

老 健

さきたまだより

No.65
2020.3



Contents

- ◆ 会員の結束で強まる老健の力
会長 小川郁男 2
- 「会長表彰」「特別表彰」受賞者 3
- ◆ 腰痛予防〔第二回〕 4
- ◆ 第24回埼玉県介護老人保健施設大会
..... 6・7

- ◆ 食事介助の際に確認して頂きたいこと
..... 8
- ◆ 介護支援ボランティアポイント
制度をご存じですか? 9
- ◆ 頑張る外国人介護職員 10
- ◆ 第15回彩の国老健ひろば 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 12

会員の結束で 強まる老健の力



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

第24回埼玉県介護老人保健施設大会を、大宮ソニックシティにて2月6日(木)開催するにあたり、埼玉県をはじめ多くの方にご協力をいただきまして誠にありがとうございました。平成最後の全国大会(平成30年10月17日～19日)が開催されたその後初の県大会となります。全国大会にかけた会員の結束力は、令和の時代へと続く埼玉県介護老人保健施設の大きな財産となり、大会を成し遂げた私たちに大きな原動力を与えてくれました。

本大会は、「彩ろう豊かな高齢社会を」時代を超えて世代を繋ぐ老健の力」をテーマに、

研修委員会と災害対策委員会からの報告も含めて口演発表数33演題、ポスター発表数13演題と46演題が発表されて、熱心な質問・応答等で座長が時間のやり繰りで困っている会場もありました。特記すべき試みとして今回初めて、会員併設施設である特養・デイサービスからの発表もあり、後日介護専門誌に取り上げられ今大会報告記事として高い評価を受けております。記念講演の演者は介護福祉士の資格を有し、劇作家、演出家、俳優と八面六臂の活躍をされている菅原直樹氏で、会員も演技者として登壇「老いと演劇のワークショップ」を熱演して新たな

視点から認知症を笑いの中で学ぶことが出来ました。また埼玉県介護百人一首10周年記念講演として、埼玉県介護短歌の選者である小谷あゆみ氏からは、会場の皆さまとの対話を通じて「介護短歌の詠み方」についての講演があり、改めて介護短歌の奥深さ、効用に気づかされました。

現状を省みまずに各施設における最重要課題は、看護・介護職をはじめとするスタッフ不足が挙げられます。協会としては喫緊の課題として埼玉県、全国老人保健施設協会等ともこの専門職不足について対応策を議論しておりますが困難な状況にあ

ります。さらに年明けから新型コロナウイルス感染症が猛威を振るってきており、施設にとり絶対的に必要である衛生物品の入手に事欠く有様です。早急な感染拡大の防止対策とともに入院・入所施設などへの物品供給の対応を願う次第です。

今後急速な高齢社会が推測される埼玉県にとり、地域包括ケアシステム構築の一翼を担う介護老人保健施設が果たす役割は大きく、直面する様々な課題に地域の方々や各諸機関とともに連携力を発揮して地域づくりに生かす所存です。皆さま方のご支援宜しく願います。

令和元年度「公益社団法人埼玉県介護老人保健施設協会会長表彰」受賞者

永年勤続表彰（66名）

五十音順（施設名）

施 設 名	氏 名	施 設 名	氏 名
あさがお	橋爪 尊子	しょうわ	河野 渚
あさがお	福山 芳子	尚和園アンシャンテ	小山 雄大
彩の苑	青木 絢子	尚和園アンシャンテ	杉田 正子
彩の苑	柳沢 利夫	すみよし	宮寺 真澄
いこいの家	新井 規子	すみよし	猪本 誠
いこいの家	田中 一平	ちとせ	村上 郁
いづみケアセンター	小岩 一恵	ちとせ	岡安 健介
いづみケアセンター	吉澤 完志	鶴ヶ島ケアホーム	宮崎 啓子
うらわの里	林 ひとみ	鶴ヶ島ケアホーム	米澤 勝広
鶴寿の里ナーシングホーム	鈴木 重弘	なのはなの里	石井 美奈
鶴寿の里ナーシングホーム	市川 恵美	はつらつ	多田 友子
かみかわ	中島 富芳	はつらつ	廣瀬 薫
かみさとナーシングホーム	柏倉 伸也	はなぶさ	小池 麻子
上福岡リハケアセンター	蛸原 仁美	はなぶさ	戸澤 洋子
上福岡リハケアセンター	中村 大貴	はなみずき	木戸口由紀子
きんもくせい	古瀬久美子	はなみずき	櫻井 清司
きんもくせい	佐藤 裕子	飯能ケアセンター楠苑	村越 洋子
グリーンビレッジ安行	飯塚 知子	飯能ケアセンター楠苑	吉田 博志
グリーンビレッジ安行	川邊 由紀	東松山市総合福祉エリア	長谷部一平
栗橋ナーシングホーム翔裕園	小野田 恵	東松山市総合福祉エリア	今野 陽子
ケアステーション所沢	片山 直樹	本庄ナーシングホーム	新井 裕子
ケアステーション所沢	舟山 正子	本庄ナーシングホーム	根岸 修一
ケア・ビレッジシャローム	小島みどり	みどりの杜	水谷 眞子
ケア・ビレッジシャローム	青柳 美江	みどりの館	日極 優子
厚生会川口ケアセンター	長谷川利子	みどりの館	熊坂由美子
厚生会川口ケアセンター	後藤 渚	みやじま	野口 直子
高齢者ケアセンターゆらぎ	今田 俊吾	みやじま	定岡奈央子
高齢者ケアセンターゆらぎ	清水 和子	みやびの里	川戸亜紀子
翔寿苑	花塚 正道	みやびの里	向井田宏美
翔寿苑	佐野 智己	やまざくら	前田 浩司
逍遙の郷	黒沢 由貴	やまざくら	小林 孝夫
逍遙の郷	渡邊 翔	ルーエハイム	藤嶋 征司
しょうわ	奥田 恵	ルーエハイム	島村 大介

「特別表彰」

施 設 名	氏 名
鶴ヶ島ケアホーム	吉田 昇

敬称略



介護現場から
お伝えする

腰痛予防〔第二回〕

環境と道具の工夫



はじめに

今回は腰痛予防のために必要な「身体の動かし方」について紹介させていただきました。しかし技術や力だけではなかなか腰痛予防は出来ないものです。

今回は環境や道具を工夫することにより、腰痛を予防する方法をいくつかお伝えします。



日常生活における環境と道具の工夫

写真①は台所仕事をしている時の工夫です。片足を十センチメートル程度の高さの台に乗せる事で、腰が反らないようになり、右膝でキャビネットを《押す力》が使えています。疲れてきたら左右の足を交代して、左右の偏りをなくすことを意識してください。また写真②のように肩幅より少し広く足を広げて軽く膝を曲げた立ち方をしたり、お腹をシンクにつけることで、お腹でシンクを《押す力》を使ったりと、適当に姿勢を変えて長時間同じ姿勢をとらないことも、腰に負担をかけないために重要です。



写真②



写真①

腰を守る道具

写真③腰椎バンドや写真④骨盤ベルトは、実際に腰痛を経験したことがある方や腰の力が弱い方が、立ち仕事や力仕事をするとときに使うと腰痛予防効果があります。

また最近では介護現場や工場など、力仕事をするものの多い現場で、腰痛予防口ポットスーツも導入されるようになっていくようです。インターネットなどで検索すればいろいろなタイプのものが検索できます。

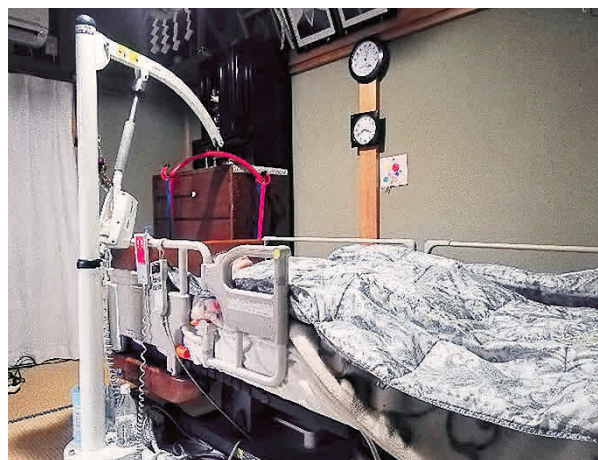
介護用品使用時の工夫

写真⑤は肘置きの高さを跳ね上げ機能がついている車椅子と、スライディングボードの活用例です。しっかりと立てない方や体重が重い方を介護する時に、スライディングボードの上を滑らせながら移乗することができます。



写真⑤

写真⑥は在宅生活で使用している電動ベッドに取り付けて使えるリフターです。



写真⑥

いずれも使い方さえ覚えれば一般の方でも使えるようになります。これらは介護保険サービスのレンタル商品にありますので参考にしてみてください。

（プライムケア川越 副施設長 松本宏明）



写真④



写真③





令和2年2月6日(木)、大宮ソニックシティにおいて、第24回埼玉県介護老人保健施設大会が開催されました。立春を過ぎたものの、寒の戻りが厳しい当日に、多くの参加者の集まる中、小ホールで執り行われました。

平川理事の司会進行のもと行われた開会式では、小川郁男会長からは、昨年の異常気象による自然災害を踏まえ、今後は自施設における対策だけではなく、地域に開かれた施設として、地域住民の支援も重要であること、また、年明けからの新型コロナウイルスの感染拡大について懸念していると述べられるとともに、今大会については、2席の記念講演の紹介および口演発表やポスター発表を通じて、施設間の交流を深め、情報収集に努め、各施設に持ち帰ってほしいと述べられていました。

公務多忙の中、ご参加いただきました埼玉県福祉部地域包括ケア課の職員、事務局の職員、各施設の職員、地域包括ケアの推進に努めていただいている方々、多くの方が会場に集まる中、会員施設の職員もワークショップに参加し、演劇を通じて、改めて認知症介護に対する向き合い方を学ぶことができました。

午後の記念講演は、当協会としても介護百人一首を通じて、長くお付き合いをさせていただいております、フリーアナウンサーの小谷あゆみ氏による演題「介護短歌の魅力について」を聞き、詠は声に出して初めて成立するというお話から、会場の参加者を交えて群読を行いました。介護短歌の魅力がとてつもない講演でした。

また、記念講演開演前には、小谷あゆみ氏がプレゼンターとして、埼玉県介護老人保健施設10選の表彰式が執り行われました。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙



ア局山崎達也局長(①)は、大野知事からの後期高齢者数が全国一のスピードで増加している中、地域包括ケアシステムの中で大きな役割を担う老健に対する期待のメッセージが伝えられ、(一社)埼玉県医師会湯澤俊副会長(②)は、2025年に迎える超高齢社会に向けた地域包括ケアシステム構築のためには、医療介護福祉の多職種協働連携の重要性に触れられ、

記念講演終了後の研究発表では、小ホール・展示場に分れ、口演発表が33演題、ポスター発表が13演題あり、認知症やリハビリなど様々な研究や取り組みが発表されました。県内会員施設の取り組みを知り、自施設の取り組みに活かしていくための良い機会となりました。

第1展示場ではスタンブラリーで巡る企業出展による福祉機器展が行われ、様々な介護医療にまつわる展示で会場内は盛り上がりしました。最終的な参加人数は

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺



れておりました。また、(公社)全国老人保健施設協会小川勝常務理事(③)からは、老健は多機能性を発揮し、地域に貢献するという地域包括ケアシステムの中心的役割が期待されているというメッセージをいただきました。

その後、宮地副会長に進行役を代わり、表彰式が執り行われました。この度、NHK介護百人一首に選ばれた介護老人保健施設鶴ヶ島ケアホーム吉田昇さんが特別表彰を授与されました。また、永年勤続表彰は36施設66名の方々が授与されました。受賞者を代表して、介護老人保健施設ルーエハイムの島村大介さんから「今まで介護現場で職務に励んでこられたのは、職場の諸先輩方、各会員施設の皆様のおかげです。本日の受賞を糧に、これからも同僚や後輩のために職務に精一杯務め、ご利用者様に喜ばれる職場作りのために努力し続けます。」という感謝のお言葉をいただきました。

午前の記念講演は、劇団Oibokeshiを主宰し、認知症ケアに演劇的手法を活

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺



食事介助の際に確認して頂きたいこと

食事のポイントは **姿勢** です

覚醒は保たれていますか

「うとうと」していませんか？

覚醒レベルが低いままでの食事摂取は誤嚥のリスクがあります。

姿勢は保たれていますか

✕ 食べにくい姿勢 (例)



- 1 背中が丸くなっている、あごが上がっている
- 2 足が浮いている
- 3 体とテーブルの距離が離れている

○ 食べやすい姿勢



- 1 背筋を伸ばし、あごを軽く引く
- 2 両足は床にしっかりつける
- 3 椅子の高さはひざが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける

食事環境は保たれていますか

- 気が散ってしまう場合は、なるべく食事に集中できる環境をつくりましょう。
例) テレビを消すなど

食事介助のポイント

- 介助するときは横に座って同じ目線で介助しましょう。
- 何を食べているかわかるよう声掛けをしましょう。
→ 口よりやや下からスプーンをさし出すと視界に入りやすく、顎が自然に引けるため誤嚥しにくい姿勢になります。
- 飲み込みを確認してから次の一口を入れましょう。
- 時折声をかけて、食事前と声に変化していないか確認しましょう。
→ ガラガラした声になっていたら、喉に食物が残っている可能性があります。空嚥下（口の中に食物がない状態で飲み込む）や咳払いをして、普段の声になってから次の一口を入れましょう。
- むせたら落ち着くまで食べさせるのはひかえましょう。（岩間）

介護支援ボランティアポイント制度

をご存じですか？

介護支援ボランティアポイント制度（市町村によって名称は若干異なります）とは、65歳以上の方が介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、活動実績に応じてポイントがたまり、ためたポイントを翌年度に自治体内共通商品券への交換や現金に換金することができる仕組みです（年間最大5000ポイント）。自分の健康増進や介護予防、交流を広げるために、ボランティア活動を始めてみませんか。

活動先としては

特別養護老人ホーム（地域密着型含む）、介護老人保健施設、有料老人ホーム、デイサービス（認知症対応型含む）、認知症高齢者グループホーム、サービス付き高齢者向け住宅、通所リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、ケアハウス、養護老人ホーム、ショートステイなどで、各市町村に登録されているところになります。

私たち介護老人保健施設も積極的に活動を受け入れているので、ぜひお越しください。

活動内容は、おおむね以下のようなものです。

(1) 日々のレクリエーション・芸能披露

(2) 囲碁・将棋等

(3) 習字・生花・手芸等

(4) 話し相手

(5) お茶だし・配膳・下膳等

(6) 草刈・洗濯物の整理・シーツ交換等

(7) 散歩・外出・館内移動の見守り補助

(8) 模擬店などの手伝い

(9) 行事・イベント等の芸能披露

※各施設により活動内容は異なります。

県内でこの制度について
ホームページ等で確認できる市町村は以下の通りです。

越谷市、春日部市、吉川市、ふじみ野市、八潮市、富士見市、鳩山町、川口市
川越市介護支援いきいきポイント制度
東松山シニアボランティア制度
志木市シニアボランティアスタンプ制度
さいたま市シルバーポイント（いきいきボランティアポイント）事業

ボランティアに参加したい方は、登録が必要となります。まずはお住まいの市町村にお問い合わせください。

（野呂）



頑張る 外国人 介護職員

超高齢化社会を迎えている中、介護を必要とする人達の急増に対処する介護労働者の確保は急務であります。国では2025年を迎えるまでに現在の約1.5倍介護職員が必要と試算しています。人材確保・定着に向け介護職員処遇改善加算等の制度化を行っていますが、それでも少子化に伴う介護労働力の増加は見込めません。国は2006年から外国人材を確保する手立てを打ち出しました。国同士で協定を結んだ経済連携協定（EPA）（インドネシア・フィリピン・ベトナム）や介護技能実習生（中国・ベトナム・ミャンマー・他12か国）及び在留資格（介護）の制度であります。各々の制度にはそれなりの厳しい制約がありますが、施設はこの制度を使い外国人介護職員を受け入れています。

現在、外国人介護職員は、日本で働きたいという強い意思で日本に来ているので積極的に仕事を覚えようと努力しています。

日本で働く上で一番問題なのはコミュニケーションを図る為の言葉です。言葉を覚えるために職員や利用者とも一生懸命会話をし、日本語検定も受けスキルアップを目指し頑張っています。

現場でもそのひたむきな姿勢が他の職員にも良い刺激となっています。

今後は外国人介護職員が介護の現場を支える大きな力になって行くことでしょう。

（加藤）

第15回彩の国老健ひろば

師による
健康相談



「彩の国老健ひろば」は、県民の皆様に「老健」を知っていただくことを目的に毎年開催しています。内容は介護老人保健施設の多職種の機能を最大限活かし、①看護師による健康測定②医師による健康相談③管理栄養士による栄養相談④リハビリ職による体力測定や作品作り⑤支援相談員による介護なんでも相談⑥施設PRコーナー⑦災害対策コーナー等を実施しています。令和1年は熊谷市（八木橋百貨店）で開催しました。「あついでー熊谷」でお馴染みのこの地域らしく、参加いただいたみな様の「熱い」トークと笑顔が印象的でした。

健康測定では血圧測定や動脈硬化度測定、骨密度測定、聴力検査、脳の健康チェックを行い、これらの結果を医師や管理栄養士に相談できるお手軽総合健康相談会です。体力測定でも自分の筋力等から実年齢との差を知ることができるので、ちょっと頑張るきっかけになったりしています。作業療法士の手作り作品コーナーでは招き猫の色付けに夢中になっていました。介護なんでも相談では支援相談員がちょっとした介護の相談から施設の紹介に至るまで様々な相談にのり、時には地元の施設紹介コーナーの施設を紹介していました。今回は災害対策委員会による災害対策コーナーも設置され、熊谷地域の災害マップで、どの場所が何の災害に弱いかなどピンポイントで知ることが出来るものでした。その他簡単にできる手作り食器や、災害時用トイレの紹介もありました。

立ち寄るだけで様々なことを知ることが出来るとってもお得な催しです。次回も日程と場所が決まり次第みな様にお知らせしますので、お近くの方は、ぜひお立ち寄りください。
(高橋)



埼玉老健介護百人一首 優秀歌

長く臥しベッドの母はやせ細り想わず抱きしめ涙する

青柳 薫（いづみケアセンター）

シワだらけと百寿のあなたは言うけれど幸せの数だけシワがあるのよ

新井 裕美（いづみケアセンター）

忘れても失敗してもとがめずにそっと寄り添い手を差し伸べる

石川 ゆき子（いづみケアセンター）

穏やかな旅立ち立ち会う深夜勤流す涙は感謝のなみだ

小澤 則子（いづみケアセンター）

楽しみも苦しいこともないけれどそれが幸せ私は元氣

落合 ノブ（埼玉ロイヤルケアセンター）

小谷あゆみ賞

利用者に腕がきれいときすられたそんな自分は四十の男

金子 正明（はなぶさ）

ありがとうと言われるたびに強くなる利用者への手伝う気持ち

川原 将貴（上福岡リハケアセンター）

小谷あゆみ賞

不意に空く席ひとりぶんテーブルを拭きながらふとあなたを思う

竹井佐知子（はなぶさ）

いきいきと健康長寿謳歌する介護予防で福を呼ぼうか

戸坂 心（いづみケアセンター）

小谷あゆみ賞

歌が好きおしゃべり大好きみんな好きだけど私はすぐ忘れちゃう

春添 徳子（埼玉ロイヤルケアセンター）

ねたきり^{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4条 | 暮らしの中のリハビリは
食事と排泄、着替えから | 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こもり |
| 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ハリ | 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

皆さま健康状態はいかがですか？昨今のウィルスの蔓延で、介護現場で働く方々はもちろん、様々な仕事でも強いプレッシャーの中で働いていることと思います。そう言っている私の心もその中でも強いプレッシャーの中で働いていることと同じです。それにも関わらず、02000オリビックスは、どうなるのでしょうか。完全な形で開催となると、きっとウィルスの脅威がなくなるまで世界のトップ選手が参加できて初めて完全な形となるのでしょうか。難しい問題ですね。おっと、話がだいぶそれてしまいました。皆さま本誌にお身体にお気を付けてください。本誌作成にあたりご協力いただいた方々に厚く御礼申し上げます。（柳田）



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. 049-285-5055

FAX. 049-285-5510

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

毎月15日は いい介護 老健の日
利用者の幸せサポート 埼玉老健