

# 老 健

No.71  
2023.3

# さきたまただより



## Contents

- ◆ 介護への思いを原動力に  
会長 荒松丈一 ..... 2
- ◆ 「会長表彰」受賞者 優秀演題 ..... 3
- ◆ 第27回埼玉県介護老人保健施設大会  
..... 4・5
- ◆ 新役員紹介 ..... 6・7
- ◆ レジスタンス運動 ..... 8・9
- ◆ お口の健康 ..... 10
- ◆ 施設紹介と故郷の味「しょい飯」  
..... 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 ..... 12

# 新型コロナウイルスとの闘いが続く今 介護への思いを原動力に



公益社団法人  
埼玉県介護老人保健施設協会  
会長 荒船 丈一

会員の皆様のご支援、ご協力により令和4年度事業も滞りなく終了することが出来ました。特にコロナ感染症も終焉を迎えていない今年3月3日埼玉県大宮の地において「地域と共に歩む老健を目指して〜一人一人の未来を考える〜」を大会テーマに開催しました第27回埼玉県介護老人保健施設大会は、皆さま方のご支援を賜り成功裏に終えることが出来ましたことに、ご来賓の皆様方、関係団体、そして会員の皆さまに対して役員一同、衷心より厚く御礼申し上げます。

顔の見える対面式大会開催に、埼玉県全域から数多くの会員の皆様方がお集まりいただきました。参加者総数は300名余り、総演題数32演

題に達し、2か所の発表会場は満席のなか、研究発表に活発な質疑が繰り広げられました。また、久しぶりの仲間との交流を楽しむ様子がアチラコチラで見受けられました。

多くの施設で新型コロナウイルスの闘いが今尚続いている。そんな中、多くの演題発表と職員派遣をくださいました会員皆さまのご理解、ご協力には心より感謝申し上げます。永年勤続表彰そして埼玉老健介護百人一首優秀歌の受賞者の皆さま方にはお祝いを申し上げます。皆さま方の介護への思いが、埼玉県内に留まらず全国の介護に従事される方々の原動力になる事と信じて止ま不会です。

福祉・医療機器展では15社からの出店をいただき大会を盛り上げてい

ただき大変感謝申し上げます。業者様からは久しぶりの大会開催に対して手応えと反響を感じたとの嬉しい報告もありました。参加者は対面で実用商品を手に取り熱心に質問しながら楽しんでる姿が印象的でした。

本大会の基調講演「幸せとは何か」は斎藤サトル先生でした。躍動する「人生の経験」「魂の成長」で常に前を向く龍頭観音と「笑顔は繋がる力」「優しさは繋がり続ける力」を象徴する弁才天の優しいパフォーマンス、先生が描きつつ導き出される訓話には涙する方々が会場には少なくありませんでした。

3名の祝辞からは、現在我が国が

抱える看護・介護職員不足を始めとする様々な課題に加え、異次元の少子化と高齢化社会、障がい者や子供の福祉環境問題などにも地域包括ケアシステムの構築強化、地域共生社会への対応により行政を始め多職種団体が連携して取り組んで参ります事を確認致しました。

今回の埼玉大会は、コロナ感染症終焉前に開催出来ました事が、感謝であり大変意義深く、多くの会員の皆さまと共に学ぶ事が出来ました。改めまして、ご参集いただきました皆さま方に心より深く御礼申し上げます。

また近く、医療と介護の老健ビジョンを共に語り合える日を楽しみにしております。

# 令和4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	受賞者	施設名	受賞者
いこいの家	村木 好美	尚和園アンシャンテ	福島 孝子
いこいの家	池田 清佳	尚和園アンシャンテ	井上 昇
いづみケアセンター	高橋真由美	鶴ヶ島ケアホーム	金山満美子
いづみケアセンター	村田 裕一	鶴ヶ島ケアホーム	下川由美子
いるまの里	野本 里美	戸田市立介護老人保健施設	利田 芳美
いるまの里	須藤 秀子	なのはなの里	中村 裕一
春日部ロイヤルケアセンター	菊池あずさ	なのはなの里	田中 弘子
春日部ロイヤルケアセンター	金子彩友美	なでしこ	名久井 瞳
鶴寿の里ナーシングホーム	渡辺 晴美	ハーティハイム	赤頭 直幸
鶴寿の里ナーシングホーム	折原 郁子	ハーティハイム	島野いづみ
かみさとナーシングホーム	下沢 未貴	はつらつ	高沢ふさ代
かみさとナーシングホーム	高橋 洋介	はつらつ	飯田 友幸
上福岡リハケアセンター	野中 啓助	はなぶさ	峯岸 綾
上福岡リハケアセンター	高山 純一	はなぶさ	田島 七恵
川口ケアセンター	端戸 圭輔	飯能ケアセンター楠苑	藤井 奈美
グリーンビレッジ安行	菅原 洋子	飯能ケアセンター楠苑	新田 暢江
グリーンビレッジ安行	鈴木 真子	東松山市総合福祉エリア	小山 春美
ケアパーク江南	長谷川由美	東松山市総合福祉エリア	坂本 敬子
ケアパーク江南	棚橋 早苗	プライムケア川越	斉藤 明
ケア・ビレッジ・シャローム	岩崎 隆志	プライムケア川越	有川 正浩
ケア・ビレッジ・シャローム	後藤 朋子	FOMA・なごみ	長谷川美紀
高齢者ケアセンターゆらぎ	飯田可名江	FOMA・なごみ	泉 瞳
高齢者ケアセンターゆらぎ	三田いずみ	三郷ケアセンター	根本 直也
高齢者ケアセンターのぞみ	塩谷 千佳	三郷ケアセンター	田口 美菜
埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設	小池 征文	ライフケア朝霞	守谷 能一
翔寿苑	石渡 嘉	ライフケア朝霞	清水千鶴子
翔寿苑	櫻井 大介		

（敬称略）

## 優秀演題

「関わりが難しい利用者の排泄介助に関する一考察  
～入職2年目にして気づいた寄り添うケアの意味～」

いづみケアセンター  
介護福祉士 榎戸 亜海

「今しかない」  
～冊子を通して広がった感謝の人生観～

飯能ケアセンター楠苑  
事務 齋藤 八重子

「日本の介護を通しての学び ～私の夢～」

平成の森 介護福祉士  
ウルルアルバブアラウィヤムスリム  
ULUL ALBAB ALAWIYAH MUSLIM

## 特別賞

「災害BCP雛形通りに作りました  
～グリーンピアでの取り組み～」

災害対策委員会  
利根地区リーダー  
介護福祉士 中原 応一郎



公益社団法人  
埼玉県介護老人保健施設協会

# 新役員紹介



**理事**  
**角三 美穂**  
(きんもくせい)  
**資格**  
社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・介護支援専門員・リスクマネージャー  
**出身地**  
埼玉県さいたま市  
**趣味**  
ガーデニング

**抱負**  
微力ではありますが持てる力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。  
※災害対策委員会担当



**理事**  
**鈴木 忠臣**  
(いこいの家)  
**資格**  
医師  
**出身地**  
埼玉県北本市  
**趣味**  
サッカー・山登り

**抱負**  
With corona 情勢となった世の中で、これから老健がどうなっていくのか一般社会とは異なり高リスク者の集まる老健も暗中模索の時は終わりました。みんなで知恵を出し合って、元の老健を取り戻しましょう。



**会長**  
**荒船 丈一**  
(なでしこ)  
**資格**  
医師  
**出身地**  
神奈川県横浜市  
**趣味**  
音楽鑑賞 湯治

**抱負**  
一致団結 戒驕戒躁



**理事**  
**寺岡 伸子**  
(高齢者ケアセンターゆらぎ)  
**資格**  
介護福祉士・介護支援専門員・認知症介護指導者・保育士  
**出身地**  
神奈川県横浜市  
**趣味**  
映画鑑賞・温泉巡り・読書

**抱負**  
これまでの経験を活かし、老健で出会う全ての人々が「笑顔」になれるよう、人との繋がり、当たり前なこと、感謝の気持ちを大切に取組んで参ります。どうぞよろしくお願いいたします。  
※研修委員会担当



**理事**  
**松本 宏明**  
(プライムケア川越)  
**資格**  
理学療法士  
**出身地**  
埼玉県さいたま市  
**趣味**  
体を動かすこと

**抱負**  
「自分にできること」を考えながら人の役に立てるように精進致します。どうぞ宜しくお願い申し上げます。  
※研修委員会担当



**副会長**  
**宮地 満佐子**  
(鶴寿の里ナーシングホーム)  
**資格**  
医師  
**出身地**  
埼玉県久喜市  
**趣味**  
ミュージカル鑑賞  
ピアノ

**抱負**  
ポストコロナで世の中が大きく変化している中、地域のみな様方の多様なニーズに応え、さらに「頼りになる老健」になるよう、新会長はじめ協会の皆さまと共に努めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



**理事**  
**内田 三千則**  
(いづみケアセンター)  
**資格**  
理学療法士・介護支援専門員  
**出身地**  
東京都葛飾区  
**趣味**  
オートバイ・お酒を少々

**抱負**  
大丈夫



**理事**  
**松本 眞彦**  
(翔寿苑)  
**資格**  
医師  
**出身地**  
東京都練馬区  
**趣味**  
ゴルフ・旅行

**抱負**  
地域から頼られる老健として「急性期」「回復期」「慢性期」「在宅」と医療・介護の事業所と連携を図り、利用者と家族の生活を支援し続けてまいります。



**理事**  
**宮崎 香理**  
(みどうの杜)  
**資格**  
医師  
**出身地**  
埼玉県小川町  
**趣味**  
旅行・ホカンス

**抱負**  
変化を楽しむ



**理事**  
**大塚 節子**  
(なのはなの里)  
**資格**  
社会福祉主事・音楽健康指導士・幼稚園教諭  
**出身地**  
埼玉県松伏町  
**趣味**  
お琴・バイオリン・旅行

**抱負**  
皆様と一緒に力を合わせて老健協회를盛上げて行きたいと思っております



**理事**  
**小川 越史**  
(鶴ヶ島ケアホーム)  
**資格**  
医師・総合診療特任指導医  
**出身地**  
埼玉県鶴ヶ島市  
**趣味**  
読書・ゴルフ・ピアノ

**抱負**  
新任理事ですが誠意をもって力いっぱい頑張ります。  
※災害対策委員会担当

# 高齢者のためのレジスタンス運動

運動習慣で健康寿命を延ばそう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの「有酸素運動」と、「レジスタンス運動」を組み合わせることが推奨されています。

「有酸素運動」とは、ウォーキングやサイクリング、水泳など、酸素が必要な負荷が軽い運動を長時間行う運動です。一方、スクワットやダンベル体操など、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返す運動が「レジスタンス運動（筋トレ）」といえます。

これらを組み合わせ、ご本人の状態に合わせた適切な運動を継続（運動習慣）していくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。



高齢者のためのレジスタンス運動

今回は「レジスタンス運動」について、お話ししたいと思います。高齢者は足腰の筋力が弱りやすく、歩行能力が低下することで、階段の昇り降りや買い物袋を運ぶなどの日常生活動作が大変になったり、外出が減ってしまうこともあります。活動が減ってしまうことで、さらなる機能低下が懸念されます。

高齢者に対するレジスタンス運動は生活習慣病（骨粗しょう症、2型糖尿病、肥満など）の予防・改善とともに、上記のような活動量の低下を予防・改善するために行われ、高齢者のQOL向上につながります。

レジスタンス運動の目的

高齢者の皆様が、いつまでも活動的な暮らしを継続していくことが目的です。ご自宅でできる、「立って歩く」のに必要な足腰の筋力を維持・改善するための筋力トレーニングをご紹介します。

はじめる前の注意点

- ・転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。
- ・息を止めずに、リラックスして行いましょう。
- ・無理に曲げ伸ばししたり、反動をつけたりしないでください。
- ・痛みが出た場合は中止してください。



## 音楽による介護予防事業

介護老人保健施設なのはなの里は埼玉県松伏町より一般介護予防事業として委託を受け2019年10月より「音楽健康クラブ」活動を開始しました。

音楽を用いた脳トレーニング、筋力向上を目的とした運動、有酸素運動・ヨガなどを中心に行なっています。スタッフは音楽健康指導士、理学療法士、音楽療法士という多職種でチームを組んでいます。それぞれの特徴を活かしつつ、運動の目的や理由を理学療法士から説明する事で参加者の方にしっかり目的意識を持って取り組んで頂けるように心掛けています。

当初は定員20名からスタートし、2023年現在では定員190名を超える方々にご参加頂いております。

大塚節子施設長は「音楽によるまちづくりを掲げる松伏町ならではの環境・設備を最大限に活かし、音楽健康クラブに参加した事により社会参加・趣味活動などの日常生活へと繋がっていくよう、介護予防事業という枠にとらわれる事なく今後も更にチャレンジしていけたらと考えています。」

(なのはなの里 大塚俊太郎)



## 運動メニュー

①腹筋

10回  
2セット



- ・両手を胸の前で組んで、頭を上げてお臍を見ます

②お尻上げ

10回  
3セット



- ・ゆっくり上げ下げしましょう
- ・お尻に力が入っていることを意識しながら

③もも上げ

左右交互に  
20回



- ・しっかりと胸に引き付ける
- ・背中が後ろにのけ反らないよう
- ・ゆっくり上げ、ゆっくり下ろす

④椅子からの立ち上がり

20回



- ・両手をついて、体を前に倒しながらゆっくり立ちます
- ・立った時は、出来るだけ背筋を伸ばします
- ・両手を前について体を前に倒しながらゆっくり座ります

⑤かかと上げ

20回  
2セット



- ・ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう

⑥足を横に開く

10回  
左右1セット



- ・視線は前を向いたまま
- ・ゆっくりと足を開きゆっくりと閉じます
- ・体が斜めに傾かないように行いましょう

⑦片足立ちバランス

30秒  
左右2セット



- ・椅子などに片手でつかまって
- ・出来るだけ軽く触れた状態で
- ・目線は真っすぐ前

## まとめ

回数やセット数は目安です。ご本人の状態に合わせて行ってください。継続していくことが重要です。いつまでも元気であるためには、「栄養」・「運動」・「人とのつながり」の3つが重要なポイントとされています。特に「運動」については、リハビリ職員にご相談ください。



(参考) 河石 優「自主トレバンク」<https://jishu-tre.online/>

介護老人保健施設 やまざくら 作業療法士 田村 真人

# お口の健康

## ～いつまでも美味しく食べられる口づくり①～

### ◎はじめに

いつまでも美味しく食べたいというのは誰もが思うことだと思います。今回は口の健康をテーマに、「口腔機能」「口腔ケア」「口腔トレーニング」について3回にわたりお伝えします。初回は「口腔機能について」です。

### ◎口腔機能とは

食べる、話す、表情をつくるなどといった口の動きを口腔機能といいます。生活には欠かすことができない機能です。口腔機能は加齢により低下しますが、口腔の環境はいつからでも整えることができます。口腔機能を維持することは健康寿命を延ばしたり、認知症や寝たきりの予防の効果も期待されています。



以前と比べて

### ◎口腔機能が低下するって？

ふだん食事をしたり、会話したりする中で、ご自身やご家族、周りの方に以前と比べてこんな症状がみられる方はいませんか？ もし当てはまるものがあれば、それは口腔機能が低下しているサインかもしれません！

口は毎日動かしているからこそ変化に気が付きにくいものです。この機会に、口腔機能の低下について考えてみましょう。



- 食べ物が口に残るようになった
- 硬い物が食べにくくなった
- 食事の時にむせるようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている



こんな症状が  
みられたら  
要注意かも?!

### ◎口腔機能とマスク

新しい生活様式になりマスクをする機会が増えました。マスクをした状態での自分の呼吸を意識したことがありますか？ 口呼吸になっていることはありませんか？

マスクをすることで気道の抵抗が増えるため無意識に口呼吸になりがちです。口呼吸になることでドライマウス（歯周病や口臭に影響）や舌の筋力が低下（飲み込みや滑舌に影響）しやすくなります。

日頃からマスク着用の適切なタイミングや舌の運動、呼吸など意識していきましょう。



### ◎口腔機能を整える

毎日行っている「歯みがき」も口腔機能を整える1つです。「歯みがき」をする時のうがい、舌のブラッシングや義歯の手入れなども口腔機能の維持にかかせません。その他にも「よく噛んで食べる」「会話や声を出す機会を作る」「口の体操を行う」「定期的に歯科受診をする」なども口腔機能維持に効果があります。大切なのは元気な時から取り組むことです。

### ◎まとめ

健康は“健口”から始まるといっても過言ではありません。口腔は周囲からも自分自身でも変化に気づきにくいところです。健康な口腔機能で介護予防を!! 次回は「口腔ケア」についてお伝えします。

(介護老人保健施設 愛 言語聴覚士 中西 敦子)



# 介護老人保健施設 愛 へようこそ

「介護老人保健施設 愛」は、「静岡茶」「宇治茶」と並び「日本三大茶」の一つとして呼ばれる「狭山茶」が特産の狭山市にある老健で、5月の新茶の季節にはおやつに「地元の香り豊かで甘味のある新茶と練り切りなどの和菓子」を楽しんでいただいています。

また、月に1回ほど、ご利用者様には故郷の味、旅行先の味など様々な思い出を振り返り、懐かしんでいただけるようにと全国各地の郷土料理をお出ししています。

今月の郷土料理は「しよ飯」です。

「しよ飯」とは、滋賀県の郷土料理で、醤油を使って炊いた炊込み御飯です。

お祭りなどにも出されていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。もともとは行事食として食べられていましたが、今では地元の炊込み御飯として一般的に親しまれています。

今後も、ご利用者様に喜んで召し上がっていただけるよう、季節感を感じられる郷土料理や行事食を提供していきたいです。



桜と老健 愛



手作りおやつレク  
桜色と抹茶色のどら焼き



ケーキバイキング



夏祭りでスイカ割り

## 「しよ飯」

### 【材料】(1人分)

米 70g (1/2合)  
鶏もも肉 15g  
ごぼう 10g  
しいたけ 3g (1/2枚)  
人参 5g

油揚げ 5g  
酒 1g (小さじ1/5)  
薄口しょうゆ 3g (小さじ1/2)  
みりん 1.3g (小さじ1/3)  
砂糖 1.6g (小さじ1/2)  
塩 0.1g



### 【作り方】

- ① 米を洗い、ざるに上げてから炊飯器に移し、水位を合わせる。
- ② ごぼうは洗って皮をこそげてから水に放って、アク抜き後、ささがきにする。
- ③ しいたけ、人参、油揚げは千切りにする。
- ④ ②③を調味料と一緒に煮る。
- ⑤ ④の煮汁を計量し、①の水をその分減らしておく。
- ⑥ ④の具を煮汁ごと①の炊飯器に入れて炊飯する。
- ⑦ 炊けたら、蒸らしてからほぐして全体を混ぜる。



(介護老人保健施設 愛 管理栄養士 寺島 瑞江)

# 埼玉老健介護百人一首優秀歌

小谷あゆみ賞

立ち座り腰は痛いが帰るためえんやこらさと今日も一日

増山 翔一（上福岡リハケアセンター）

小谷あゆみ賞

カラオケの機械の操作分からぬも利用者様が教えてくれる

小林 眞浩（上福岡リハケアセンター）

小谷あゆみ賞

目が合えばはにかんでいる笑顔から聞こえる心言葉なくとも

福島みさき（いづみケアセンター）

転ぶなよその一声もありがたい息子夫婦とくらし始めて

飯塚 つぎ（かみかわ）

空晴れの太陽の下さつま掘りたくさんとれたおやつホクホク

木村 光代（FOMA・なごみ）

待ってたよいつもニコニコ大好きなあなたの笑顔元気の魔法

近藤 由紀（いづみケアセンター）

生き伸びる昭和一桁リハビリで良くも悪くも自分らしくで

畠中 孝雄（愛）

身のまわりコロナコロナで息苦し飛び出したいな自由の国へ

光来出志麻（翔寿苑）

亡き母の介護の時を思い出し大切な事笑顔と会話

武藤 聖子（上福岡リハケアセンター）

亡き父の教えの言葉胸にひめいつしかバトン我が子らに継ぐ

横田ひとみ（いづみケアセンター）

## ねたきり<sup>ゼロ</sup>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

さきたまただより71号はいかがでしたか。久しぶりに人が集つて行われた老健大会の様子や老健で働く医療・保健・福祉の専門職による健康維持にまつわる記事を載せています。  
20代、30代から口腔機能や食事、運動を意識して生活することが要介護状態にならないためのはじめの一歩だと思います。ぜひ、記事を参考にトライしてみてください。  
(野)



## 公益社団法人 埼玉県介護老人保健施設協会

(事務局) 〒368-0072 埼玉県秩父郡横瀬町横瀬5850

介護老人保健施設 なでしこ内

TEL. 0494-53-9090 FAX. 0494-53-9050

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

表紙の写真提供：介護老人保健施設 なでしこ 右上 保育室児童とデイケア利用者とのボール遊び「負けないゾ！」／右下 入所利用者のなす苗植え「大きくなあ〜れ」／左上 入所利用者と楽しくリハビリ中／左下 リハスタッフと入所利用者「イエ〜イ」