

老 健

No.73
2024.3

さきたまだより



Contents

- ◆ 地域で支えあい 成長する安全・安心の
介護施設に 会長 荒船丈一 …… 2
「会長表彰」受賞者 優秀演題 …… 3
- ◆ 第28回埼玉県介護老人保健施設大会
…………… 4・5
- ◆ 老健ひろばを開催しました …… 6・7
- ◆ 高齢者にお勧めのストレッチング …… 8・9
埼老健協会災害対策委員会 …… 9
- ◆ お口の健康 …… 10
- ◆ 施設紹介と腸活レシピ ビビンバ丼
…………… 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 …… 12

地域で支えあい 成長する

安全・安心の介護施設に

会員の皆さま、こんにちは。

令和5年度も引き続き、貴重なご支援とご協力を賜り誠にありがとうございました。令和6年度を迎え、私たちはこれまで以上に共生社会を見据えた地域包括ケアシステムの推進と、質の高い介護サービスの提供に注力して参ります。今日は、新たな年度のスタートにあたり、皆様

に私たちの進行方向と主要な取り組みについてお話ししたいと思います。

まず、介護分野におけるデジタルトランスフォーメーション(DX)の推進は、効率性とサービスの質を根本から変える可能性を秘めています。科学的根

拠に基づいた介護方法の導入、及び生産性の向上を図る取り組みを進めることで、介護人材不足の現代でより質の高い介護サービスの提供を目指します。これらの取り組みを通じて、利用者様一人ひとりに合わせた最適なケアを実現できるよう努めます。

次に、認知症施策の総合的な推進をさらに強化します。認知症の方々及びご家族に対する支援を充実させることで、地域社会全体で支え合える環境を作り上げることが重要です。また、外国人を含めた介護人材の確保と支援、介護サービス提供体制の整備にも引き続き力を入れて

いきます。質の高い人材育成と適切な人員配置は、サービスの質を保つ上で不可欠です。

さらに、防災・減災対策の推進にも注力します。最近の地震や感染症を中心とした災害の頻発を受け、施設としての備えを再確認し、職員と利用者様が常に安心かつ安全に過ごせる環境を整えることが求められています。災害発生時における迅速かつ効果的な対応が可能となるよう、準備と訓練を重ねてまいります。

中間施設に端を発した老健の施設運営方針が、利用者様や職員が安心して日々を送れる介護施設となっているのか、成長続

ける持続可能な介護施設となっているのか等を自問自答しながら皆さまと共に考え成長して参ります。皆さまが日常生活を送る上での不安を取り除き、安全で安心できる場を提供することが私たちの使命です。

老健会員の皆様には、これからも変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。共に支え合い、協力し合うことで、私たちはより良い未来を築いていくと確信しております。今年度も、皆様と力強く一緒に歩んでいくことを楽しみにしております。



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

令和5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（50名）

五十音順（施設名・敬称略）

施設名	受賞者	施設名	受賞者
愛	並木 洋之	翔寿苑	加藤 美歩
愛	関谷 智美	翔寿苑	青山 洋子
あさがお	篠山 憲子	尚和園アンシャンテ	田村 理恵
あさがお	山崎 美幸	尚和園アンシャンテ	根津 章敏
いこいの家	若松 朋子	しょうわ	黒岩 彩音
いこいの家	砂生 暁代	しょうわ	梅田 昭
いづみケアセンター	目黒 祐子	逍遙の郷	田替 育実
いづみケアセンター	山岸 友美	逍遙の郷	四方田美保
岩槻ライトケア	堀川 達志	鶴ヶ島ケアホーム	小林 常子
岩槻ライトケア	黒須 智之	鶴ヶ島ケアホーム	風間智映子
いるまの里	渡邊 聡美	なのはなの里	丁名塚恵美
いるまの里	田代 善一	なのはなの里	荒木 克仁
鶴寿の里ナーシングホーム	福田 睦子	虹の園	山本 麻紀
鶴寿の里ナーシングホーム	村松 昭信	ハーティハイム	竹下 千紘
上福岡リハケアセンター	鬼頭吾志也	ハーティハイム	柊澤 昭江
上福岡リハケアセンター	岡野 京子	はなぶさ	元木 陽子
川口ケアセンター	小川万里子	はなぶさ	菅原 節代
川口ケアセンター	吉田 和正	飯能ケアセンター楠苑	鈴木 信明
グリーンビレッジ安行	武笠 明子	飯能ケアセンター楠苑	中嶋 和彦
ケア・ビレッジ・シャローム	加藤 剛史	東松山市総合福祉エリア	田口 静香
ケア・ビレッジ・シャローム	秋葉ひとみ	東松山市総合福祉エリア	加藤 直人
高齢者ケアセンターのぞみ	角田あや子	プライムケア川越	野口 京子
高齢者ケアセンターのぞみ	瀬山 友香	プライムケア川越	数野 順子
高齢者ケアセンターゆらぎ	中台衣久美	FOMA・なごみ	大河原裕介
高齢者ケアセンターゆらぎ	中村 正明	FOMA・なごみ	島田 和宣

優秀演題

実践的かつ継続的な施設防災対策の取り組み

きんもくせい
ケアワーカー

加藤 綾

認知症における周辺症状の顕著な事例に関する一考察
～カンフォータブル・ケアを試みて～

いづみケアセンター
看護師

新井 裕美

新型コロナウイルスのクラスター経験を通して
～発生から終息までの取り組み～

なでしこ
看護師

野坂 裕哉

第28回 埼玉県介護 老人保健施設大会

能登半島地震 被災地の復興支援を継続し

「地域と共に歩む 老健」を目指そう

第28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



荒船丈一 会長



藤岡麻里地域包括ケア局長



東憲太郎 全老健会長

令 和六年三月十六日(土)、第二十八回埼玉県介護老人保健施設大会が大宮ソニックシティ小ホールと展示場を会場に開催されました。少し汗ばむくらいの陽気の下、大野元裕埼玉県知事(代理)藤岡麻里地域包括ケア局長、東憲太郎全老健会長を来賓に迎え、内田理事の司会により開会式が執り行われました。

荒

船丈一会長は、新型コロナウイルス感染症拡大後「Age to Age」からデジタルへとコミュニケーションの選択肢が広がった。また世界各地の戦争を産端とした急性インフレは生活に大きな影響を及ぼしている。さらに自然災害の被害も深刻で、特に一月一日の能登半島地震では多くの命が失われた。埼老健は被災地の復興に向け、関係各署と連携しながら支援を引き続き行っていくと表明しました。私たちを取り巻く環境が日々大きく変化中、今大会が老健で働く仲間が心一つに前を向き、力を合わせて、「地域と共に歩む老健」を目指すきっかけとなつてほしいという期待を込めた挨拶がありました。

次

大野知事より「埼老健会員による能登半島地震への介護職員等の派遣協力に感謝している。また日頃から県の高齢者福祉に積極的に取り組んでいただいていることに改めて敬意を表する。埼玉県は令和4年に初めて人口が減少。今後、現役世代人口が減り後期高齢者が増加するスピードが全国トップクラスになると予測されている。4月から第9期高齢者支援計画が始まるが、介護保険制度が持続可能な仕組みとして継続できるように、老健の目的である在宅復帰を進めるとともに、知識技術の向上とサービスの向上に努めていただきたい」とメッセージが寄せられました(藤岡麻里地域包括ケア局長代読)。

東

会長からは「能登半島地震にはDNSTA(全老健災害相互支援プロジェクト)をすぐに立ち上げ、被災地域からの利用者の

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原佳典氏による特別講演



埼玉県出身でわが国最初の実業家と言われる澁澤栄一翁で、先生のヒーローだそうですね。彼の実業家としての理念である「売り手よし 買い手よし 世間よし」という三方よしはこれからの地域づくりに大いに役立つ考えで、「高齢者が拓く、三方よしの地域づくり」を支えられる人から支える人へ」というサブタイトルに沿って多くの事例をもとに興味深い話をしてくださいました。

地

域づくりで大切な多世代の人々の者に社会の一員として新たな役割を担っていただきたい。大事なポイントは「場」と「人」と「仕掛け」だということでした。その「場」の一つとして老健が果たす役割に大きな可能性も感じました。幸い老健では令和六年介護報酬改定で「生産性向上推進体制加算」が新たに設けられました。「介護助手」活用も重要な要件の一つとなりました。まさに高齢者の活躍の「場」の提供となるわけです。

さらに、多世代交流は地域コミュニティのSDGsの鍵となります。高齢者のみではなく、一般住民にとっても子供に

とつても心の発達が促進されるようです。実例として絵本の読み聞かせ認知症・フレイル予防事業として「朝霞ぐらんぱの会」の活動が紹介されていました。絵本の読み聞かせなので静的活動かと思いきや一日一万歩にも達するそうです。

さらに、「読み語り」に類回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年以上保たれるといった効果もあるそうです。また、企業がリーグとコラボして入所者の方が施設内やスタジアムでサポーターとして応援(Brサポ)する。まさに支えられている人が立場を代えてチームや選手をサポートす

受入れ、職員派遣、物資の支援などに対応した。4月にはトリプル(診療・介護・障害福祉)改定が行われ、初めて介護報酬(2.04%)が診療報酬(0.88%)の改定率を上回る。介護現場の質上げが期待されるが、一般企業は春闘で平均5.2%の賃上げとなり、人材確保がよい困難となる。施設はまず加算をもれなく取ることが重要。また「C」(情報通信技術)やタスクシフトに対する加算や生産性向上推進体制加算などが新設されたので取り組んで欲しい」と熱い思いのこもった祝辞をいただきました。

宮

さらに、金井埼玉県医師会長の祝電が披露されました。地副会長が司会を務めた表彰式は、初めに二十六施設五十名の仲間が永年勤続表彰を受けました。受賞者代表のプライムケア川越 数野順子さんに荒船会長から賞状と記念品が贈られ、「老健の地域リハビリに関わってきた。今後も住み慣れた地域との懸け橋になれるよう仲間と共に働いていきたい。」と謝辞がありました。次に三百二十一首の応募があった埼老健介護百人一首の優秀歌十首のうち、小谷あゆみ賞を受賞した関口淑子さんに会長より賞状と記念品が授与されました。

特

別講演は、東京都健康長寿医療センターの前身は昭和のテレビドラマ「大岡越前」にも出てきた「小石川養生所」。初代院長は

私

が講演後に考えたことは、高齢者ケアに携わっている私たち老健スタッフは「高齢だから要介護状態だから衰える人、支えられる人」という考えに陥っていないかということ。人間は自己実現に向かっていると「人間は自己実現に向かっていると支える人」という視点から、ケアする人も実はケアされているということを考えるいい機会になりました。藤原先生ありがとうございました。

コロナ感染症が治まっていけない施設もあるなか参加者348名、研究発表は口演21とポスターが8演題あり活発な質疑が行われていました。また、展示業者15社様には大会を盛り上げていただきました。

この大会は施設運営や職員の質の向上に寄与するものと考え、次回はさらに多くの参加者をお待ちしております。

(ケア・ビレッジシヤローム野呂牧人)



令和5年

11月29日



埼老健 第16回 彩の国

老健ひろばを 開催しました

県民の皆様が安心して楽しく生活できるようお手伝い



医師による健康相談



健康測定



作品作り(リハビリ職)



施設紹介



体力測定



管理栄養士の栄養相談



令和5年11月29日(水)に第16回「彩の国老健ひろば」を秩父市の秩父宮記念市民会館けやきフォーラムで開催しました。「介護老人保健施設の役割を県民の方にご理解いただくとともに、高齢者も家族も住み慣れた地域で安心して、楽しく生活できるように支援することを目的」とする「彩の国老健ひろば」を平成16年度から始め県内各地で開催してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症のため令和2年度から中止となっていました。3年ぶりに開催することが出来ました。

催しの内容は、介護老人保健施設に勤務する医療・介護・福祉の多職種の特徴を活かし、①健康測定コーナー（血圧・動脈硬化指数・骨密度・聴力・脳の健康チェック）、②体力測定コーナー、③各種相談（医師の健康相談・管理栄養士の栄養相談・支援相談員の介護なんでも相談）、④作品作り（リハビリ職）、⑤北部地区の施設紹介等でした。

来場者の多くは、健康測定の結果を持って医師や管理栄養士のコーナーへ相談に訪れていました。改めてご自身の健康について考えるためのお手伝いが出来たことや介護老人保健施設を多くの方にご理解いただけたと実感いたしました。

この3日後の週末には京都の祇園祭、飛騨の高山祭とともに「日本三大曳山祭」に数えられる秩父夜祭を控える中、地域の方々に多数ご来場いただきました。ありがとうございました。

今年度も別の地域で開催し、健康増進に関する有益な情報を県民の皆様にお届けいたします。
(瑞穂の里 馬目 淳)



秩父宮記念市民会館
けやきフォーラム



高齢者にお勧めのストレッチング

ストレッチングとは？

ストレッチングとは、筋肉を伸ばす柔軟体操のことで、ケガ予防のための準備運動や整理体操としても活用されています。また、柔軟性（関節可動域）・姿勢の改善や血行促進・筋萎縮の予防・リラクゼーション・疲労回復など多くの効果が期待されています。広い場所や特別な道具もいらないので、どなたでも取り組みやすい運動です。

実施する際の注意点

- ゆっくりと20秒以上かけて伸ばす（反動をつけない）。
- 伸ばす筋肉（部位）を意識する。
- 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす（痛気持ちいい）。
- 息を止めずに、リラックスした状態で行う。

—— これらの注意点を守らないと、逆効果になる場合もありますので気を付けてください。

埼老健協会災害対策委員会～活動報告とこれからの取り組み～

私たち災害対策委員会は平成26年に発足以降、会員施設内で委員を募りながら、各施設からの情報や外部研修、老健大会を通して県内で考えられる災害について、情報の発信と共有を行ってきました。

令和3年からは国が定めるBCP（事業継続計画）策定を主として据え、会員施設が策定猶予期間の令和5年度末までに終了できることを大きな目標とし、研修会開催やひな形の紹介などの支援を行ってきました。

今後の委員会活動としては、「自助と共助」をテーマとして活動を行っていきます。BCPの策定完了後の改訂や研修・訓練（自助）・安否コールの活用や備蓄情報の共有（共助）などに注力し、会員施設及び地域の皆さまにお役に立てるような活動を行っていく方針です。

また、本年元日には能登半島で大きな震災があり、多くの方が被災されています。

埼玉県では幸い大きな災害は起きていない状況ですが、平時の時から準備を進めることが重要です。会員施設が災害時に互いに協力できる関係を構築していくために共に活動していただける仲間をお待ちしています。（災害対策委員会）



お勧めのストレッチング

それでは、椅子に座ったまま行える、お勧めのストレッチングをご紹介します（体幹を中心に）。ご自宅で簡単に実践できるものなので、ぜひ参考にしてみてください。それぞれ椅子に浅く座り、背筋を伸ばして、良い姿勢から始めましょう。

①背中伸ばし

<方法>

- 両手を前で組み、手のひらを返しながら、前に押し出します。
- その際、おへそをのぞき込みながら、背中を丸めます。



②胸伸ばし

<方法>

- 両手を後ろで組み、腕を下に伸ばしながら、胸を張ります。



③腰伸ばし

④体側伸ばし

<方法>

- 背中を丸めながら、上体を前に倒します。
- (膝の上にクッション等に乗せても良いです。)



⑤腰ひねり

⑥膝裏伸ばし

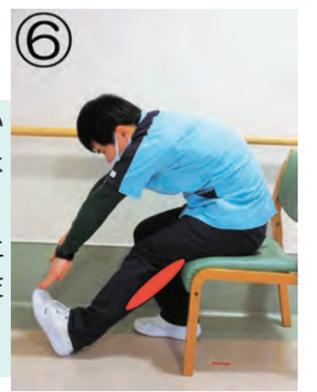
<方法>

- 両手で椅子の背もたれを持ち、上体をひねります。
- 左右共に行います。



<方法>

- 片方の足を伸ばし、かかとを床につけ、つま先は上に向けます。
- 背筋を伸ばしたまま、上体を前に倒します。左右共に行います。



まとめ

ストレッチングは比較的安全な運動で、身体のコンディショニングに役立ちます。しかし、「健康作り」としては、やや運動強度が低いので、ストレッチングだけでなく、有酸素運動（ウォーキング等）やレジスタンス運動（筋トレ）等と併せて行うと、より良い効果が期待できるでしょう。

（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“健口”づくり②～

◎はじめに

いつまでも美味しく食べられる“健口”づくりをテーマに、今回は「口腔ケア」についてお伝えします。口腔ケアは口の中を清潔に保つだけでなく、健康的な生活を送る上でもとても効果があると言われています。



◎お口のトラブル

歯の痛みや違和感…誰もが経験しているのではないのでしょうか？
すぐに痛みが治まったり、気にならなくなるとついつい歯科に行くのを後回しに…。口まわりの不調から心身機能の低下につながることがあります。
早めの気づきや対応が大切です。



◎口腔ケアとは

口腔ケアの内容から2つに分けて考えることができます。

<器質的口腔ケア>

口腔清掃（うがい、歯みがき、義歯の清掃、舌・粘膜の掃除 など）

期待される効果

清潔な口腔の維持、誤嚥性肺炎の予防、口臭予防、味覚改善など

<機能的口腔ケア>

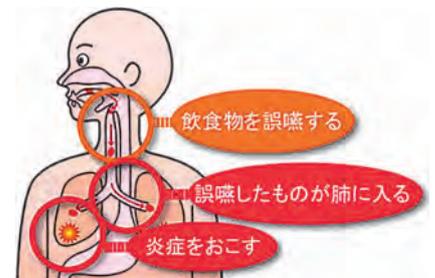
口腔機能回復（口腔周囲筋の運動、リラクゼーション、咳嗽（咳払い）練習、構音（声を出す）練習、嚥下促進訓練 など）

期待される効果

咀嚼力、嚥下の回復、発音がはっきりする、義歯の安定、表情が豊かになる など

◎口腔ケアと誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は誤嚥（食べ物や唾液が気管に入ること）によって起こる肺炎です。口の中の細菌も一緒に誤嚥することで発症します。予防の1つとして口腔ケアは有効です。器質的口腔ケアで口腔内の細菌を減らし、機能的口腔ケアで誤嚥を予防する、まさに一石二鳥です。



◎言語聴覚士からみた歯みがき

歯みがきは口をキレイにするだけでなく、口腔機能回復の役割もあります。水を口の中にためてぶくぶくうがいをするためには、唇、頬、舌の運動が必要です。

歯みがきは食後に行うことが多いかと思いますが、食前にも行うことで唇や舌などの動きが活発となり、唾液の分泌を促し、誤嚥や誤嚥性肺炎の予防になります。

日頃、歯みがきをするついでに口の動きも意識してみたいかがでしょうか？



唇から水がこぼれませんか？

水分でむせませんか？

◎まとめ

口は健康の入り口です。口腔ケアを見直して「からだ」も「こころ」も健口に!! 次回は③「口腔トレーニング」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 翔寿苑 へようこそ

「介護老人保健施設 翔寿苑」の食事は栄養バランスはもとより、利用者様が笑顔になれる食事を考えています。

中でも施設での食事としては考えられないカップラーメンを提供した時は初めて食べた方、久しぶりに食べた方など様々で、普段は食事摂取量が少ない方がこの日はスープまで飲み干されていました。

その他、郷土料理や利用者様からのリクエスト食など月に1度実施しています。

更に敷地内に小さいながらも菜園があり、利用者様自身に収穫してもらい、その野菜は調理活動で使用して召し上がって頂いています。



カップラーメンイベント



牛丼イベント



大根を収穫しました

近年では多職種にてコンチネンスクアチーム（排泄ケア）を立ち上げ、各専門職でエビデンスに基づいた取り組みを行っています。

栄養課としては「腸活メニュー」を月1回提供し、また栄養教室も実施しています。2023年後半には新たに骨粗鬆症予防チームを立ち上げ、現在「骨コソメニュー」を考案中です。



大好評の9マス弁当

腸活レシピ ビビンバ丼

【材料】2人分

〈豚ひき肉味噌炒め〉

- ・豚ひき肉：100g
- ・生姜、にんにく 5g
- ・サラダ油：小さじ1

A { 味噌：大さじ2/3
砂糖、みりん、酒：各小さじ2
醤油：小さじ1/2

- ・ご飯：400g（お好みで）

〈ナムル〉

- ・人参：1/3本（50g）
- ・小松菜：1/2束（100g）
- ・切干大根 8g

B { ごま油 大さじ2
塩、にんにく：各小さじ1/3

【作り方】

〈豚ひき肉味噌炒め〉

- ① 刻んだ生姜とにんにくをサラダ油で炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒め、調味料Aを加える
- ② 調味料の汁気が飛ぶまでしっかり炒める
汁気がなくなったら火を止める

〈ナムル〉

- ① 人参は細切り5cm、小松菜5cmに切り茹でる
- ② 切干大根は洗って水で戻して茹でる
- ③ 水気をしっかり絞ったら材料を全て合わせ調味料Bを加える

☆ご飯の上にひき肉味噌炒めとナムルをのせたら完成！

※味噌は発酵食品、切干大根は食物繊維と腸内環境を整えてくれます。



（介護老人保健施設 翔寿苑 管理栄養士 佐々木 みちよ）

埼玉老健介護百人一首優秀歌

小谷あゆみ賞

亡き夫植へしみかんの赤くなりひ孫の食べる笑顔嬉しき

本庄 きよ (FOMA・なごみ)

小谷あゆみ賞

介護士の異動に一人涙する膝に一粒ハンカチさがす

関口 淑子 (いづみケアセンター)

面会の孫にどなたと言う祖母と涙こらえて笑顔で話す

内田 和志 (いづみケアセンター)

祖母からの癒しのLINEメッセージ打ち間違ひも愛おしくなる

福島みさき (いづみケアセンター)

見えずとも聞こえなくとも優しさを感じて歩く手の温かさ

細川 幸子 (いづみケアセンター)

また一歩新たな課題乗り越えてともに目指そう在宅復帰

吉田 彩乃 (いづみケアセンター)

その笑顔幸せ運ぶ魔法だね今日もあなたの魔法にかかる

村田 裕一 (いづみケアセンター)

行き詰るヤングケアラー無理をせず介護のプロにまかせてほしい

大山 嘉朗 (みどりの館)

年老いてつらさ病を乗り越え今の私はどんなに嬉し

内田 敏子 (愛)

暗い部屋いつか帰ると用意した介護ベッドも思ひかなわす

河村 稔之 (上福岡リハケアセンター)

ゼロねたきりへの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

新型コロナウイルスがら類となつて初めての老健大会や老健ひろばの様子、運動・口腔・食事のシリーズをお届けしました。

私たちは「地域と共に歩む老健」になるよう、県民向けのイベントや会員施設向けの研修などもコロナ前と同じように再開できるように準備しています。

今年もよろしくお願ひします。

(野口)



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

表紙の写真：鶴寿の里ナーシングホームの皆様

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