

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 56

2025 Autumn

巻頭言

「地域とのつながりと感謝」……………2

かすみケアグループニュース

「第29回地域感謝祭2025」11月2日開催！／
「メンテナンスリハビリ入院」のご案内……………3

健康のキホン

聞こえづらいをあきらめないで③

補聴器はどんな機械なのでしょう……………4

認知症を理解する-シーズン2- 第10回

「老い」を考える(10)……………5

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittio

「サンマのカレームニエル」……………6

地域との つながりと感謝



かすみケアグループ
社会福祉法人真正会 特別養護老人ホーム 真寿園 施設長

小野塚 由美子

今年の夏は記録的な猛暑に見舞われ、40℃を超える日もありました。皆さま、体調を崩されることなく無事に乗り越えられましたでしょうか。残暑も長引き、まるで四季が二季に変わってしまうかのような気候変動を肌で感じるようになりました。暑さのために外出や運動を控えていた方も、これからは活動に適した季節です。夏の疲れを癒しながら、少しずつ体を動かし、心身ともに健やかな日々を取り戻していきましょう。

さて、少子高齢社会の進展に伴い、医療・介護・福祉分野では、人材確保と働き方の多様化がますます重要な課題となっています。私たち「かすみケアグループ」では、地域の皆さまに信頼され、選ばれる存在となるべく、職員一人ひとりが専門性と誠意をもって日々の業務に取り組んでおります。そして、医療・介護・福祉の魅力を広く伝え、未来へとつなげていくことを

目指してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

今年も恒例の「地域感謝祭」を開催いたします。昨年はあいにくの雨模様でしたが、今年は晴天のもと、皆さまと笑顔あふれるひとときを過ごせることを願っております。地域の皆さまとのつながりを深める大切な機会です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。職員一同、心よりお待ちしております。





「第29回地域感謝祭2025」11月2日開催！



今年も地域の皆さまへの感謝を込めて、地域感謝祭を開催いたします。参加型のイベントも企画していますので、ご家族やご友人とぜひお越しください。かすみケアグループのスタッフ一同お待ちしております。

開催日時：2025年11月2日（日）12：00～15：00

開催場所：特別養護老人ホーム真寿園
川越市安比奈新田292-1

お問い合わせ先：特別養護老人ホーム真寿園
電話 049-234-8838

※ポスターは下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
<https://kasumi-gr.com/wp/wp-content/uploads/2025/10/kanshasai2025.pdf>



短期集中で、身体と暮らしをコーディネート 「メンテナンスリハビリ入院」のご案内

霞ヶ関南病院では、おおむね2週間～1か月の短期間入院で、集中的なリハビリテーションを受けていただける「メンテナンスリハビリ入院」を行っています。

入院中は、医師・看護師・リハビリスタッフをはじめとした全12職種の専門チームが総合的に評価を行い、お一人おひとりの状態に合わせたリハビリプログラムを作成。計画的にリハビリを行うことで、日常生活に必要な動作や体力の維持・向上を目指します。

退院時には、入院中のご様子をまとめた情報を在宅サービスへ提供し、必要に応じてケアマネジャーやかかりつけ医を交えたカンファレンスも実施。ご自宅に戻られた後も安心して生活を続けていただけるよう、継続的な支援を大切にしています。

ご利用には事前登録と、かかりつけ医からの診療情報提供書が必要です。対象となるかどうか、費用の目安などについても、お気軽にご相談ください。

こんな時にご相談ください

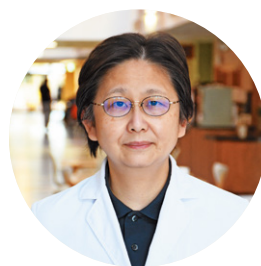
- **お身体の困りごと**
動き出すのに時間がかかる、スムーズに動けない など
- **生活上での困りごと**
転ぶことが増えた、むせることが増えた など
- **運動習慣での困りごと**
運動習慣をつけたい、運動方法が知りたい など

お問い合わせ先：霞ヶ関南病院 地域連携室
電話 049-232-1313



健康生活に役立つ医学知識をわかりやすく解説！

健康のキホン



医療法人真正会
霞ヶ関南病院 耳鼻科医師
補聴器相談医

佐々木 祐佳子

聞こえづらいをあきらめないで③

補聴器はどんな機械なのでしょう

補聴器は、耳が聞こえにくくなった方の聴力を補うための医療機器です。小さなマイクで音声を拾い、その音声を増幅・調整して耳に伝えます。

街のお店やテレビなどで補聴器を見かけたことはありますか？

耳に掛けるタイプの「耳かけ型」(写真1)や、耳の穴に入る「耳あな型」(写真2)、小さなポケットラジオのような「箱型」、など色々なタイプの補聴器があります。それぞれに特色があり、聴力や使用する状況、予算に応じて機種を選択します。

現在の補聴器は音声をデジタル処理するものが主流です。デジタル補聴器では入ってきた音を、音の高さの範囲、周波数帯ごとに分けて処理します。この周波数帯をチャンネルと呼び、チャンネルが多いほど微細な調整がきくようになります。また、かつて補聴器はうるさくて無理と言われた原因のひとつにピーピーうるさい音が鳴るハウリング現象がありましたが、これは技術の進歩でかなり抑制できるようになりました。他にも雑音を抑制したり、特定の方向の音を集中して拾うようにしたり、スマートフォンと連携できるなど、さまざまな機能が搭載された補聴器があります。電源は小さい補聴器用の空気電池を入れ替えるのが普通でしたが、今は充電式が増えています。概して、小さいほど、チャンネル数が多いほど、多機能であるほど値段が上がります。

補聴器と集音器はどう違うの？とよく聞かれます。補聴器は、品質や安全性など、厚生労働省の基準をクリアした管理医療機器に当たります。基準をクリアしないと補聴器としては販売できず、調整は専門的な知識のあるプロが行います。一方、集音器は一般のオーディオ機器で、安価なものも

多くありますが、使用や調整については自己判断になります。状況によって役に立つものですが、難聴の方には集音器では性能が不足しています。聴力が悪化してきたと感じた場合は、耳鼻咽喉科で相談してください。

補聴器は電化製品です。当たり前と言えば当たり前なのですが寿命があり、通常は5年程と言われています(使用状況により5年以上もつことも、それ以下のこともあります)。購入後は定期的なメンテナンスや調整がとても重要です。補聴器店とは長いおつきあいになるので、行きやすいお店選びをすることが大切です。

補聴器を購入するお店は「認定補聴器専門店」、あるいは「認定補聴器技能者」が在籍しているお店をおすすめしています。

「認定補聴器専門店」は、「公益財団法人テクノエイド協会」が定める基準を満たした補聴器販売店で、専門的な知識と技能を持つ「認定補聴器技能者」が在籍し、適切な設備・機器を備えています。補聴器の選定・調整・アフターケアを安心して受けられるだけでなく、「補聴器相談医」との連携により、利用者に最適で効果的な補聴器を提供することを目指しています。



写真1：耳かけ型補聴器



写真2：耳あな型補聴器

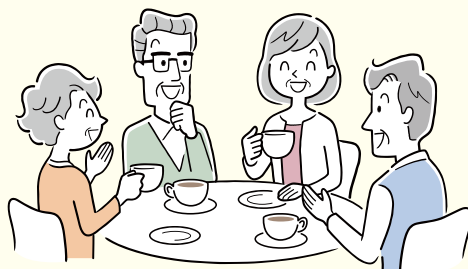
社会福祉法人真正会 コミュニティケア部

作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

「老い」を考える 10

～「老い」の「備え」を考える～



「子どもに面倒をかけたくない」「人に迷惑をかけたくない」と考える高齢者にとって、自分にできることは、とりあえず「元気であり続けること」。調査によると『現在の高齢者においては、10～20年前と比較して、加齢に伴う身体・心理機能の変化の出現が5～10年遅延しており「若返り」現象がみられている』*とし、『特に、従来、高齢者とされてきた65歳以上の人でも、65～74歳のいわゆる「前期高齢者」においては、心身の健康が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めている』*という結果が出ています。しかし、運動や社会活動に励み、栄養に気を配ることで、70代前半までは元気を維持できたとしても、70代後半から80歳前後になると、加齢に伴う「老い」が避けられない事実が見えてきます。

筆者が関わる高齢者からは「自分で生活ができなくなったとき、どうやって生きるかなど考えたことがなかったし、『どうにかなる』と思っていた」「70代半ばくらいまでは、自分が高齢者だという実感がなかった」「80歳前後から『歳』を感じ、今までできていたことができなくなるなど、少しずつ不安を覚える」「これから、買物や食事作り、洗濯など今までのように自分でやっていけるのか」「明らかに一年前と身体の動きが違う」などの話を伺います。

どんなに運動に励んでも、自分で生活ができなくなるときがきます。現在の高齢者が「子どもの世話にならない」「迷惑をかけない」というときは、「子

どもに下の世話をさせたくない」という排泄介助や入浴介助、食事介助などの「身体介護」のことを指しているのではないのでしょうか。このことも必要ですが、長生きして自分の力だけでは暮らせなくなったとき、どこで誰に支えてもらうかの「生活支援」が大きな問題になります。

「生活支援」を受けるにあたり、最初に必要なのは、自分にどんな支援が必要かをアセスメント（評価）し、介護保険の申請をし、介護サービスにつないでくれる「キーパーソン」の確保です。制度（介護保険などの社会資源）の情報を知り、それらを有効に利用するためには、判断力などが弱っている場合、自分の代わりにそれらを担ってくれる人が必要になります。そうしたキーパーソンを確保するには、高齢者自身が、自分の老いを受容し、人の世話や支援を受け入れる覚悟が必要になります。一方で、キーパーソンを引き受ける側（子どもなどの親族）にも、その役を引き受ける覚悟が必要になります。また、誰がキーパーソンを引き受けてくれるのかも大きなポイントになります。

「老い」の「備え」については、さまざまな考え方があります。社会の風潮に流されることなく、しっかりと「生きること」の意味を考えていきたいと思えます。

「老いを考える」シリーズは今回で最終回となります。長い間、お読みいただき、ありがとうございました。

*「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ」報告書。p66。日本老年学会・日本老年医学会。2017

元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ



**Kasumi
Keittiö**

カスミ・ケイティオ

かすみケアグループの
管理栄養士がおすすめする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

米粉でサクッと

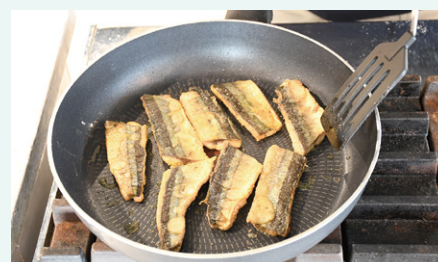
サンマのカレームニエル



サンマは脳の働きを良くするEPAやDHAと
いった不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます



胸びれとともに頭を切り落とし、お腹側に切れ
目を入れ内臓を取り出し三枚におろします



粉をつけたら、サンマから水分が出てこない
うちにすぐに焼くとサクッと仕上がります

●材料(2人分)

サンマ……2尾
塩・こしょう……適量
米粉……大さじ2
カレー粉……小さじ1
サラダ油……大さじ1

●付け合わせ

ミニトマト、レモン、水菜、
ベビーリーフ

- ① サンマは三枚におろしさと水洗いする。
水気をふき取り、塩・こしょうを振り下味をつける。
- ② 米粉とカレー粉を混ぜ合わせ、両面に薄くまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、サンマを並べて入れる。
焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼く。
- ④ 器に盛り付け、付け合わせを添える。

※ サンマは、下処理されたものや、三枚におろしたのものを購入するとお手軽です。



医療法人真正会 管理栄養士

藤田 容子

秋に旬を迎えるサンマで、米粉を衣に使ったカレームニエルをご紹介します。米粉は米を砕いて粉状にした食材で、小麦粉に比べて油の吸収率が低く、冷めてもサクサク感が長く続きさっぱりヘルシーに仕上がります。また、カレー粉を加えることにより魚の臭みが消え、スパイシーな香りが広がり、塩分控えめでありながらご飯が進む一品となります。サンマのほかにイワシやサバ、タラなどの魚や肉類にも使える万能レシピです。ぜひお試しください。

外来担当医のご案内

2025年6月1日より

霞ヶ関南病院

● 受付時間…〔午前〕 8：30～11：00
〔午後〕 13：30～16：30

● 診察開始時間…〔午前〕 9：00
〔午後〕 14：00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	担当医	伊藤 薫	海津 啓之 永原 昂太	徳永 貴久 (第1、3、5週) 井上 和之 (第2、4週) 伊藤 雅美	伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後	長川 史	伊藤 薫	永原 昂太	埼玉医大国際 医療センター (第1、3、5週) 井上 和之 (第2、4週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			海津 啓之			
	午後		海津 啓之		埼玉医大国際医療センター		
糖尿病内科	午前		(伊藤 薫)	松本 博 (第1、3、5週)	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博 (第1、3、5週)	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
眼科	午前				橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	
	午後					木下 望	
整形外科 (予約制)	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊 芳子 (隔週)		
検 査 (予約制)	午前			腹部エコー	胃カメラ 頸動脈エコー	視野検査	
	午後	心エコー				視野検査	
もの忘れ外来 (予約制)	午前	長島 一公				長島 一公	
	午後			長島 一公		長島 一公	
リハビリ テーション科	担当	伊藤 雅美	原 元彦	海津 啓之 伊藤 雅美	伊藤 雅美	大林 茂 (第1、2週) 伊藤 雅美 (第3、4週)	
きこえの相談外来 (予約制)	午後	佐々木 祐佳子					
歯 科 (完全予約制)	担当		廣井 美紀	佐伯 真弓	中山 京英		

その他検査について

レントゲン、MRI検査、CT検査、心電図、骨密度検査：随時

※予約優先となります。 ※各科、休診の場合がございます。
※川越市特定健康診査、個別がん検診、個人健診(予約制)
※インフルエンザ、肺炎球菌、風疹ワクチン対応しています。

外来直通電話 **049-239-7272**
※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

● 休診の情報はホームページ からご覧いただけます。
https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

こちらのQRコードからも
ご覧いただけます

あいなクリニック

● 受付時間…〔午前〕 9：00～11：30
〔午後〕 14：00～16：30

● 診察開始時間…〔午前〕 9：00
〔午後〕 14：00

		月	火	水	木	金	土
皮膚科 小児皮膚科	午前	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	佐藤 綾子	佐藤 綾子 佐藤詩穂里	太田 房代
	午後	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	太田 房代	太田 房代	

※予約なしでも当日受付で受診できます。
※带状疱疹ワクチン対応しています。
※再診(前回と同じ症状で受診希望)の場合はお電話にて予約できます。
※美容皮膚科については金曜日午前の佐藤詩穂里外来で行っています。
施術は要予約になります。

電話番号 **049-231-1131**
※詳しくは受付までお問い合わせください。

● 休診の場合がございます。ホームページなどでご確認ください。

かすみケアグループのご案内



社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1 TEL.049-234-8838
 - 短期入所生活介護真寿園……TEL.049-233-3661
 - 居宅介護支援事業所真寿園……TEL.049-234-4140
 - デイサービスセンター真……TEL.049-239-3581
 - デイサービスセンター寿……TEL.049-277-7315
 - 小規模多機能型居宅介護事業所園 (SONO) ……TEL.049-236-3300
 - グループホーム園 (SONO) ……TEL.049-272-7935
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
 - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - 川越市地域包括支援センターひがし分室……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1
 - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
 - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **グループホームアダースあいな** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター中央ひがし** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878
- **川越市地域包括支援センターひがし** 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル2階 TEL.049-235-7731



医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)
 - 入院 (医療療養病床、障害者施設等一般病床、回復期リハビリテーション病床)、外来
 - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
 - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
 - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
 - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
 - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
 - 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
 - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-238-1188
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 Hauskaa かすみ野 1F TEL.049-234-8181
- **川越市地域包括支援センターだいとう** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-249-7766
- **あいなクリニック** 〒350-1175 川越市笠幡5053-2 TEL.049-231-1131



一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)
 - (介護予防) 福祉用具貸与／特定(介護予防) 福祉用具販売／住宅改修事業所／賃貸住宅運営／
 - Rikas カフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS は こちら！

社会福祉法人
真正会

www.shinjukai.or.jp

検索 社福真正会



医療法人
真正会

www.kasumi-gr.com

検索 医療真正会



一般社団法人
Hauskaa

hauskaa.jp

検索 ハウスカ



Web



Facebook



Instagram

今号の表紙写真は……



今号の表紙写真は、小規模多機能型居宅介護支援事業所併設認知症対応型共同生活介護事業所「園 (SONO)」のグループホーム居室の廊下です。高い天井にある天窓から自然光降り注ぐ明るく開放的な雰囲気、認知症の方にとってもストレスを感じにくい生活空間になっています。快適な環境の中、施設のテーマである「寄りそう ゆっくり 楽しく暮らす」を、ご利用者に感じていただけるよう努めています。

Wa! とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わあ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

Wa! [ワ!] vol.56 2025 Autumn
発行：かすみケアグループ