

# 老 健

No.69  
2022.3

# さきたまたまだより



## Contents

- ◆ コロナ禍の中で埼老健大会を二年ぶりに開催 会長 小川郁男 …… 2
- 「会長表彰」「特別表彰」受賞者 …… 3
- ◆ 第26回埼玉県介護老人保健施設大会 …… 4・5
- ◆ ヤングケアラーってなに? …… 6・7
- ◆ 老健ってどんなところ …… 8・9
- ◆ 家庭で出来る健康体操 …… 10
- ◆ 施設紹介と故郷の味「味噌ポテト」 …… 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 …… 12

## コロナ禍の中で

# 埼玉老健大会を二年ぶりに開催



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26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3月5日(土)開催しました。埼玉老健大会は1996年に第1回大会を開催してから全国大会の主催を含めて毎年開催してきましたが、残念なことに昨年の第25回大会は、コロナ禍のために止む無く誌上での発表・報告となりました。今大会開催にあたりまして、新型コロナウィルスワクチン接種により第5波が収束に向かった昨年より「地域と共に歩む老健を目指して」一人ひとりの未来を「考える」をテーマに謳い企画、準備してきました。コロナ禍のこの様な時こそ在宅支援に視点を置いている老健として、

各施設からの実践体験や研究発表を募り、私たち職員、家族、そして利用者の方々が悩み、苦しみ、対応している事などを語り合い、情報を共有する場としての意義を考えて力を注いできました。しかしながら正月明けの本年早々より想定外の勢いで「オミクロン株」が猛威を振るい、各施設とも感染予防対策に大わらわの状況に陥り、事に至り午後には予定していただいた会員施設からの口演発表は昨年同様誌上報告となりました。会員施設からは30演題が寄せられており、このうち約半数の14演題がコロナウィルス感染症に関する題目でした。各施設の2年間に及ぶコロナ禍での工夫・対

応など、発表者との熱い討論の場がなくなり誠に残念・無念なことです。抄録を寄せて下さりました会員諸氏に厚く御礼申し上げますとともに、各施設での参考となる事を願っております。どうぞ日々の運営に活かしてください。

大会特別記念講演にはグレートジャーニー5万4千キロの旅路を10年余の年月をかけて成し遂げた、武蔵野美術大学名誉教授関野吉晴先生にお願いしました。探検家・人類学者として外科医でもある先生は、遙か昔、東アフリカで誕生した我々の祖先が南米大陸の南端まで辿った旅路を遡行し、人類発祥の地を求めて徒歩、カヤック、自転

車、ラクダ、馬、犬ぞり、トンカイ等の人力だけで踏破しております。私たちがとても及ぶことのないバイタリティー、行動力ある経験にもとづいた講話は誠に洞察力に満ちた、過去から現在さらに未来へと私たち職員にとり示唆に富む話であり大変興味深く拝聴しました。

3回目のワクチン接種も順調に進み第6波も徐々に収束に向かっていますが、未だに私たち高齢者施設ではクラスターが発生しております。一刻も早く老人保健施設本来の役割が果たせる事を願っております。

# 令和3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（53名）

五十音順（施設名）

施設名	氏名	施設名	氏名
あすかHOUSE松伏	佐藤 則子	埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設	田中 雅代
あすかHOUSE松伏	櫻井 桐世	埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設	宇内 進也
いこいの家	石岡利保子	翔寿苑	篠田真理子
いづみケアセンター	島田ゆかり	翔寿苑	茂木麻衣子
いづみケアセンター	馬場 裕美	尚和園アンシャンテ	檀淵 拓志
いるまの里	吉川富美子	尚和園アンシャンテ	高橋 愉美
いるまの里	阿部 僚太	鶴ヶ島ケアホーム	齋藤 健介
うらわの里	澤本美耶子	鶴ヶ島ケアホーム	小林奈美子
うらわの里	岸 尚弘	なでしこ	大越 法之
鶴寿の里ナーシングホーム	伊勢田ゆかり	なでしこ	中務 律子
鶴寿の里ナーシングホーム	瀬田 真純	なのはなの里	歌代 匠
かみさとナーシングホーム	小島 秀樹	なのはなの里	鹿納 勝子
かみさとナーシングホーム	中川 博恵	虹の園	本間 祐子
上福岡リハケアセンター	大屋 雅子	ハーティハイム	中野 佳子
上福岡リハケアセンター	道野 明子	はつらつ	倉持 侑季
きんもくせい	近松樹一郎	はつらつ	福田 一貴
きんもくせい	飯野 拓郎	はなぶさ	宅間 晶子
グリーンビレッジ安行	小野 絹子	はなぶさ	松本 直樹
グリーンビレッジ安行	高橋 真里	飯能ケアセンター楠苑	町田 隆宏
薫風園	菊池 明美	飯能ケアセンター楠苑	塚部 初美
薫風園	久下恵美子	東松山市総合福祉エリア	伊藤 秀一
ケア・ビレッジ シャローム	鈴木ひろみ	東松山市総合福祉エリア	水上 稚枝
ケア・ビレッジ シャローム	内田 雅之	FOMA・なごみ	中村 恵子
厚生会川口ケアセンター	長瀬 理恵	FOMA・なごみ	浅見美智恵
厚生会川口ケアセンター	三浦 孝太	みどりの杜	大竹 祐也
高齢者ケアセンターゆらぎ	濱田 美保	みどりの杜	大塚 佳子
高齢者ケアセンターゆらぎ	廣川 照子		

## 特別表彰（1名）

施設名 いづみケアセンター 氏名 森田 和裕

2021年びわ湖毎日マラソン知的障がい者の部 Virtus世界新記録・日本ID新記録樹立（2時間20分7秒）、2019年にはINASグローバルゲームズブリスベン（オーストラリア）T20の1万メートル走（31分53秒04）でゴールドメダルを獲得するなど、これまで数々の大会に出場し輝かしい成績をおさめ仕事と競技を両立させている。  
（通所課 介護職員）

（敬称略）

# 第26回 埼玉県介護 老人保健施設大会

## 「地域と共に歩む 老健を目指して」

### ～一人ひとりの未来を考える～

第26回埼玉県介護老人保健施設大会  
地域と共に歩む老健を目指して ～一人ひとりの未来を考える～



#### 令

和4年3月5日(土)、大宮ソニックシティ市民ホールにおいて、第26回埼玉県介護老人保健施設大会が春の到来を告げる暖かな日差しのもと、執り行われました。昨年の大会はCOVID-19の全国的な感染拡大のため中止となり、演題発表は書面となりました。2年ぶりとなった今大会は、直前にプログラムの変更がありましたが、午前の部については感染対策を十分にを行い、会場参加とオンライン参加のハイブリッド方式を導入しなんとか開催することができました。

#### 内

田理事司会進行のもと行われた開会式では、小川郁男会長から、今年度もオミクロン株の感染拡大により午後の研究発表が前年度と同様紙面発表となることの報告がありました。また第6波のピークを超えた状況

優秀歌に選出されました。(裏表紙に掲載) 代表として小谷あゆみ賞を受賞された野村永子さんに、会長より表彰状と記念品が授与されました。

#### さ

て、毎回さまざまな分野で活躍されている方にお話ししたいという記念講演は、探検家であり医師でもある武蔵野美術大学名誉教授の関野吉晴先生をお迎えし、「失敗をバネに未来へ進む」をテーマに、学生時代のアマゾン源流探検から南米、中北米、アフリカと世界へ広がっていった自身の歴史(グレートジャーニ15万4千キロの旅)をたどりながら、人間へのあふれだす好奇心と体験から得られた学びについて、探検家ならではのエピソードを交えてお話いただきました。人が成長する上で、好奇心を持つことと実際に体験から得る学



内田理事



荒松副会長



小川会長

ではあるが、未だ高齢者施設のクラスターが発生している状況であり、事態の収束とともに参加者の健康を願う挨拶をいただきました。

#### 次

の表彰式は司会を宮地副会長に代わり、執り行いました。まず、永年勤続として21施設53名が受賞されました。受賞者を代表し、介護老人保健施設なのはな里 歌代匠さんに賞状と記念品が授与され、「職場をはじめ、介護に



#### ま

た、12年目を迎えた「埼老健介護 百人一首」では、応募総数414首の中から厳選なる審査の結果、10首が



宮地副会長



関野吉晴 名誉教授

びは大きく、改めて人を育てるためには、成功ありきではなく失敗が許され、長期的な視野でチャレンジできる環境作りが大切であることを学ぶことができました。

#### 最

最終的な参加人数は80名、オンライン参加128回再生、広告(協賛)企業は15社と多くの企業様にご協力



ゴールのタンザニアのラエトリを案内してくれたマサイのシオンさん

トナカイぞりに乗って移動するシベリア先住民



を賜りました。ここに厚く御礼申し上げます。来年度の第27回埼玉県介護老人保健施設大会も引き続きよろしくお願いたします。また、コロナも終息しリアルな大会が開催できることを願うばかりです。

(瑞穂の里 馬目 淳)



夏のツンドラを徒歩で横断する



凍った間宮海峡を徒歩で横断した後、サハリンを北上する



アマゾンの先住民ヤノマミと

# ヤングケアラーってなに？

## 埼玉県の取組

### 1 ヤングケアラーとは

埼玉県では、ケアラーとは、高齢、身体上又は精神上的の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者と定義し、そのうち18歳未満の方をヤングケアラーとしています。



### 2 ヤングケアラー実態調査

ヤングケアラーの実態を、より正確に把握するため、県内の高校2年生全員を対象とした実態調査を令和2年7月～9月にかけて実施しました。

回答者の4・1%（約25人に1人）の生徒がヤングケアラーであることが判明したほか、「ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる」（19・1%）、「ストレスを感じている」（17・4%）、「勉強の時間が十分に取れない」（10・2%）など、体調面や勉強に影響が出ていることがわかりました。

その他、調査結果の概要は、二次元コードを読み取るか、県のホームページを御確認ください。



### 3 ヤングケアラー支援の取組について

県では、埼玉県ケアラー支援計画に基づき、ヤングケアラー支援体制の構築・強化として、令和3年度に次の取組を実施しました。

#### ① 支援に関する普及啓発

①11月を全国初となる「ケアラー月間」と定め、集中的な広報・啓発として、団体・企業からのケアラー支援宣言の募集やヤングケアラーフォーラムを開催しました。

なお、ケアラー支援宣言賛同事業者・団体等は現在118団体（令和4年3月末時点）で、埼玉老健協会様にも御協力いただいています。

### 4 最後に

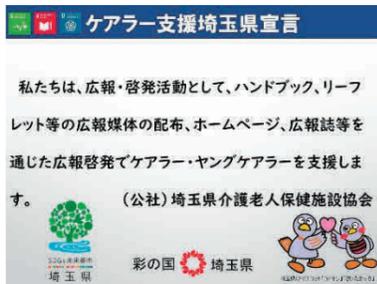
厚生労働省と文部科学省は、ヤングケアラー支援の方針を検討するためのプロジェクトチームを立ち上げ、今後検討を進める取組を令和3年5月に発表しました。

県においても、埼玉県ケアラー支援条例に掲げられた基本理念を踏まえ、県だけでなく、多様な主体が相互に連携を図りながら社会全体でケアラー・ヤングケアラーを支えていけるよう支援体制を構築していきたいと考えています。

今後とも御理解、御協力賜りますようよろしくお願いいたします。

#### 問合せ

埼玉県福祉部地域包括ケア課  
県内各市町村  
地域包括支援センター等



②ケアラー・ヤングケアラーに対する理解を促進するため、県内小・中・高校生向けの「ヤングケアラーハンドブック」を、また、県民向けに啓発リーフレットを作成・配布しました。

③児童生徒及び学校関係者等のヤングケアラーに関する認識を深めるとともに、適切な支援につなげる環境を整備するため、専門家及び元ヤングケアラーによる「ヤングケアラーサポートクラス」（出張授業）を実施しました。

### ② 人材育成

①教育機関等が受けた相談を適切に福祉部門につなぎ、連携して支援できる体

### ③ ヤングケアラーオンラインサロン

ヤングケアラーが気軽に集い、悩みや不安を打ち明けられることのできる、ヤングケアラーオンラインサロンを開催しました。

令和4年度においても、これまでの取組を継続していくほか、新たに「ヤングケアラー支援推進協議会」を設置し、ヤングケアラーに対する生活援助サービスの検討や手引きの作成、さらに主任児童委員や子ども食堂運営者等を対象とした研修等を実施する予定です。



# リハビリテーションする場所と生活する場所

老健は原則、終の棲家ではありません。さまざまな原因で要介護状態となった人が、ケア計画に基づいたりハビリテーションやその他のケアサービスを利用して、自宅や施設での生活を楽しむために身体や心の状態を整える場所です。

特養は、終の棲家となる場所なので、生活を楽しむ場所。つまり自分の家と同様の機能を持つ場所です。そのため、老健には左記のような特徴があります。

③ リハビリテーションの国家資格を持つ専門職員がいなければなりません

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のいずれかが最低でも1名以上働いています。リハビリテーションは人間の回復とも言われ、身体機能だけではなく、認知症に対する支援や精神的な部分への支援なども行われます。特養は、配置の義務はありません。

基本的なその他のスタッフ(特養と同様)

④ 栄養士(管理栄養士)

食事をしっかりと摂らなければ、リハビリテーションでよい結果をだすことはできません。

筋肉や骨の状態を維持するためには、エネルギーだけではなく、タンパク質やビタミン類等栄養素のバランスが良い食事をしっかりと食することが大切です。栄養士は、一人ひとりに合った食事の形態を追求しながら、調理のスタッフと共に楽しく楽しい食事の提供を行っています。

# どんなところ？

老健は、介護保険法に位置付けられている介護老人保健施設の略称。介護老人福祉施設(以前から特養とか特老といわれている)と似ていますが、その中身は大きく異なります。

① 医師がいなければなりません(基本は常勤)

通常の診察だけではなく、歯科医師・薬剤師・看護・介護・リハビリテーション・栄養・相談などの多職種(スタッフ)と一緒にケアの内容にかかわります。特養の医師は嘱託医でよいので、週1回の往診などで診察が行われます。

② 看護職員と介護職員の配置基準(比率)が違います

身体ケアに直接かわることが多い看護・介護職員は、利用者3名に対して1名が原則です。ですから定員100名の施設は、少なくとも34名の看護・介護職員が働いています。そのうち、看護職員は9名が基本的な人数です。特養は同じ34名のうち看護職員は3名となっています。



⑤ 支援相談員・介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護支援専門員は利用者・家族の今後の生活に対する意向をうかがいチームでケア計画を立て、計画通りに利用者の心身機能が回復しているかを確認します。必要に応じて計画の見直しをする多職種の中心となります。また、支援相談員はレクリエーション

の計画、市町村との連携、ボランティアの指導、入所者・家族のさまざまな相談などを担っています。

⑥ 事務・その他の職種

保険請求業務だけではなく、備品や消耗品の管理、心地よい施設環境づくり、運転業務などさまざまな仕事があります。(ケア・ビレッジシヤローム 野呂牧人)

ろう  
老

けん  
健

って

居宅ケア

マネジャーさん 必見

おすすめの利用方法

入院している病院から直接家に帰るにはいろいろ準備が大変です。その点、病院から一度老健に入所して、家に帰る準備をするのはどうでしょうか。施設にはさまざまなケアのプロが一人ひとりの利用者の身体や心の状態をそれぞ

れの立場からチェック、家に帰るために必要な計画を施設ケアマネジャーが中心となって作り、ケアサービスを提供します。もちろん、退所前にご自宅を訪問してリハビリ専門職が住宅改修や福祉用具の提案を行ったリ、ケアの方法

を介護スタッフが教えたりもしています。

退所後の通所リハビリテーションやショートステイ、訪問リハビリなどのサービスの提供も行っていきますので、ぜひ一度利用してみませんか？

Q 老健は入所期間3カ月と決められているの？

A 法律上の決まりはありません。必要に応じて利用期間は施設との契約で決まります。

Q 薬やおむつは別料金？

A 介護保険の基本報酬に含まれています。利用者は一部負担金(1割~3割)をお支払いいただきます。

Q 経管栄養や尿道カテーテルなどを使っている人は利用できますか？

A はい。状況によっては口から食べる訓練を行って、経管栄養を終了できる場合があります。

Q インスリンを使っています。大丈夫ですか？

A インスリンの自己注射が初めての方には自分で打つことができるよう薬剤師や看護職の指導が可能な場合もあります。また内服の管理方法をお伝えできる場合もあります。

# 健康体操 ～ウォーキング～



## ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、“健康のため”という目的を持って行う歩きをウォーキングといいます。特別な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。習慣的に行うことで、心身に良い影響を与えることが期待できます。

## ウォーキングの効果

主に生活習慣病の予防に効果的とされ、他にも心肺機能の改善や骨粗鬆症・認知症の予防にも有効といわれ、その効果は多岐に渡ります。

## 正しいフォーム

ウォーキングを行う際は、なるべく正しい姿勢で行うことが効果的といわれています。ポイントは5つです。(→図1参照)



【図1】

### 【ポイントを押さえるために】

- ・「背すじを伸ばす」と自然に視線が前を向きます。
- ・「歩幅を広くする」と自然にかかとから着地します。
- ・「かかとから着地する」と自然に腕が振れ、視線も前を向きます。
- ・はじめは③・⑤から意識して行うと良いと思います。

※専用の杖を使用(良い姿勢を保ちやすくなります)する「ノルディックウォーキング」(→図2)もお勧めです。【図2】



## 方法、頻度など

加齢による身体機能の低下を防ぐためには、「1日7,000～8,000歩、そのうち速歩きを15～20分以上」のウォーキングが推奨され、頻度は毎日継続することが効果的とされています。

とはいえ、体調の悪いときや天候不順のときは、無理して行う必要はありません。ご自分のペースで、「3日に1回」「1日おき」等、無理のない範囲(歩数・強度・頻度)で楽しみながら継続することが大切です。

## 注意点

はじめの際は、以下のことに注意して行ってください。

- 無理をしないで徐々に行う(ご自分の体調に合わせて。)
- ストレッチをしてから開始する(体をほぐしてケガの予防。)
- 水分を補給する(特に夏場は脱水に注意。)
- 痛みが起きたら休憩を取る(痛みのある運動は控える。)
- 転倒に注意(段差の少ない平坦な道・ご自身に合った靴等。)

※医療機関を受診されている方は、かかりつけ医に相談されることをおすすめします。



## まとめ

歩数計やスマートフォンのアプリ(「埼玉県コバトン健康マイレージ」や「さいたま市健康マイレージ」等)を活用することで、運動量の目安にしたり目標を立てやすくなります。運動は少しずつでも継続することが大切です。無理のない範囲で、楽しみながら行ってください。(やまざくら 田村真人)



# 介護老人保健施設 アヴニールへようこそ

誰にでも記憶に残る、味や香りがあると思います。

それらに再会した時、忘れかけていた記憶が蘇り、懐かしく心が温かくなる感覚。

施設の利用者様の故郷、育った環境は様々です。故郷の郷土料理・ご当地メニューを召し上がっている利用者様の笑顔は、普段より格別感じます。

介護老人保健施設 アヴニールは、利用者様の「楽しかった！」「今日も美味しかったごちそうさま」のために郷土の食や文化を通して、これからも利用者様の心と笑顔を大切に、地域に根ざす施設を目指していきます。

介護老人保健施設 アヴニール 後藤美佳



桜が窓中を飾る春、毎日がお花見



新年恒例職員による獅子舞  
利用者様一人一人にご挨拶



家族に届けよう！  
一生懸命描く絵手紙



アヴニールの食卓を支える若い2人  
厨房チーフと管理栄養士

## 味噌ポテト

【材料】1人分

じゃがいも1/2個(60g)

サラダ油 適量

A { 薄力粉 小さじ2  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2

B { 赤味噌 小さじ1  
上白糖 小さじ2  
料理酒 小さじ1/2  
みりん風調味料 小さじ1/6(1g)

【作り方】

- ①じゃがいも🍠は皮をむき一口大に切り、火が通るまで茹でて冷ましておく。
- ②ボウルにAの材料を入れてよく混ぜて、①を入れる。
- ③サラダ油を180℃に熱し②を入れ、きつね色👉になるまで2~3分揚げる。
- ④Bの材料を鍋🍲に合わせて味噌だれを作る。味噌がとけよく混ざるまで火にかける。
- ⑤③に④を入れ、混ぜ合わせる。



管理栄養士 羽田 春香



山梨&埼玉(秩父)ご当地メニュー  
ほうとう&味噌ポテトの昼食

# 埼玉老健介護百人一首優秀歌

小谷あゆみ賞

リハビリでふみ出す夫の第一歩私にとっての希望の一步

野村 永子（いづみケアセンター）

小谷あゆみ賞

外出時マスクを必ずデイサービスありや忘れたよ大事な入れ歯

高野 聖子（翔寿苑）

コロナ禍でなかなか会えぬ孫たちの笑顔をいつも胸にきざみつ

浅見 宜正（FOMA・なごみ）

手を重ねシワだらけねと笑う祖母比べたその手4歳ひ孫

新井早也香（なでしこ）

つれそいし老いの夕暮れ共白髪愛を誓った黒髪契り

奥平 美夫（いづみケアセンター）

つつましく楽しみ見つけくらしおりひ孫の笑顔長生きの元

寺木佐智子（FOMA・なごみ）

百歳ひゃくじこえうたよむさちにめぐまれてわけてあげたいあともの友たちに

冬木 清子（いづみケアセンター）

おんなじだオムツの孫がうれしそう爺もはいてるリハビリパンツ

松尾 俊樹（みかじま）

イケメンのリハがくる日は少女顔あたたかい手にそつと引かれて

山下 寿子（上福岡リハケアセンター）

マスク越しボードが隔てる面会も母と娘は心に抱き合う

吉田 昇（鶴ヶ島ケアホーム）

## ねたきり0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こもり
- 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

67号で明るい編集後記が書けるようになりましたが、大雪、戦争、地震、感染症と明るい兆しが見えませんが、かといって自分に何ができるのかと思うと無力さを感じます。当たり前の日々で感謝することやありがたみを感じることが難しいと関野先生もおっしゃっていました。こんな時だからこそ、今日という日常に感謝して毎日積み重ねていきたいと思えます。そして来年こそ、老健大会に多くの笑顔が集まることを願ってやみません。

(10月号)



## 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: [info@saitamaroken.jp](mailto:info@saitamaroken.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

写真提供：関野吉晴氏 表紙上 藻で覆われたチチカカ湖をカヤックで進む／下左 チベットからネパールへ、標高差3000mを自転車で行く／下中 メコン川水源地帯をカヌーで下る／下右 ゴビ砂漠をらくだで横断