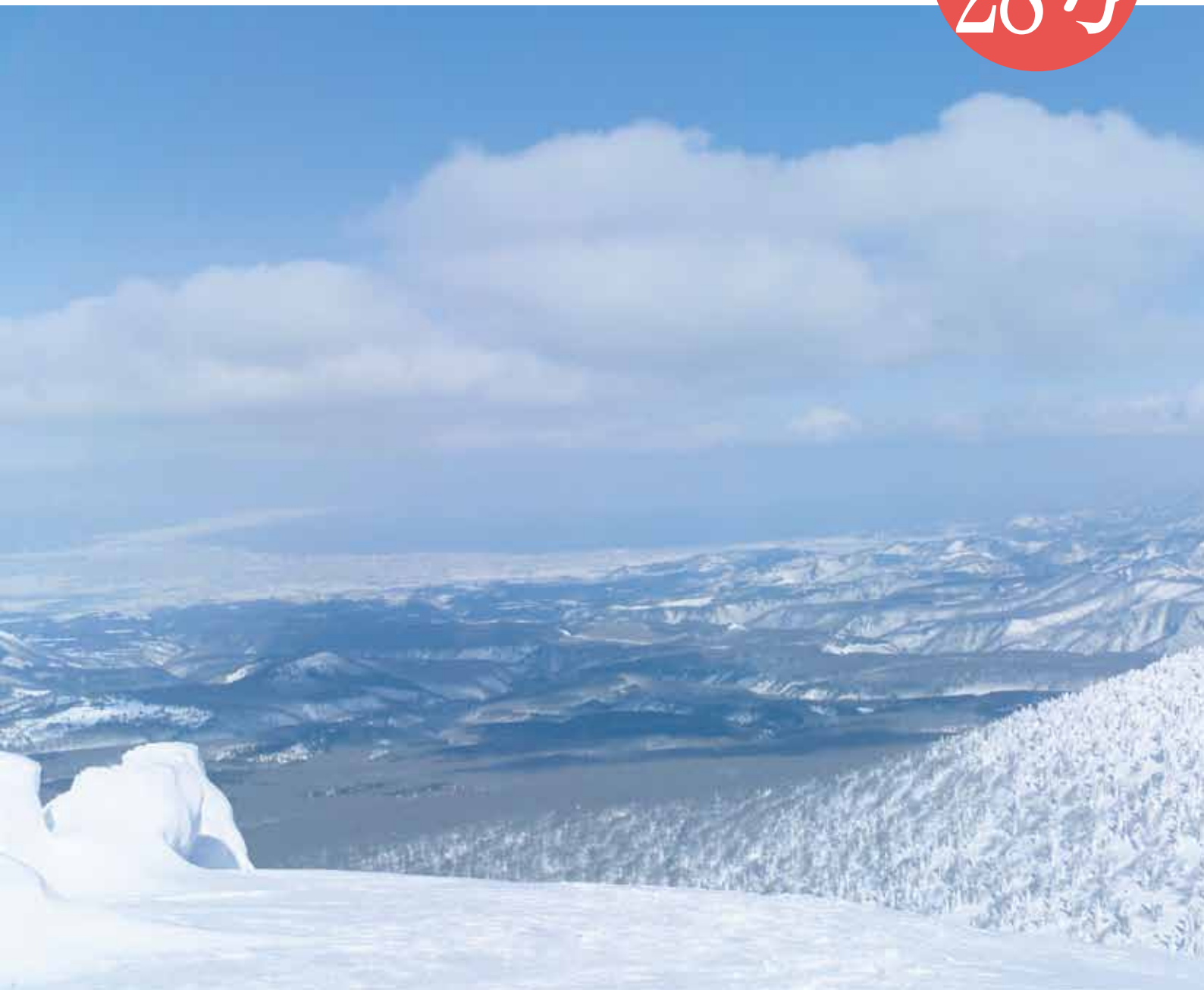


老健あおもり

RŌKEN AOMORI

2015
28号



公益社団法人 青森県老人保健施設協会

老健あおもり
2015.28

目次

巻頭言 ①

平成27年度表彰 ②

支部だより ③

事例発表 ⑨

特集 認知症ケア⑫ ⑪

料理自慢 ⑮

施設だより ⑯

青森県老人保健施設マップ ⑳

施設長になって20年、理事長になって2年半になります。1986年、老人保健法の改正によって介護老人保健施設が創設されました。今日まで様々な政策により、改正が施されその都度「機を見るに敏なり」とはいかず、試行錯誤を繰り返し、スタッフの意見に耳を傾けながら、乗り越えて参りました。

老健施設が創設されて、たかだか30年。これぞ老健施設という定義のような施設の在り方は、一朝一夕にできるものではないと思いますし、未来永劫続くものかもわかりません。現時点において、私は必要な施設だと思っておりますが、国民の要望、国の財政の如何にかかって来ることだと思います。ですから、今、私にできる事は新たな政策を提示してくださるのを「戦々恐々」たる心境で、(自逆的ですが)楽しみに待つことです。

これからもアナログな気持ちを失わず、力を惜しまず

あるがままに
うんこらしょ
どっこいしょ
少しづつ前へ
這っていくつもりです。

今後とも、努力します。よろしく申し上げます。



巻頭言

「新たな政策に戦々恐々な心境で待つ」

介護老人保健施設 ナーシングセンター 柏葉 理事長 山本 覺

平成27年度 厚生労働大臣表彰

受賞者

介護老人保健施設

幸陽荘

理事長 梅 村 芳 文

平成27年度 公益社団法人 全国老人保健施設協会表彰

受賞者

介護老人保健施設

カトレア

理事長 藤 本 由美子

受賞施設

【施設 加入20年以上】

介護老人保健施設 みのり苑

介護老人保健施設「あしたばの里・黒石」

外ヶ浜町介護老人保健施設 たんぽぽ

介護老人保健施設 ケア・ガーデン青森

介護老人保健施設 ナーシングホーム・オリーブ

介護老人保健施設 ハートランド

平成27年度 青森県知事表彰

受賞者

介護老人保健施設

ナーシングセンター柏葉

理事長 山 本 覺

青森地区支部研修会報告

平成27年7月3日(金) 青森県老人保健施設協会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しました。

今回は「介護報酬改定を踏まえての介護記録の書き方」を研修テーマとして、各施設の看護・介護職員の方にご案内させていただきました。当日は10施設33名が参加しました。

講師の方は介護雑誌の監修や本の出筆、セミナー講師、TVコメンテーター、介護事業所の運営等のサポートなどでご活躍している株式会社ねこの手 代表取締役 伊藤 亜記 様よりお話をいただきました。

今回の介護報酬改訂のポイント

- ①中重度の要介護者や認知症高齢者への対応の更なる強化
 - ・地域包括ケアシステムへの構築へ向けた対応に向けて在宅支援サービス強化。質の高い介護サービスの安定的な供給。
- ②介護人材確保対策の推進
 - ・地域包括ケアシステムの構築に不可欠な社会資源。将来的なマンパワーの減少を見据えた行動であり、効果的かつ効率的に配置する。
- ③サービス評価の適正化と効率的なサービス提供体制の構築
 - ・運営実態を踏まえた適正化への動き。しかし適正化を進めることは必要ではあるが、中重度の要介護者や認知症高齢者への支援は強化する。

上記ポイントを踏まえると、3年後の介護保険改定は改善加算となるのは明白です。中重度の要介護者や認知症の方が私たちのケアを受けて、在宅で過ごす。その在宅復帰には当然改善成果をあげてこそ、加算がとれる成果主義だということを自覚しなければなりません。

それにはもちろん利用者の意欲を持たせ向上させることは第一であります。ケアプランに沿ってどう係わり成果をあげてきたかという点でも重要なことだとは言ってもありません。その照らし合わせとして介護記録の重要性をきちんと認識しなければならないのです。それは利用者や家族がケアを受けた歴史が記されると同時に、介護職としてのケアの歴史も記されていくことです。

記録を読み返した時に、利用者や家族のその時の様子が具体的にイメージできず、「記録」を基に「記憶」をよみがえらせることもできないことには何の意味もありません。

常に丁寧に書くことを心がけ、円滑なコミュニケーションのためにも書き記してゆくこと。その介護した思いは読んだ他のスタッフ、利用者、その家族に必ず伝わるはず。介護記録は利用者の「自立支援=できることを増やす」のためのエビデンスとして活用されることがなによりなのです、とその思いを語ってくれました。

今回の研修会にて各施設職員が改めて介護記録の意義を見つめ直すきっかけとなり、各現場でより良い介護サービス提供の向上につながることを期待します。



県南支部研修会報告

10月22日（木）三沢市の「ホテルグランつたや」にて、看護・介護研修会及び分科会を開催しました。

研修会には、新潟医療福祉大学講師の大瀧厚子氏をお招きしました。「これからの老健に望まれる職員像」では、医療職・介護職それぞれの職位や役割について、「介護職に必要な医学知識とケアのポイント」では、高齢者の身体的・精神的特徴を踏まえたサービス提供について、介護職の視点から講演していただきました。

研修後の分科会では、小グループに分かれて各施設の現状を発表し、課題や解決策について話し合いました。施設職員が一同に集まる貴重な場という事もあり、様々な情報交換ができました。

締めめの講評として、最後までお付き合い下さった講師の大瀧先生に、意見交換したテーマについてのアドバイスを頂きました。

講義や分科会で、学び直しや反省の機会を得たことは、大きな力になり貴重な機会となりました。職場に持ち帰り、今後のケアに生かしていきたいと思えます。



平成27年度 青森県老人保健施設協会 県南支部研修会及び看護・介護分科会報告書

研修担当施設 介護老人保健施設やすらぎ苑

研 修 会

演 題 『望まれる看護・介護職員像及び介護職に必要な
医学知識とケアのポイント』

講 師 大瀧 厚子 氏

はじめに

老健を取り巻く状況を考えると本来は医療と生活（在宅）をつなぐ中間施設であるが現状は在宅や特養に留まる利用者が老健を選ぶ例があり、老健はどこを目指すのか明確にする必要がある。

又、医療ニーズを抱えた利用者が増大しており、介護職にも喀痰吸引や経管栄養の実施などが求められ、介護施設のミニ病院化がすすんでいる。

このような状況の中で医療ケアに対する看護・介護双方の線引きをどうするのか。このことについて平成17年7月26日付、厚生労働省医政局長通知「医師法第17条・・・の解釈について」において、看護・介護職が出来ない医行為の項目が示された。

I これからの老健に望まれる職員像

1、看護職・リハビリ職などの医療職には

健康管理や症状・状態の改善だけにとらわれるものではなく、老健の役割は治療だけにあるわけでもない。

2、介護職には

医療ニーズを抱える方の生活支援が大事であり、疾病や障害、老衰などによる今の心身状態で、いかに自分らしく生きていくかを支援することである。

又、医療行為を行わなくても自分たちがやっている行為の目的や役割を正しく自覚することである。

3、まとめ

利用者を疾病・障害を抱えながら生活する人と捉え、生活のしづらさに注目して欲しい。そして利用者の生活に困難や影響を及ぼす原因としての病気や障害を観察し考察して欲しい。顔色、表情などの「気づき」を医療と介護で共有し、連携すること。これが質の高い介護・医療を提供することになり、利用者の生活の質の向上に繋がるのである。このような観察と考察のできる看護・介護職員であって欲しい。

II 介護職に必要な医学知識とケアのポイント

1、看護と介護の違い

両者の業務内容、役割の視点が異なり、介護職は日常生活の世話が主体で、役割は生活支援である。

2、介護の現場で医学知識が必要とされる理由

介護は人を相手にする仕事である。従って、人についての十分な知識を得ていることが重要である。例えば、食事、排泄、移動などの介護には人体の構造や機能を知り、本人の持つ機能を十分に引き出すことを、又、観察には「正常時」の身体を知り「変化時」をきちんと理解した上で

「見る」こと、「測る」ことを知ろう。

又、介護する上での病気についての知識をもつことが大切である。

従って、介護職は「いつも」の状態を把握していれば、「異常時」の第一発見者となりうるのである。そして医学知識を目の前の援助を必要とする人に対しどうかかわっていくかに発展させることができるのである。

3、高齢者の身体機能

病的老化とは疾病等での老化現象である。一方、生理的老化とは誰にでも見られる変化であり、ゆっくりと進行し日常生活に大きな、急激な支障をきたさない。又、普段気づかないが活力の低下が起きている。

従って、急激な労作、運動、ストレスが加わると容易に病気や障害が起こります。

4、高齢者の病気の特徴

病気の予測が非常に難しい。もう年だから・・・と諦めていると大きな病気に気付きにくい。

軽度の感染症でも脱水や嘔吐時の誤飲から肺炎を起こすリスクが高く、重症化しやすい。又、意識消失で発症し死亡に至ることがある。

どんなに治療や予防をしても死はやって来る。医療は万能ではないのだ。

5、異常の早期発見・対応のために

普段、正常の状態を把握していることの重要性を理解すること。

記録と報告、情報の共有化も重要である。職員一人の気付きから職員みんなの情報へ。このことが異常の早期発見、早期対応へ繋がるのである。

更に変化のある時の対応は事前に看護・介護の連携を良くして具体策を決めておくこと。

6、異常の早期発見につなぐ普段の観察

i、観察時の注意点として数値で表すものと数値で表せないものがある。

数値で表すものとして「測定」を正しく行うこと。又、測定の目的は何のために、どのように利用するのか明確に理解しておくこと。

数値で表せない表しにくいものとしてその人の「いつも」の状態を把握すること。

その人の「変化」と身体状況、生活、習慣など多面的に結び付けて見るように。

ii、バイタルサインの観察ポイントとして日中や夜間とも場所や行為と関連付けて観察することが大切である。

iii、全身状態の観察として数値とともに総体的にその人を見ることが大事である。

数値で表せないものをいかに感じ取るかの観察力が必要である。そのためには目で見ると聞く、触ってみる、匂いを嗅ぐなど五感をフルに活用し、第六感を働かせることが大切である。

7、目の前の現象をどうとらえるか

現象に振り回されず本質を見極めるように。そして本質にかかわるようなケアを考えよう。現象の原因や背景にあるものはなんなのか。ただ現象としての情報を集めるのではなく、その原因、誘因や隠れている背景を一緒に考えていくことがアセスメントには必要です。

又、利用者個々人のサービス提供の目的や根拠をはっきりと認識し、きちんと説明できるか否かがアマチュアとプロの違いである。

8、身体機能を理解したうえでの介護

i、誤飲を防ぐための食事の姿勢

ii、排泄時の姿勢

iii、起居動作

iv、移乗動作 など具体的に動作を示して説明した。

9、むすび

看護職と介護職はそれぞれ見る視点や関わる方法、可能な業務が異なるがお互いに専門職であることを忘れずにお互いを尊重しながら連携をとることである。

自分の知識と技術を目の前にいるその人の生活に生かし、どう関わるかに発展させることが最も大切なことであると思います。

(文責 西館)

青森県老人保健施設協会津軽支部研修会報告

平成27年10月16日（金）、弘前市医師会 4階視聴覚室にて、青森県老人保健施設協会津軽支部研修会を開催し、講師に西村司氏（青森県立中央病院/臨床検査・輸血部主幹/健康運動指導士）を迎え、「身体も心もストレッチ」と題して講演して頂きました。今回の研修会では、各老健施設から介護職員、看護師、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士等様々な職種の方々が70名参加されました。

青森県の現状として、男性は38年間、女性は13年間連続短命県ワースト1位、癌の死亡率も全国ワースト1位等、ワーストトップクラスに位置されている。10代～20代からの生活習慣が悪い為に、40代～50代の若さで亡くなられるケースが多く見られている。

研修会に参加された方々のほとんどは、普段、運動する習慣がないと答えられていました。運動しないと筋肉が細くなる、体重が徐々に増え、メタボリックシンドロームになってしまう。体重が増えてしまってから運動を始めると、膝・腰に負担が掛かってしまい、膝・腰が痛くなると運動をしなくなる。運動しなくなると体重が増えて太ってしまうと悪循環になってしまう。まず、運動を始めるには、先に体重を落としてから、膝・腰に負担を掛けずに運動をしなければならないとありました。

ほとんどの病気は、体重と共に増えていく。体重が増えないことで生活習慣病（糖尿病、高血圧症、高脂血症等）を防ぐことが出来、血圧が高くなならないことで、脳卒中等も防ぐことが出来る。人は、血管があるから生きていける。人間は血管で栄養・酸素を送っている。血管を守ることが一番大事とありました。血管が詰まってしまうと、様々な病気を引き起こしてしまう。脳の血管が詰まってしまうと脳梗塞、心臓の血管が詰まってしまうと心筋梗塞等、体の血管が詰まってしまうことにより、体に悪影響を及ぼし、様々な病気を引き起こしてしまう。血管を硬くし詰まらせてしまう原因としては、高血圧症、糖尿病、悪玉コレステロール、喫煙等あるが、自分でコントロールすることが出来、防ぐことが出来る。血圧と体重は、毎日測定し記録する。自分の体の状態を知ることが、運動のスタートの動機になるとありました。

年齢を重ねることにより、徐々に笑うことが少なくなる。笑うことで心身共に様々な効果があり、免疫力がアップする、血糖値・血圧が下がる、善玉コレステロールが増す等の効果が得られるというデータがあり、笑うことが血管機能の健康を維持するとありました。

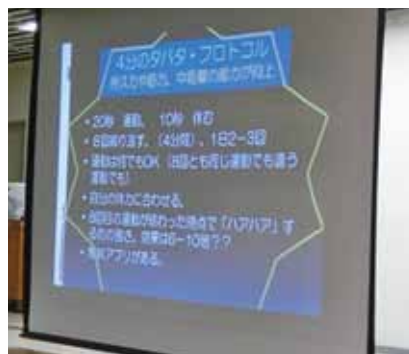
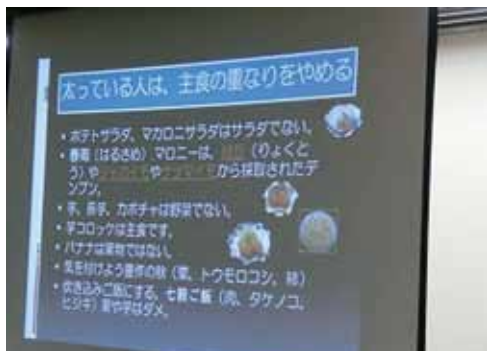
食事に関しては、例えば、御飯、味噌汁、春雨サラダ、ポテトコロケ、南瓜の煮物、バナナというメニューは、一見、栄養バランスがとれているように見えるが、基本的には、主食ばかりが食卓に並んでいる。普段、主食の重なりを止めること、1回の御飯の量を測ってみる、野菜や海藻類

を上手く摂る。スポーツドリンクや野菜ジュースにもたくさん砂糖が含まれている為に、表示を確認して、どの位砂糖が含まれているのかを確認してから飲む。どうしても食べたい・飲みたい時は、ゼロカロリーやカロリーオフを選ぶ等のアドバイスもありました。

運動に関しては、運動することで、血糖値・血圧が下がる、心配機能が強くなる等の効果が得られ、体が若くなる。運動をするきっかけを増やす、普段の歩くスピードを早くするだけでも効果が得られる、なるべく日常生活の中で空いている時間を利用して運動する等のアドバイスがありました。

研修会の後半では、お掃除体操（窓を拭く動作、机を拭く動作、床を拭く動作、天井を拭く動作、天井と床を同時に拭く動作）や、スロー筋トレ（8秒でスクワット、椅子に座って腿上げ運動、4分のタバタ・フロトコル）等、実際に体を動かし、適度に汗を掻きながらの研修会となりました。

今回の研修会では、様々な生活習慣病等を防ぎ、健康で元気に生活して行く為にも、食生活や運動することの重要性や、笑ったり、体を動かすことで、改めて心身共に健康に生活していく為の考え方を見直す機会となった研修会でした。



「事例発表①」

第24回青森県長寿研究会 演題

医療法人 サンメディコ介護老人保健施設 ヴィラ弘前
○中嶋 邦雄 (介護福祉士)
長峰美恵子・下田 肇

「もう一度、歩こう」 ～失われた機能の回復を目指して～

(はじめに)

A氏は、風邪により自室での安静臥床が約二週間続いたことで廃用症候群となり、食事・排泄・整容は全介助となった。体動時に腰痛を始めとする体の痛みが現れ、歩行はもとより立位保持が出来ず車椅子での生活となった。表情の変化や声掛けに対する反応が乏しく発語が減少した。以上の状態からの改善をめざして「いかに氏の活動性の向上・意欲を引き出すか」に取り組んだ内容を報告する。

(対象者の紹介)

A氏85歳男性要介護度3・障害高齢者の日常生活
自立度A1・認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲa
アルツハイマー型認知症、高血圧症、前立腺肥大症あり。

(取り組み)

- 歩行（立位）に着目し、担当OTの助言の基、氏の状態や意欲に合わせ段階的に行った。
・氏のバックグラウンドを考慮したアプローチの実施。
- ① 手や足を取り深呼吸や足踏み等関節を動かす。
 - ② リハビリ器具を活用し下肢筋力向上を図る。
 - ③ 歩行器、手引きにより歩行感覚を取り戻す。

(経過・結果)

傾眠や疲労感が強く実施できない事もあったか、氏の住んでいた地域の風習であるお山参詣の登山離子に合わせ「サイギ、サイギ、イチ、ニー」と歌いかけて促すと表情が柔和になり反応が良くなった。立ち上がりの際「さあ、畑さ行が」と声掛けすると「んだな」と勢いがつき意欲が増す姿が見られた。

(考察・まとめ)

氏の人生の中で輝いていた時間、仕事や地域の風習等をケアに活かした事で、意欲が向上したと考える。体調不良で安静にし治療する期間は必要であるが、過度の安静により廃用症候群となる可能性を考えると、いつ、どのタイミングで介入すべきか他職種との連携や状況を見極める判断の難しさを学んだ。

第一段階 (1~2週目)

サ〜イギ♪
サイギ♪

- ゆっくり、大きな動作
- 歌い掛けで、リズムを作る

ドッコイ
サ〜イギ♪

※傾眠、疲労感あり

第二段階 (2~3週目)

畑さ



- 傾きあり、腰が引けている
- A氏のバックグラウンドを考慮した声かけ (生活歴)

行がねば!

※手すり、リハビリ器材活用

第三段階 (3~4週目)

• 手引き・車椅子押し・歩行器歩行

※疲れると…小刻み歩行や足の交差あり

栄養のバランスを考えた食生活を

★ 脳の血液循環をよくします → 青魚、納豆



★ 脳細胞の酸化を防ぎます → 果実（みかん、トマトなど）、お茶、紅茶、ココア、赤ワイン



★ 記憶物質を増加させる → 緑黄色野菜、豆類、卵



栄養のバランスに注意し、魚、野菜を多めにとりましょう！

脳の活性化トレーニング

★ 総合的に脳を活性化する

トレーニング

- ① 運動をする
 - ・ 散歩、ラジオ体操
- ② 音楽をする
 - ・ カラオケ、歌を唄う、楽器を演奏
- ③ ゲームやクイズをする



日常生活の中

- ① 自分の考えを、まとめて話す
- ② 人の話をよく聞く
- ③ 趣味を持つ



★ 状況を理解する力を活性化する

トレーニング

- ① 日に何度か、その日の「年月日」を言ってみる



日常生活の中で

- ① カレンダー、新聞やテレビで、日時を確認する



★ 記憶を活性化する

トレーニング

- ① 物の名前、電話番号を逆さに言う
例) やさい(野菜) → いさや
1234 → 4321
- ② 長い文章を模写する
例) 新聞のコラムなど
- ③ その日の食事の内容を思い出す
例) 「朝は・・・納豆、カレイの煮付け
ほうれん草のおひたし・・・」等
- ④ その日に会った人、場所と時間を思い出す
例) 「昼頃、スーパーで近所のSさんと会った・・・」等
- ⑤ その日にあった出来事を3つ以上思い出す
例) a.町会費を集金にきた
b.親戚のTさんから電話があった
c.牛乳を買いに行った 等

日常生活の中で

- ① 電話番号は全部覚えてからダイヤルする
- ② 新しい歌を覚える
- ③ 新しい言葉を覚える
- ④ 日記をつける
- ⑤ ことわざや格言を覚える
- ⑥ 新聞を読む



★ 計算力を活性化

トレーニング

- ① 数字の逆算をする
例) 100, 99, 98, 97...
- ② 引き算をする
例) 1000-7, 997-8...



日常生活の中で

- ① 買い物をする時は、暗算をする
- ② 貯金のおし入れを自分でする
- ③ 散歩の時、歩数を数えながら歩く



★ 言葉の流暢性を活性化する

① しりとりをする

例) こぶた → たぬき → きつね・・・

② 名前をできるだけ多く思い出す

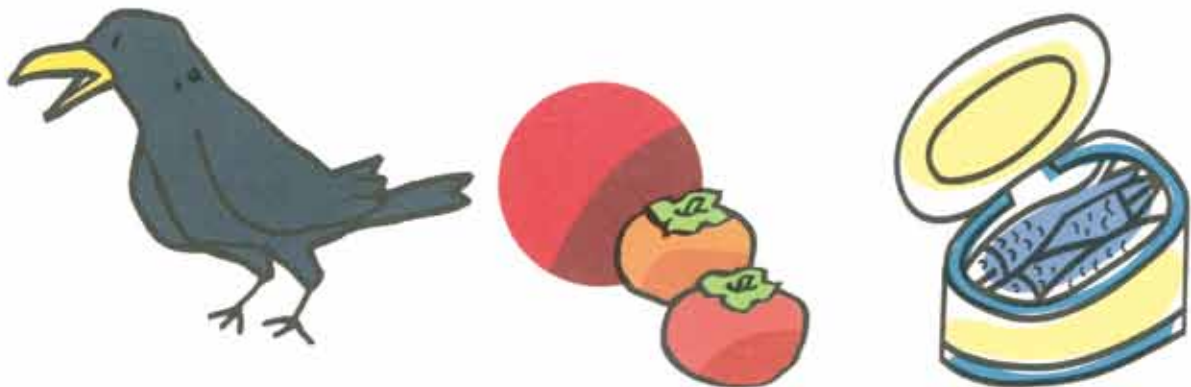
例) 「動物の名前」：ライオン、キリン、ぞう、トラ、かば・・・

「国の名前」：アメリカ、中国、インド、オーストラリア・・・

「花の名前」：ひまわり、チューリップ、ゆり、バラ・・・

③ 初めが同じ言葉を、できるだけ思い出す

例) 「か」：カラス、カメラ、かき、かんづめ、カステラ・・・



料理自慢

希望ヶ丘ホーム
栄養士 柴田 八千代

希望ヶ丘ホームで毎週土曜日に提供されている手作りおやつの中から、簡単に作れておいしい「マーマレードケーキ」を紹介します。
ただ材料を順番に混ぜていくだけで、おいしいケーキが出来ますよ。

マーマレードケーキ

作り方

- 1、バターをなめらかになるまで混ぜる
- 2、砂糖を加えて混ぜる。
- 3、マーマレードを加えて混ぜる。
- 4、卵を加えて混ぜる。
- 5、薄力粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- 6、型に生地を流し入れ、190℃で約40分焼く。

竹串を刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。

材料
19cmのバウンド型
又は 18cmの丸型

- ・バター100g
- ・砂糖40g
- ・マーマレード100g
- ・卵2個
- ・薄力粉100g
- ・ベーキングパウダー ...小さじ1



「年に一度の寿司の日」

カトレアでは毎月、行事食を提供しておりますが、先日、一年に一度の寿司の日を行いました。

出店風に利用者様の目の前で、寿司を握ってもらい提供します。おかわり自由なので、一人で20個も食べられる方もおりました。

利用者皆様から、「おいしかったよー」という感想を笑顔いっぱいいただきました。



「第19回 ながだい荘 敬老会」

当施設では9月5日、敬老会が開催されました。

利用者様のご家族もたくさん来荘され、一緒に会話や食事を楽しんでおられました。

また、慰問に来て頂いた鱈ヶ沢無形文化財保存会様や鱈ヶ沢高等学校音楽部様の歌や踊り、職員によるアトラクション等を鑑賞され、充実した時間を過ごして頂きました。

バザーの収益金は、車いすの購入費の一部といたしました。



施設だより

介護老人保健施設

ながだい荘

鱈ヶ沢町

施設だより

介護老人保健施設

はまなす苑

むつ市

「サエラミニコンサート」

むつ市にある一般社団法人公済会の事業の一環である「サエラミニコンサート」が当施設で開催されました。利用者の皆様には懐かしい曲に感激した様子でした。また会える日を楽しみにしています。



「菊まつり鑑賞会に向けて」

当施設では、昨年より地元八戸市菊まつりへ菊の花を出展し、鑑賞会を行っております。菊作りには20名の利用者様が携わり、自分の選んだ菊の苗を大事に育てていきます。「きれいな花咲かせてね」「大きくなったね」など声をかけ、水やりをし、支柱立てや輪台の取り付けなどの作業にも参加していただき、成長を楽しんでいます。

菊作りに参加できない方も一緒に楽しめるよう、成長の過程をまとめた絵日記も公開。菊まつり当日には、屋外歩行訓練も兼ねて観賞へ出かけ、楽しんで頂きました。これからも、興味がわくような企画を考え、お一人お一人が主役となれるよう、取り組んで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

「紅葉見学」

平成27年10月21日、青森市平和公園へ紅葉見学に出かけました。

色鮮やかに染まった木々が、まるで季節の変わり目を告げるかのように、見事に咲き誇っており、きれいな景色に心が洗われるようでした。

帰りは銀杏並木をドライブしながら、さらに秋の風景を満喫！

天候にも恵まれた為、ゆっくりと散策することができ、とても素敵な時間を過ごすことができました。



施設だより

介護老人保健施設

みちのく青海荘

青森市

「大盛況!! 鶴田町町民文化祭」

湖水荘では、社会参加活動の一環として、鶴田町町民文化祭に作業療法作品を出品しています。今年は、入所、デイケア、デイサービスみずもとと合同で出品し、迫力ある展示となりました。一般の方からは「どうやって作るの?」「販売はしないの?」と興味いっぱいで見に来ていただいています。出品された、ご利用者様、入所者様からも、「良かった〜」「来年は何だすがな」と意欲的に参加していただきました。



施設だより

介護老人保健施設

湖水荘

鶴田町

青森県老人保健施設マップ

No. 施設名 電話番号

(青森地域)

1	青森ナーシングライフ	TEL017-726-5211
2	青照苑	TEL017-788-3000
3	いちい荘	TEL017-726-3855
4	甲田苑	TEL017-728-3939
5	すずかけの里	TEL017-761-1111
6	桐紫苑	TEL017-738-8080
7	ニューライフ芙蓉	TEL017-728-2200
8	みちのく青海荘	TEL017-741-5188
9	ケアガーデン青森	TEL017-744-3311
10	カトレア	TEL017-739-6100
11	たんぼぼ	TEL0174-22-3070
12	なみおか	TEL0172-69-1120
13	津軽医院	TEL0172-62-3101
14	石木医院	TEL017-752-3015

(西北五地域)

15	緑風苑	TEL0173-33-4155
16	ながたい荘	TEL0173-72-1122
17	えんじゅの里	TEL0173-42-3734
18	しらかみのさと	TEL0173-84-3111
19	サンライフかなぎ	TEL0173-53-3292
20	湖水荘	TEL0173-22-5694

(津軽地域)

21	ケアセンター弘前	TEL0172-87-0111
22	平成の家	TEL0172-95-3981
23	うめむら	TEL0172-32-3593
24	弘前リハビリセンター	TEL0172-27-3322

25	ヴィラ弘前	TEL0172-37-7300
26	幸陽荘	TEL0172-37-8311
27	希望ヶ丘ホーム	TEL0172-87-6655
28	ふじ苑	TEL0172-38-5550
29	サンタハウス弘前	TEL0172-99-1133
30	あしたばの里・黒石	TEL0172-53-1213
31	鳥井野荘	TEL0172-82-5600
32	のぞみ	TEL0172-57-5100
33	三笠ケアセンター	TEL0172-44-8811
34	明生園	TEL0172-65-4066
35	つがる	TEL0172-45-2231





(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	のほなしょうぶ	TEL0175-28-5400
62	やげん	TEL0175-34-2211

(八戸地域)



三内丸山遺跡

◆編集後記◆

紅葉が終わり、雪が降り始め、山も白くなり季節の移り変わりを感じます。

老健あおもり28号は、HPでも掲載していますのでご覧下さい。

また、老健あおもりでは皆様からの記事、掲載したい写真(表紙)などを募集しております。お気軽に事務局までご連絡下さい。

平成二十七年

十二月吉日

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

● 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