との互いの介護の日々の間にそっと寄りそう夕ぐれの道
浅倉　道子（上福岡リハケアセンター）

ぬれ落ち葉今日のお昼は老健で妻は近所の回転寿司屋
久保井　眞（戸田介護老人保健施設）

見ているよ分かっているよ大丈夫優しく微笑むあなたに感謝
近藤　由紀（いづみケアセンター）

もう一度自分の足で歩きたい頑張る姿勇気をもらう
佐藤　緑（上福岡リハケアセンター）

昨日（きのう）までできてた生活（くらし）そのままに明日も続けと励むリハビリ
田中　哲（鶴ヶ島ケアホーム）

「また来ます」「忘れないよ」と帰り際まさかの遺言笑顔の思い出
馬場　とも子（鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所）

老いた手に我が母重ねなおいっそやさしい心やさしい介護
増田　きよ子（いづみケアセンター）

介護士の引く手を握りありがとう母に引かれしその手のままに
正高　寿美男（さんとめ）

「家がいい」「私が看なくちゃダメなんだ」父の介護は母の魂
若林　揚子（なでしこ）

小谷あゆみ賞

最期の日思いをこめて手をにぎり出会えたことの大きさを知る
丸本　春代（いづみケアセンター）

（五十音順）

ねたきり0（ゼロ）への10か条

- 第1条　脳卒中と骨折予防　ねたきり　ゼロへの第一歩
- 第2条　ねたきりは　ねかせきりから作られる　過度の安静逆効果
- 第3条　リハビリは早期開始が効果的　始めようベッドの上から訓練を
- 第4条　暮らしの中のリハビリは　食事と排泄、着替えから
- 第5条　朝起きて、まずは着替えて身だしなみ　寝・食分けて生活にメリとハリ
- 第6条　「手は出し過ぎず目は離さず」が　介護の基本　自立の気持ちを大切に
- 第7条　ベッドから移ろう移そう車椅子　行動広げる機器の活用
- 第8条　手すり付け　段差をなくし　住みやすく　アイデアいかした住まいの改善
- 第9条　家庭でも社会でも　喜び見つけ　みんなで防ごう閉じ込もり
- 第10条　進んで利用　機能訓練　デイ・サービス　寝たきりなくす人の和　地域の和

編集後記

一昨年度の公益社団法人への移行、昨年度の全老健第一回関東甲信越ブロック大会の開催と、毎年記憶に残る取り組みが展開できておりますのは会員の皆さまのお力によるものです。

日々新たな取り組みへの挑戦が組織の前進に大きな力になっていることに感謝。

埼老健

毎月15日は いい介護 老健の日
利用者の幸せサポート 埼老健

公益社団法人 埼玉県介護老人保健施設協会

（事務局）〒350-2213 埼玉県鶴ヶ島市脚折1877番地
介護老人保健施設　鶴ヶ島ケアホーム内

TEL. 049-271-5121　FAX. 049-271-5124

URL:http://saitamaroken.jp/　E-mail:sairoken@manjyukai.or.jp