

# 老 健

No.77  
2026.3

# さきたまだより



## Contents

- ◆ 老健の未来に向けて  
会長 荒船丈一 ..... 2
- 「会長表彰」受賞者 優秀演題 ..... 3
- ◆ 第30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

- ◆ 誤嚥を防いで脳も活性化 ..... 8・9  
埼老健協会 一年の取り組み ..... 9
- ◆ 薬のことで知っておいてほしいこと① ..... 10
- ◆ 施設紹介と大好評レシピ  
鮭の菜種焼き ..... 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 ..... 12

# 老健の未来に向けて

春の訪れとともに新たな年度を迎えるにあたり、埼玉県介護老人保健施設協会として、まず

何より申し上げたいのは、昨年度から続く厳しい経営環境の中にあっても、地域の医療・介護・福祉を支えるため、各施設の職員の皆様が日々懸命に現場を守り続けてこられた事への、心からの敬意と深い感謝であります。

また、埼玉県をはじめ、埼玉県医師会、公益社団法人全国老人保健施設協会、そして関係諸団体の皆様におかれましては、日頃より本協会の活動に深いご理解を賜り、力強いご支援とご協力をいただいておりますことに、改めて厚く御礼申し上げます。皆様のお力添えがあつてこ

そ、今日の埼玉県の老健の歩みが支えられているものと深く感謝しております。

人材不足や物価高騰など、幾重もの困難が続く中にあつても、各施設の職員の皆様は歩みを止めることなく、それぞれの持ち場で責任を果たし、利用者様とご家族の安心を守るため献身を重ねてこられました。その温かなまなざしとたゆまぬ努力、地域を思う真心こそが、埼玉県の医療・介護・福祉を支える最も尊い力であると強く感じております。

令和8年度初期は厳しい局面も見込まれますが、年度初期を耐え抜くことができれば、その先には積極財政の効果が徐々に現場にも及び、新たな光が差し

込んでくるものと期待しております。

しかし、私たちは

未だ道半ばにあります。今回成し遂げた期中改定を一つの成果に留める事なく、次なる前進への確かな礎として育てていかなければなりません。その為には、政治的な働きかけを強めるのみならず、医療・介護・福祉それぞれの立場を超えて心を一つにし、現場の声を結集し、一枚岩となつて進んでいくことが何より重要であります。皆様の努力と誇り、そして支え合う力が結び合わさる時、その力は必ずや制度を動かし、地域を守り、次の時代を切り拓く大きな原動力になるものと確信しております。



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

埼玉県介護老人保健施設協会は、皆様お一人おひとりの努力と誠実な歩みの上に成り立っております。その尊い積み重ねは、必ず次の時代へと受け継がれ、より強く、より温かく、より希望に満ちた発展へと結実していくものと信じております。

深い感謝と大きな希望を胸に、これからも皆様とともに様々な困難を乗り越え、埼玉県の医療・介護・福祉の未来を切り拓いてまいりたいと存じます。今後とも変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

令和7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

五十音順（施設名・敬称略）

| 施 設 名         | 受賞者   | 施 設 名                 | 受賞者   |
|---------------|-------|-----------------------|-------|
| 愛             | 寺島 瑞江 | 高齢者ケアセンターゆらぎ          | 中園 真紀 |
| 愛             | 藤田 素良 | 埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設 | 古川 泰子 |
| あさがお          | 早川 晃子 | 埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設 | 加藤 千明 |
| あさがお          | 若谷いずみ | 翔寿苑                   | 島根さやか |
| あすかHOUSE松伏    | 干場香代子 | 尚和園アンシャンテ             | 中村 元彦 |
| あすかHOUSE松伏    | 大淵 美香 | 尚和園アンシャンテ             | 永井 澄子 |
| いこいの家         | 吉田 夢奈 | 鶴ヶ島ケアホーム              | 小尾 礼子 |
| いこいの家         | 横田かおる | 鶴ヶ島ケアホーム              | 千葉真美子 |
| いづみケアセンター     | 高井 康孝 | なでしこ                  | 浅賀 美希 |
| いづみケアセンター     | 森田みずき | なでしこ                  | 斎藤美穂子 |
| いるまの里         | 上遠野 寛 | 虹の園                   | 長谷川雅英 |
| いるまの里         | 宮入みよ子 | はつらつ                  | 倉本 幸子 |
| うらわの里         | 杉浦 麻裕 | はつらつ                  | 鈴木 紫乃 |
| うらわの里         | 板谷 良平 | はなぶさ                  | 栗原富有子 |
| 鶴寿の里ナーシングホーム  | 野口早百合 | 飯能ケアセンター楠苑            | 郡山ゆう子 |
| 鶴寿の里ナーシングホーム  | 山崎佳央里 | 飯能ケアセンター楠苑            | 白澤 祐子 |
| ケア・ビレッジ シャローム | 中山麻里子 | プライムケア川越              | 前園 佑貴 |
| ケアステーション所沢    | 安田 明香 | プライムケア川越              | 佐藤 春生 |
| ケアステーション所沢    | 鹿島みゆき | FOMA・なごみ              | 山口 春佳 |
| ケアパーク江南       | 秋谷 貴代 | FOMA・なごみ              | 青木 義晃 |
| ケアパーク江南       | 飯岡 静香 | 平成の森                  | 吉田 恵理 |
| 高齢者ケアセンターのぞみ  | 福島 隼人 | 平成の森                  | 澤田 秀美 |
| 高齢者ケアセンターのぞみ  | 金子 篤  | みどりの館                 | 山本あさみ |
| 高齢者ケアセンターゆらぎ  | 関根 輝彦 | みどりの館                 | 菊地みゆき |

## 第30回埼玉県介護老人保健施設大会

### 研究発表優秀演題

主体的な活動の広がり求めて

～あゆみカードの活用によるQOL向上を目指した取り組み～

いづみケアセンター  
介護福祉士

石田 明子

実践！認知症のご利用者の気持ちと

介護理念に沿ったチームケア

高齢者ケアセンターゆらぎ  
介護福祉士

川見 仁美

老健で強度行動障害を伴う障害児を受け入れて

～9年目の挑戦～

さんとめ  
看護師

管野 亜紀

通所型サービスC事業7年間の取り組みを通して見えてきたもの

～循環型介護予防事業のあり方について～

飯能ケアセンター楠苑  
健康運動指導士

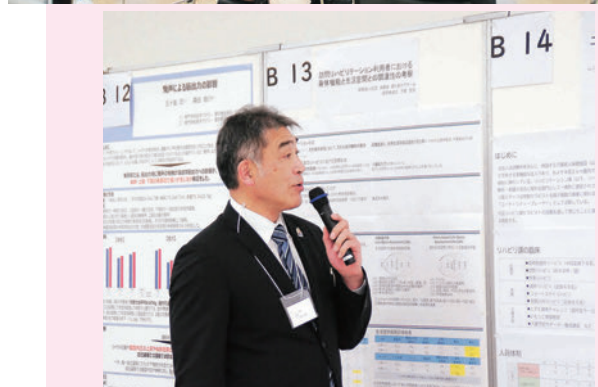
浅見亜紀子



介護  
百人一首  
表彰式



研究発表 現場での  
日々の取り組みを発表



企業展示



特別講演



「私の人生航路  
航海するも  
後悔せず」



講師 多賀正昭氏



午後は四つの会場に分かれ、三十二題の演題発表と五題のポスターセッションが行われました。どの会場も多く参加者で賑わい、活発な質疑応答が交わされました。

また、企業展示には二十三社が出展し、ICTやBCP対応、食事関連など、最新の機器やサービスに触れられる貴重な機会となりました。

第三十回という節目を迎えた今回の大会は、老健の役割を改めて見つめ直す場となりました。老健は地域包括ケアの中心として、利用者の在宅復帰や在宅生活の継続を支える大切な存在です。これからも多職種の連携と地域の力を生かしながら、より良い地域づくりに貢献していきたいと感じさせられる一日となりました。

(ケア・ビレッジ シャローム 野呂牧人)

## 第30回 埼玉県介護老人保健施設大会

# いまこそ老健の役割を見つめ直そう

第30回 埼玉県介護老人保健施設大会  
「いまこそ老健の役割を見つめ直そう」



令和八年二月二十五日(水)、関東地方に久しぶりの雨が降る中、「第三十回埼玉県介護老人保健施設大会」が大宮ソニックシティで開催されました。恵みの雨とはいえ、会場へ向かうスタッフの皆さんの中には「今日だけは晴れてほしかったな」と思った方も多かったのではないのでしょうか。

開会式では、荒船会長が「社会情勢の変化で施設運営は厳しさを増しているが、老健の役割はますます重要になっている」と挨拶をされました。医師会など関係団体との連携をさらに深めながら、老健の原点である包括的ケアやリハビリ、在宅復帰支援を改めて見つめ直し、「次世代の老健を考える大会にしたい」と力強い言葉が寄せられました。

来賓として、埼玉県、埼玉県医師会、全老健から代表の方々が登壇し、老健への期待や励ましの言葉が贈られました。また、永年勤続表彰者や介護百人一首の入賞者への祝辞もあり、会場は温かな雰囲気になりました。

永年勤続表彰では、四十八名の受賞者を代表して「みどりの館」の山本あさみさんが登壇。「仲間の支えがあったからこそ続けてこられた。これからも利用者様のために頑張りたい」と感謝の気持ちを述べると、会場から大きな拍手が送られました。

今年の介護百人一首には四百二十一首もの応募があり、十一首が優秀歌に選ばれました。小谷あゆみ賞には「みどりの杜」の戸口竜太さんが選ばれ、表彰状と記念品が授与されました。

続く特別講演では、南極観測隊として三度越冬を経験した多賀正昭氏が「わたしの人生航路 航海するも後悔せず」と題して講演されました。ヨットでの日本一周や南極での貴重な体験を、ユーモアを交えながら語ってくださり、ペンギンに威嚇されて尻もちをつく映像には会場中が笑顔に。

「危険予知は早めの情報収集」「整理整頓は安全の大黒柱」など、日々の仕事にも通じるヒントがたくさん散りばめられた講演でした。

来賓の  
皆様



(左上) 埼玉県医師会会長  
金井忠男様  
(右上) 埼玉県福祉部地域  
包括ケア局長  
山口達也様  
(左下) 全国老人保健施設  
協会副会長  
田中志子様



荒船丈一会長



司会 寺岡伸子理事

永年勤続代表者 山本あさみ様と  
来賓のみなさま



永年勤続  
表彰式

健康相談  
コーナー



リハビリ  
コーナー



第18回

彩の国

# 老健ひろば

大好評でした！

令和7年  
11月20日(木)



多職種の老健の長所を活かした  
こんな内容でした

- ①健康測定コーナー  
(血圧、動脈硬化指数、骨密度、  
体組成、聴力、脳の健康チェック)
- ②リハビリコーナー
- ③健康相談コーナー
- ④介護助手のお仕事相談コーナー
- ⑤災害対策コーナー
- ⑥東部地区施設紹介コーナー
- ⑦どこでも出来るリフレッシュ体操

令和7年11月20日(木)に第18回「彩の国老健ひろば」を昨年に引き続き草加市のアコスホールにて開催しました。介護老人保健施設＝「老健」を県民の方々に知って頂くとともに、誰もが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に埼玉県内を5地区に分け、2年周期に各地区で開催しています。

来場者の方からは、「昨年に引き続き作品が作りたくて来ました」「骨密度を測りたくて」「体操をしたくて来ました」「また来年もやってほしい」などお声をいただきました。また、老健の施設をはじめて知ったというお声をいただき、少しでも県民の方々に「彩の国老健ひろば」がお役に立てていると感じました。

災害対策コーナーでは今回の会場となった草加市のハザードマップを掲示し草加市の災害の特徴や平時の備え、有事の対応についてお伝えしました。また、ダンボールベッド、トイレを始め数点の災害備蓄品の展示、使用体験をしていただきました。来場者の方からは、「実際に使うのは初めて」「使ってみないと分からないことがある」「後始末はどうするのか？」などのお声があり、改めて災害への関心の高さを感じました。

次回の開催日程や場所が決まり次第、ホームページなどでお知らせいたしますので、ぜひお近くの方々はお気軽にお立ち寄りください。

(翔寿苑 岩間 将夫)

災害対策  
コーナー



リフレッシュ  
体操  
コーナー



東部地区  
施設紹介  
コーナー



健康測定  
コーナー



## メニュー 椅子に座った座位姿勢から始めます。

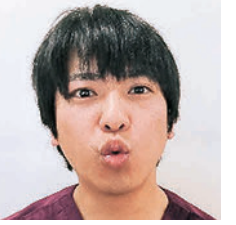
**1** □をなるべく大きく開けて「あー」と1秒間発音しながら両手を叩きます。



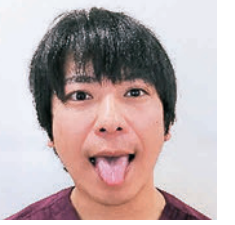

**2** □を横に開き、歯をかみ合わせ「いー」と1秒間発音しながら右手で右の太ももを叩きます。




**3** □をすぼめ、「うー」と1秒間発音しながら左手で左の太ももを叩きます。




**4** □をなるべく大きく開け舌を下に突き出し「べー」と3秒間発音しながら両手を水平に挙げて、手で「バイバイ」をします。




これを3～5セット、1日3回、出来れば毎食前に行う事が理想です。

## (公社)埼玉県介護老人保健施設協会 一年の取り組み

|           |                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025年     |                                                                                                     |
| 6月13日(金)  | 第14回定期総会、施設長・管理者研修会<br>「老人保健施設の歩みと今後の展望」<br>東洋大学教授 早坂聡久先生<br>ソニックシティ (参加者65人)<br>※第29回県大会演題発表優秀賞表彰式 |
| 7月29日(火)  | 北部地区ブロック別懇談会<br>禅や (熊谷：参加者22人)                                                                      |
| 9月        | 令和8年度埼玉県予算編成に関する意見交換会<br>「介護助手導入」「介護職種への公平な賃金助成」<br>「介護DX導入に係る補助制度の拡充」<br>他2題                       |
| 9月        | 令和8年度埼玉県予算編成に関する意見交換会<br>「介護助手導入」「介護職種への公平な賃金助成」<br>「介護DX導入に係る補助制度の拡充」<br>他2題                       |
| 5日(金)     | 自由民主党埼玉県支部連合会                                                                                       |
| 18日(木)    | 立憲民主党埼玉県総支部連合会                                                                                      |
| 19日(金)    | 埼玉県議会公明党議員団                                                                                         |
| 11月20日(木) | 第18回彩の国老健ひろば<br>アコスホール (草加市)<br>(p 6～p 7 掲載)                                                        |
| 2026年     |                                                                                                     |
| 2月1日(日)   | 埼老健介護百人一首第16号発行<br>26施設421首                                                                         |
| 2月25日(水)  | 第30回埼玉県介護老人保健施設大会<br>ソニックシティ (P 4～P 5 掲載)                                                           |
| 年間を通して    | 各種研修会開催 (参加費無料)<br>18種25回開催                                                                         |



立憲民主党埼玉県総支部連合会との意見交換会

埼老健は年間を通じてこのような取り組みをしています。みなさまのご参加お待ちしております！



# 誤嚥を防いで脳も活性化

## 誤嚥と健康との関係

誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液等が何らかの理由で誤って喉頭又は気管に入り込んでしまう現象の事を言います。原因は多岐にわたりますが、加齢により口周囲や飲み込む筋力が低下する、舌の動きが鈍くなる、口の中の感覚(味覚含む)が鈍くなる、唾液の分泌量が減ってしまう等々が主な原因です。誤嚥により肺炎を起こすことを「誤嚥性肺炎」といい、高齢者施設では転倒事故に並び最重要注意事項であり、また日本人の死亡原因の中で第6位となっています。誤嚥を防ぎ、きちんと食事を取れることが毎日の健康に繋がります。更には食事をきちんと噛んで飲み込む事が認知症の予防につながるとの研究結果も近年報告されています。

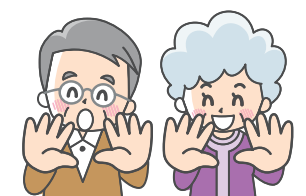


## 二重課題とは？

私たちは日常生活の中で2つ以上の物事を同時並行的に行うことが多々あります。例えば食事の時に食卓を囲んでいる人と話をする、テレビを見る等もこれにあたります。これを二重課題と言います。この機能は加齢により徐々に衰えてきます。食事中の会話やテレビなどに気を取られて食器を倒してしまった、飲み物をこぼしてしまった等の経験は皆さんあると思います。これがもし、話に夢中になってきちんと噛まないまま飲み込もうとしてしまったら・・・誤嚥に繋がってしまうかもしれませんね。

## あいうべ体操 with 二重課題の目的

今回紹介する「あいうべ体操 with 二重課題」は前述した誤嚥及び二重課題に対して効果があり、誤嚥性肺炎を防いで健康的な生活を営んで頂く事を目的としています。



## 注意点

- ・口を大きく動かすことは顎への負担もかかります。最初のうちは口の大きさを程々に抑え、徐々に大きくしていきましょう。
- ・腕の動きも軽めに痛みを感じない範囲で動かしていきましょう。

## まとめ

食事を食べる事は栄養を摂取するだけでなく、人生における楽しみでもあります。誤嚥を防いで健康的な生活を営んでいきましょう。もし身体の事で不安に思うこと、分からない事がありましたらリハビリテーション課職員までご相談下さい。

(介護老人保健施設 なでしこ 理学療法士 根本一成)



# 薬剤師より

## 薬のことで知っておいてほしいこと①

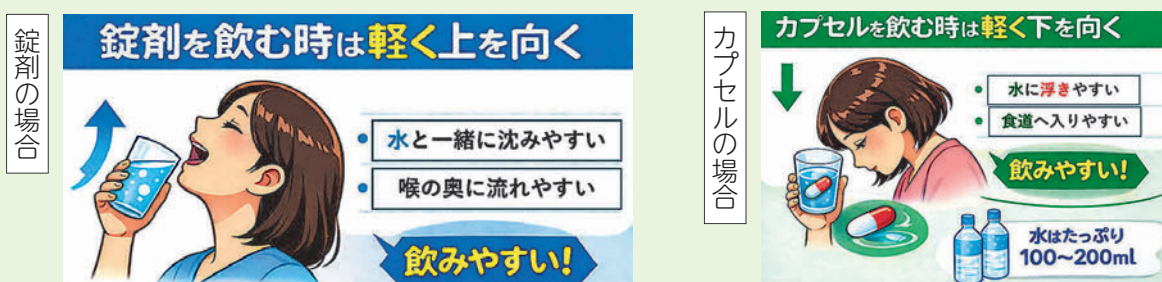
### はじめに

薬は正しく使用することで十分な効果を発揮し、副作用のリスクを減らすことができます。薬の基礎知識として、今回は「飲み方」について解説いたします。

### 1. 薬を飲む時の基本

- 薬は、医師や薬剤師に指示された量と回数を守って飲みましょう。
- 自分の判断で量を増やしたり、減らしたりしないことが大切です。
- 錠剤とカプセルで飲みにくい方は、薬が水に浮くか沈むか考えて飲んでみましょう。(図1参照)
- 症状が良くなっても、決められた期間は飲み続けましょう。

図1 薬を飲む時のコツ (錠剤とカプセルの違い)



\* 注意：過剰に上や下を向くことは止めましょう。

### 2. 薬を飲む時間

薬には飲む時間が決められています。表示の意味を正しく理解しましょう。(図2参照)

図2 飲む時間の目安



### 3. 飲み忘れたとき

薬を飲み忘れた場合は、気づいた時に1回分だけ飲みます。ただし、次の時間が近いときは無理に飲まず、絶対に2回分をまとめて飲まないようにしましょう。迷ったときは、医師や薬剤師に相談してください。

### 4. 安全に薬を使うために

- 飲んでいて体調が悪くなったら、すぐに相談しましょう。
- 他の病院の薬や市販薬を使っている場合は必ず伝えましょう。
- 薬は湿気や高温を避け、子どもの手の届かない所に保管しましょう。

(鶴ヶ島在宅診療所 薬剤師 高尾慶太)

## 介護老人保健施設 逍遙の郷へ ようこそ

介護老人保健施設逍遙の郷は、埼玉県北西部に位置する寄居町にあります。寄居町はつつじ山や風布川・日本水、鉢形城址などがあり豊かな自然と歴史を感じることができます。

施設周囲も春には桜が咲き木々の緑豊かな環境下で、彩りや栄養のバランスを考えたバラエティ豊かな食事を提供しています。

また、毎月イベント食や全国各地の郷土料理、職員による手作りおやつも提供し、好評をいただいています。

特に毎年恒例のお寿司の日では、新鮮でびっくりするほど大きなまぐろが提供され、ご利用者様からも驚きの声が上がります。

これからも、ご利用者様から笑顔があふれ楽しい会話が弾む食事作りをしていきたいと思ひます。



### 菜の花に見立てた、鮭の菜種焼き！

#### 材料 2人分

- |        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| ・鮭     | 2切  | ・塩・こしょう | 少々  |
| ・卵     | 1個  | ・菜の花    | 30g |
| ・マヨネーズ | 10g |         |     |

#### 作り方

- ① 卵は茹で卵にして、細かく刻む。
- ② 菜の花を茹で、みじん切りにする。
- ③ ①と②にマヨネーズと塩・こしょうを加え合わせる。
- ④ 鮭に塩・こしょうを少々振り、フライパンで両面焼き色を付ける。
- ⑤ 一旦火を止め、③を焼いた鮭の上に乗せ、再加熱し鮭に火が通ったら出来上がり。



黄色と緑の色合いが  
菜の花のように見立てた、  
今の時期にぴったりな  
メニューです

(逍遙の郷 管理栄養士 齋藤由美子)

## 埼老健介護百人一首 優秀歌

小谷あゆみ賞

お看取りを終えた部屋には家族より深き感謝の祈り残りぬ

戸口 竜太（みどりの杜）

マスク越し目と目で会話気持ち知るいつか見たいな笑ったお顔

青木由佳子（上福岡リハケアセンター）

背を流がし気持ちいいなと笑顔され至福の時間守る喜び

石田 明子（いづみケアセンター）

腰さしむその痛みさえ誇らしく無事に終えたる夜勤の証

今阪 彩乃（戸田市立介護老人保健施設）

ケンカする人がいるのは幸せと ураやましがるお姉さまたち

鎌田 静枝（高齢者ケアセンターゆらぎ）

おたがいに話す相手がいるだけで感謝の日々の生きるちからに

川又 越子（愛）

短冊に今年も書いた願いごと歩けるように歩けるように

酒巻 あき（ケア・ビレッジ シャローム）

ありがとうコール鳴るたび駆け付けるいつも安心若い介護士

高田 博（ぬくもり）

花うせしへちまは長く実をたらすなき夫のこと思いいづるひ

田中佐智野（FOMA・なごみ）

母とした除草の苦勞思い出し甘さ広がる大玉スイカ

田村寿美子（かみかわ）

窓際で陽だまりうけて編み物すこもわが家と笑みこぼれたり

福田 瞳（なでしこ）



## ねたきり<sup>ゼロ</sup>への10か条

### 編集後記

老健大会も30回を数えました。この間、多くの先輩や仲間がケアに取り組み、その成果を共有し、各施設のケアに生かしてきたのだと思います。今号の記事にもその取り組みのいくつかが紹介されています。

今後老健大会は続きます。自施設の取り組みを振り返る良い機会にもなるので、常連の施設だけではなく、初めての発表にも大きな期待を寄せたいと思います。31回大会へのエントリーお待ちしております。（野邑）

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



## 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)

表紙の写真：鶴ヶ島ケアホームの皆様

毎月15日は <sup>1</sup>いい介護 <sup>5</sup>老健の日  
利用者の幸せサポート 埼老健