

# 老健あおもり

RŌKEN AOMORI

2016  
29号



公益社団法人 青森県老人保健施設協会

老健あおもり  
2016.29

# 目次

巻頭言 ①

---

役員名簿 ②

---

特集 認知症ケア⑬ ③

---

支部だより ⑧

---

事例発表 ⑩

---

料理自慢 ⑫

---

施設だより ⑬

---

青森県老人保健施設マップ ⑱

---

表紙写真

青森ねぶた

現在、在宅で認知症の人を介護している家族は多くいますが、同居する認知症の人に提供すると想定される家族の保護の最も重要な点は、生活の場・住まいとして「日々の生活の安全と安心」であるといえましょう。このことについては、老人保健施設においても同様であり、生活の場・住まいとして何よりも安全と安心を保証する義務と責任を持たねばならないのは勿論のことです。

老人保健施設に入所している高齢者の50%以上は何らかの認知症を合併しており（特別養護老人ホームの入居者もほぼ同様です）、認知症の人への生活の場・住まいとしてその対応ケアがこれからはますます大切になります。

次に認知症の人の住まいや生活の場として（主にBPSDの改善や治療、検査を目的とすることになりますが）、精神科入院も考えておかねばなりません。1996年から2008年までの間に認知症の精神科入院は、2万8千人から5万2千人と大幅に増加していますが、これは後期高齢者人口の増大に伴う認知症の人の増加にほぼ比例しており、認知症の人の2%強が精神科病床に入院している状況はさほど変化していないといわれています。つまりここ数年間に認知症の人の増加はありますが、精神科病院へ入院割合が増えたということではないようです。

認知症グループホームは、家庭的な雰囲気与生活機能維持をはかるには優れたふさわしい環境ですがまだその数は充分とはいえません。

さて現在最も注目され危惧されているのは老人保健施設や特別養護老人ホーム、精神病院の問題ではなく、有料老人ホームが2万8千床から17万7千床と8.8倍に増加している点にあります。これら有料老人ホームの中には低所得者や生活保護受給者を対象にしているものも少なくありませんが、認知症の人の入居割合や重症度、環境等、認知症ケアの実態がまったく明らかにされていない点で深刻な問題を抱えています。

このような現状の中で我々は、老人保健施設は認知症の人が安心して安全に暮らせる住居環境として優れており、適切なケアを提供できる最良の場であることを改めて深く認識して地域ケアシステムの拠点としての活動をしたいと思えます。



巻頭言

# 「認知症の人の「住まい」を考える」

介護老人保健施設 ヴィラ弘前理事長 下田 肇

# 公益社団法人青森県老人保健施設協会 役員名簿

(理事平成28年5月14日～平成30年5月)

(監事平成28年5月14日～平成32年5月)

役職名	氏名	施設名
会長	村上 秀一	老人保健施設すずかけの里
副会長	下田 肇	介護老人保健施設 ヴィラ弘前
副会長	濱田 和一郎	介護老人保健施設 ナーシングホーム・オリーブ
理事	石戸谷 忻一	介護老人保健施設 希望ヶ丘ホーム
理事	村上 惇	介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
理事	北畠 滋郎	介護老人保健施設 ケア・ガーデン青森
理事	千葉 潜	老人保健施設 南山苑
理事	杉本 博洲	介護老人保健施設 「あしたばの里・黒石」
理事	関谷 哲義	青森南老人保健施設 甲田苑
理事	梅村 芳文	介護老人保健施設 幸陽荘
理事	田村 研	老人保健施設 シルバーケアセンターむつ
理事	山本 覺	介護老人保健施設 ナーシングセンター柏葉
監事	藤本 ふみ	介護老人保健施設 青森ナーシングライフ
監事	藤本 由美子	介護老人保健施設 カトレア
監事	平田 由世	弁護士

### 一般的な認知症予防

毎日メンタルトレーニング（頭の体操）を行う

見当識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日時を確認する — 今日は何月何日か —</li> </ul>
短期記憶	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい事柄を記憶する — 食事の内容、数字の逆唱 —</li> </ul>
おしゃべり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の言うことに同意したり、理解する</li> <li>・言いたいことをまとめて話す</li> </ul>
書字・読字	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手紙や日記を書く</li> <li>・読書する</li> </ul>
計算	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物の時など、暗算する</li> </ul>

毎日、適当な運動をします

散歩、体操、スポーツ	脳全体の覚醒度を高め、脳血流量を増加させます。
音楽、歌、カラオケ	障害の少ない脳の部位を通じて、脳全体に刺激を与えます。



引用文献：認知症健診と予防事業—群馬県もの忘れ健診事業のあゆみと認知症予防事業の試み—

生きがい・価値観を持って生活します

喜怒哀楽の感情を刺激します

趣味・娯楽、など

家庭内や地域社会で役割を持つ

社会奉仕やボランティアに参加し、楽隠居はしないことです

ストレスがあってもプラス思考（前向き思考）で対応する

脳を若く保つ

物事に積極的、柔軟に取り組む。好奇心、新しいことに興味を持つ

生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満）にならないよう予防します

もしあったら、早めに治療します

\*生活習慣病は、脳血管性認知症の原因となったり、アルツハイマー型認知症の悪化を促進する危険因子です。

規則正しい生活（睡眠時間や食事時間を一定にする）をします



引用文献：認知症健診と予防事業—群馬県もの忘れ健診事業のあゆみと認知症予防事業の試み—

## 認知リハビリテーション

### 頭の運動

#### ★ 音読・写字

- ① 新聞・・・新聞を声を出して読む、コラムの内容などを書き写す
- ② 写経・・・般若心経などの経文を声を出して読む、また書き写す
- ③ 歌集・・・歌集を声を出して読む、歌詞を書き写す
- ④ 百人一首・・・声を出して読む、詩を書き写す



#### ★ 数字や文字のチェック

新聞紙などの一部を用いて、書かれた言葉や数字をチェックする

#### ★ ゲーム

- ① カルタ (いろはカルタや上毛カルタがよい)
- ② 百人一首
- ③ 麻雀



#### ★ 名前

\* いずれもできるだけ多くの単語を、早い速度で言う。

目安は1分で20個以上。10個以上いえれば、正常範囲

- ① 野菜・・・大根、にんじん、白菜、キャベツ、きゅうり、トマト・・・
- ② 果物・・・りんご、みかん、いちご、バナナ、サクランボ・・・
- ③ 魚・・・サンマ、イワシ、カレイ、いか、さけ・・・
- ④ 色・・・赤、青、黄色、白、ピンク、緑・・・
- ⑤ 動物・・・ライオン、キリン、犬、猫、トラ、ゾウ・・・
- ⑥ 花・・・バラ、チューリップ、かすみ草、タンポポ、ひまわり・・・



★25マスの加減算

<加算>

	6	1	4	8	3
5	11	6	9	13	8
2	8	3	6	10	5
9	15	10	13	17	12
7	13	8	11	15	10
4	10	5	8	12	7

<引き算> (大きい方から小さい数を引く)

	6	1	4	8	3
5	1	4	1	3	2
2	4	1	2	6	1
9	3	8	5	1	6
7	1	6	3	1	4
4	2	3	0	4	1



★ しりとり

ねこ → こま → まり → りす → すいか・・・



★ 絵合わせ

- ① 花札
- ② トランプ



★ 文字・数字の逆唱

- ① 名詞・・・例) ラジオ → オジラ
- ② 動詞や形容詞・・・例) しずかに → にかずし
- ③ 数字・・・例) 3946 → 6493

## 体の運動

### ★ 後出しじゃんけん

- ① 同じものを出す      グー → グー
- ② 勝つものを出す      グー → パー
- ③ 負けるものを出す      グー → チョキ



### ★ 手足の運動（室内）

- ① グー パー グー パー（手の開閉）      左右同時 → 左右交互
- ② 指体操      屈曲進展 → 左右1つずつずらす
- ③ 左右非対象な動作（手と上腕の運動）
- ④ 豆移し      箸で別の皿に豆を移す
- ⑤ リボン体操      リボンを付けた棒を振り、リボンを地面につけない
- ⑥ ボール投げ      大きいもの（ビーチボール）→小さいもの（ゴムまり）
- ⑦ 片足跳び
- ⑧ 両足でのジャンプ



### ★ リズム      （2拍子から4拍子まで、歌いながら行う）

例）坂本九の「幸せなら手をたたこう」を使用

- ① 手拍子
- ② タップ（足）



引用文献：認知症健診と予防事業—群馬県もの忘れ健診事業のあゆみと認知症予防事業の試み—

## 青森地区支部研修会報告

平成28年5月26日（木）青森地区支部研修会をホテルクラウンパレス青森にて開催いたしました。これは平成28年度青森県老人保健施設協会青森地区支部の運営協議会終了後に開催された研修会で、研修テーマは「効率的な営業と組織づくり、ご利用者を呼び込む仕掛けで高集客!」ということもあり、各施設支援相談員の方々にも案内を出させていただきました。当日は11施設24名の方々にご参加くださいました。

講師は、介護事業所の運営・営業サポートから介護相談、介護雑誌の監修や本の出筆、TVコメンテーターで青森地区支部の研修会ではお馴染みの株式会社ねこの手代表取締役伊藤重記氏にお越しいただきお話ししていただきました。

集客＝営業。わかってはいるものの、営業もさることながら組織づくりへ結びつけるそのポイントをひも解いて講義していただきました。営業（顧客獲得・早期満室）も組織づくりも（人材獲得・充足）相手に事業所のことを知っていただき、傾聴し困難事例にも前向きに応える姿勢をみせることが第一点です。

またご紹介していただける方やご利用を考えている方を引き付ける“きっかけ”が必要であり、顧客獲得のための体験利用は事業所を利用した際のイメージを、人材獲得のためには体験研修してもらい入職した際のイメージを感じ取って頂くことで、印象をより一層強く具現化してあげることが重要です。

様々なポイントが解説された中で、この研修を通じて各担当者が自施設の営業の販路拡大に活かされることを期待します。



## 平成27年度 県南支部相談員分科会報告

日 時	平成28年3月4日(金) 13:30～16:00
場 所	八戸市地域地場産業振興センター「ユートリー」5階 視聴覚室
次 第	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講 演           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講 師：青森県企画政策部情報システム課 主幹 小玉直史 様</li> <li>・ 演 題：「マイナンバー制度って何？」</li> </ul> </li> <li>2. グループ討議           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 通所相談員・入所相談員各5グループに分かれ情報交換</li> <li>・ 事前の質問事項を議題とした討議</li> </ul> </li> </ol>
参加人数	16施設 31名
講演内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 政府広報資料を参照しながらのDVD放映</li> <li>2. 講義「マイナンバー制度って何？」           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ マイナンバー制度のポイント</li> <li>・ 介護保険制度におけるマイナンバーの利用</li> <li>・ 介護保険制度でマイナンバーを利用する主な事務</li> <li>・ 施設等で特定個人情報を保管する場合の取り扱い</li> <li>・ 個人番号カードの申請について</li> <li>・ 施設等が利用者本人に代わって申請を行う場合の取り扱い</li> </ul> </li> </ol> <p>※参考資料（平成27年12月15日付け厚労省資料）「介護事業者等において個人番号を利用する事務について」「施設等における特定個人情報の取り扱いについて」の説明</p>

### グループ討議内容

マイナンバー制度開始にあたっては、各世帯に通知が届き、個人カードへの申請に関して問い合わせがあったものの、老健の場合は家族様での管理が基本となっており、大きな混乱等はなく経過している。講師の小玉氏の講義にあったように、個人番号カードの申請は全国的にみても1割程度に留まっている状況との事であった。

担当：介護老人保健施設 孔明荘



# 「事例発表①」

## 第24回青森県長寿研究会 演題

介護老人保健施設 あしたばの里・黒石

○猪股<sup>いのまた</sup> 初子<sup>はつこ</sup> (介護福祉士)

長内 保笑・村元 準・澤田 裕介

中村美智子・工藤 堯史・杉本 博洲

### 『施設職員の体づくり ～ラジオ体操を取り入れて～』

#### (はじめに・目的)

当施設では、腰痛や身体痛を抱えながら仕事を行ったり、痛みを悪化させてしまい、休暇を余儀なくされる職員がいる。また、職員の年齢層が上がり、体への負担を感じている人が増えているのが現状である。

そこで、人間が本来持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果がある（NPO法人全国ラジオ体操連盟HP抜粋）とされているラジオ体操を就業前に実施。実際に腰痛や身体痛が緩和するのか調査し、その結果を報告する。

#### (方 法)

- ・実施期間…平成27年3月～
  - ・対象…施設職員51名
  - ・施設職員の腰痛・身体痛の有無を調査
  - ・毎朝、就業前にラジオ体操を実施
  - ・一カ月毎にアンケート調査の実施・集計
- ※曲は「津軽弁のラジオ体操第一」を使用

#### (結 果)

業務上、参加日数に個人差はあるが、ラジオ体操へ参加した日と参加していない日で体に違いがみられ、身体痛が緩和したという職員が多かった。また、精神的にも、今まで以上に仕事に対しての意識や意欲の向上もみられるようになった。しかし、少数ではあるが、体に変化がなかった、腰痛が悪化したという職員もいた。

#### (考 察)

毎朝、就業前にラジオ体操を実施することで、体がほぐれ、血流が良くなった。継続して行うことで腰痛や身体痛が緩和した職員もいた。その他、精神面のプラスの変化にもつながったことがわかった。

現在は、職員と一緒に入所者の方もラジオ体操に参加し、毎朝の日課となっている。

## 「事例発表②」

### 第24回青森県長寿研究会 演題

介護老人保健施設 カトレア

○白戸<sup>しろと</sup> 治美<sup>はるみ</sup> (看護職員)

野沢千賀子・秋元 千春・佐々木陽子

木村 雪乃・三上 尊人・山本てつ子

穂元 裕介・片山 直樹・藤巻 裕二

#### 口腔ケア改善・唾液腺マッサージへの取り組み ～食べることは生きることにつながる～

##### (目 的)

誤嚥性肺炎、口腔の乾燥、口腔機能の低下を予防することを目的に、唾液腺を優しくマッサージすることで、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」への取り組みとその効果を報告します。

##### (対 象)

胃瘻増設者を含めた肺炎リスク等の高い利用者。

##### (方 法)

看護、介護職員で食前に唾液腺マッサージを行い、チェックシートに記入する。

(唾液腺マッサージの手順)

1 耳下腺への刺激      2 顎下腺への刺激      3 舌下腺への刺激

##### (結 果)

口腔内の自浄作用、口腔乾燥、痛みの緩和、筋肉の緊張緩和、コミュニケーション、会話、リラックスなどの効果が得られた。

##### (考 察)

口腔内は非常にデリケートであり、援助者と利用者本人との意思疎通を図ることが重要と感じました。特に認知機能が低下している高齢者には、無理せず、「気持ちよさ」を体感してもらうことが大事だと感じました。高齢化が進み、誤嚥性肺炎も増加する中、「食べることは生きることにつながる。」この利用者の願いを叶えるために、他職種と協力しながら、施設全体をチームとして情報を共有・役割の分担を明確にしながら、取り組みを継続していきたいと思えます。

# 料理自慢

介護老人保健施設  
ヴィラ弘前

## マロンロールケーキ



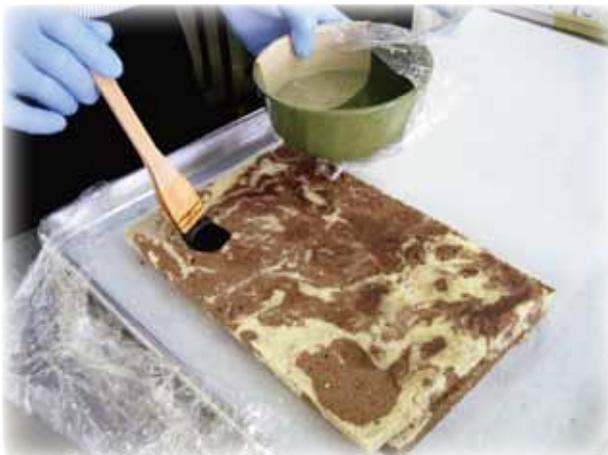
### 作り方

スポンジにマロンクリームを塗り、巻き込む芯になる所にカスタードクリームと栗の甘露煮を刻んだものを散らして巻き込み半日寝かす。適度な大きさにカットして提供する。

今回は、見た目にも楽しめるように、スポンジをプレーンとココアのマーブルにして焼き上げました。マロンクリームだけだと、味に飽きると思い、カスタードクリームも加え2種類の味にしたのもポイントです。

### 材料

- スポンジ(マーブル)
- マロンクリーム
  - ・マロンペースト ……300g
  - ・生クリーム ……200cc
- カスタードクリーム
  - ・卵黄 ……1~2個
  - ・牛乳 ……180cc
  - ・薄力粉 ……18g
  - ・砂糖 ……50g
  - ・バニラビーンズ ……1/6本
  - ・栗甘露煮 ……適量



# 外出したらお花が満開！

当施設のデイケアでは、毎年4月に外出行事を計画していますが、今年のかっぱ寿司で昼食を食べた後、むつ市の水源地公園へ行ってきました。かっぱ寿司では、ついつい食べ過ぎて「腹つらい！」と皆さん満足の様子でした。

その後、行った水源地公園では、今までなかなか桜の満開の日に当たることがなかったのに、今年はバッチリ桜の見頃でした。ご利用者も職員も大喜び。桜の下でカシャッ！キャンプ用のイスを持ってきてよかったね。外での会話にも満開の花が咲きました。



施設だより

東通村介護老人保健施設

のはなしようぶ

東通村

## おやつ作り

みちのく苑では月に1度おやつ作りを行っています。  
今回はプリンアラモードを作りました。

市販のプリンに、クリームやフルーツで飾りつけをした簡単なものですが、参加者の皆様は笑顔で楽しそうに作業を行っていました。また、自分で作ったおやつは格別なようで、甘いものが苦手な方・普段食欲のない方などもおいしそうに完食されていました。



施設だより

介護老人保健施設

みちのく苑

十和田市

# 『お花見ドライブ』

幸当施設の通所リハビリテーションでは、毎年お花見ドライブを開催しております。

今年は4月19日より3日間、新井田公園と東霊園の桜を楽しみました。

今回は満開の時期と重なり、天候も良く最高のお花見ドライブとなりました。

満開の桜を見た後は、はしかみ道の駅に立ち寄って買い物をしました。

旬の野菜や果物等、ご家族へのお土産を含め、たくさん買い物されていきました。

今後も利用者様に喜んで頂けるような企画を考えていきたいと思っております。



施設だより  
介護老人保健施設

ひばりの里  
八戸市

# 長～いのロールケーキ作り♡

施設だより

介護老人保健施設

ヴィラ弘前

弘前市

当施設では、毎月、季節を感じリフレッシュすることが出来るような外出行事や、ボランティアの方々や近隣の保育所の子供達による慰問を通しての交流等、職員が入所者様の方々に楽しんで喜んでもらえるような様々な企画を立てて実施しています。

入所者様の方々には、外出時、好きな物を選んで食べる等、美味しい物を食べるということが一番喜ばれます。特に甘い物が好きな入所者様が多い為に、今回は、職員・入所者様・御家族様が参加され、自分達でロールケーキを作って、楽しく美味しく食べようという企画を立てました。



※都合により写真を一部加工しております。

# 施設だより

## 介護老人保健施設

# ヴェイラ弘前

## 弘前市

ロールケーキのスポンジは既製品の物ではありませんが、①ロールケーキをきれいに並べて②生クリームをスポンジへ塗り③フルーツをきれいに並べて④全員でロールケーキを巻き上げるという工程で行いました。生クリームを丁寧にスポンジへ塗ったり、フルーツも綺麗に並べ配置する等、一人一人個性が見られ、最後の大事なロールケーキを巻き上げる工程では、全員で声を掛け合い、形が崩れることもなく、きれいにロールケーキが完成しました。ジュースやコーヒーと共に美味しく食べて、会話も弾み、楽しい時間となりました。







(八戸地域)

36	はくじゅ	TEL0178-28-4001
37	ひばりの里	TEL0178-96-1212
38	サンライフ豊寿苑	TEL0178-29-3232
39	リハビリパーク	TEL0178-47-3000
40	南山苑	TEL0178-27-3027
41	ナーシングホームオリーブ	TEL0178-31-5500
42	ほほえみ三戸	TEL0179-23-5050
43	老健なんぶ	TEL0179-34-3260
44	孔明荘	TEL0178-84-3333
45	南郷メディエルデプラザ	TEL0178-82-2000
46	しんごう	TEL0178-78-3181
47	しもだ	TEL0178-56-4888
48	たっこ	TEL0179-32-3172

(上北地域)

49	みちのく苑	TEL0176-25-1333
50	みのり苑	TEL0176-25-1100
51	ハートランド	TEL0176-25-0122
52	とわだ	TEL0176-27-3131
53	やすらぎ苑	TEL0176-59-3784
54	ナーシングセンター柏葉	TEL0176-62-2200
55	えぼし	TEL0175-65-2666
56	のへじ	TEL0175-65-2333
57	野辺地病院	TEL0175-64-3211
58	ニッコウキスゲ	TEL0175-73-7200

(下北地域)

59	シルバーケアセンターむつ	TEL0175-22-9925
60	はまなす苑	TEL0175-26-3333
61	のはなしょうぶ	TEL0175-28-5400
62	やげん	TEL0175-34-2211

(八戸地域)



孔雀草

## ◆編集後記◆

青森の短い夏をいかがお過ごしでしょうか。リオオリンピックも始まりましたね。

日本選手の活躍が楽しみです。

室内でも脱水症は起きます。

オリンピック観戦中も水分補給も忘れずに。

平成二十八年

八月吉日

広報委員一同

●発行／公益社団法人 青森県老人保健施設協会  
〒030-0822 青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3F  
TEL017-776-3868 FAX017-776-3918  
URL <http://www.roken-aomori.or.jp>  
E-mail [jimukyoku@roken-aomori.or.jp](mailto:jimukyoku@roken-aomori.or.jp)

●印刷／青森コロニー印刷  
〒030-0943 青森市幸畑字松元62の3 TEL017-738-2021