

# 11 ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部  
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2  
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641  
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会  
医療法人昭仁会  
社会福祉法人栄光会



WAM TOWN

第 140 号 2023 年 11 月 1 日 (水)

## 所沢 3 施設が県から「働きやすい職場」の認定を受けました

医療法人啓仁会

国が進める「働き方改革」を受けて、埼玉県では「多様な働き方実践企業」という認定制度を設けています。これは、育児や介護などに理解のある制度が十分に運用されていることや、女性が活躍して働ける職場であることが認定の基準となっており、男女がともにいきいきと働ける職場環境づくりを認定する制度で、シルバー・ゴールド・プラチナという 3 段階の区分が設けられています。

そしてこの度、啓仁会の所沢 3 施設が揃って最上位の「プラチナ」の認定を受けることとなりました。この認定制度自体は職員の働きやすさの目安となるものですが、それが下地となって、患者さま・利用者さまへのより良いサービスの提供につながるものと考えています。今回の認定を受けて、3 施設のコメントをご紹介します。



「多様な働き方実践企業」シンボルマーク

### 所沢ロイヤル病院

「多様な働き方実践企業」  
プラチナの認定をいただきました！

「多様な働き方実践企業」とは男女がともにいきいきと働ける職場環境づくりの頑張りや認定する制度で、仕事と家庭の両立を支援するため、テレワークや短時間勤務など、多様な働き方を実践している企業等を県が認定するものです。

当院の職場環境を過去の実績から数値化し、プラチナの獲得に向けチャレンジし、今回男性育休の取得や短時間勤務の定着が評価され無事獲得に至りました。

職場環境改善は多くの時間を要し、気配り心配りも必要となるなど、個性豊かな職員がいらっしやる為、それ相応の労が発生します。

私は前職で営業をしており、休日もお客様へ対応を行うため、仕事とプライベートのバランスを取ることに苦労をした覚えがありますが、当院で働き始めたとき、自身の生き方を尊重し助け合い支え合う意識の環境があり感動いたしました。

多くの経営者、成功者はアフアーメーションを信じ、実践しています。アフアーメーションとは普段から肯定的、建設的、前向きな言葉を発し、無意識レベルで脳内に刷り込みを行う事です。

普段から素敵なものを見たり聞いたりすることで他者への良い影響を及ぼし、結果自分自身への幸福に繋がると言われています。

「最も良い職場環境のひとつと県から認められた病院」という事実を少しでも多くの方々へ認知し意識していただき、職員も患者様も幸福を感じられる病院にするべくこれからもよい職場環境づくりができる様職員一人ひとりが意識的に継続できるようにしていきたいと思っております。

総務課 相馬 亮輔

### ロイヤルこころの里病院

埼玉県多様な働き方実践企業・  
プラチナに認定されました

埼玉県では仕事と家庭の両立支援に取り組む企業を『多様な働き方実践企業』として認定しております。認定にあたっては九つの基準があり、達成した数により認定の区分が変わってきます。

- ①男女が共に仕事と育児・介護を両立できる
- ②多様な働き方にあたり独自の取り組みを導入している
- ③出産した女性等が現に働き続けている
- ④女性管理職が活躍している
- ⑤働きやすい職場環境づくりをしている
- ⑥働き方に対する取り組みを表明している
- ⑦男性職員の育児休業等の取得が定着している
- ⑧働き方改革を積極的に進めている
- ⑨従業員が長く働き続けている

当院は今回の更新で上記全ての基準を達成できたため、最上位のプラチナ認定を取得することができました。就業規則や規定類の整備だけでなく職員の勤務状況や制度の利用実績について評価された結果となっております。これからも、職員が働きやすい環境をつくることにより良い患者サービスに繋がれるよう努めてまいります。 総務課 龍前 智彦

### 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘

多様な働き方実践企業認定  
最上位「プラチナ」認定へ昇格！！

老健所沢ロイヤルの丘は平成 25 年 8 月 1 日から、多様な働き方実践企業認定の「ゴールド」の認定を取得し、5 年ごとの更新を行ってきました。

ただし今回の認定更新では、埼玉県から調査員が 2 名来られ立入調査を受け、9 つの認定基準の内 7 つ以上認定基準越えとなり、「ゴールドからプラチナ」へ認定昇格しました。

所沢ロイヤル病院、ロイヤルこころの里病院も「プラチナ」認定を取得しており、所沢地区 3 施設同時の取得はなんとも喜ばしいです。

所沢市内で「プラチナ」認定を取得している企業の半数以上が医療・福祉系業種となっており、取得一覧には日頃よりやり取りのある近隣の病院や施設も多数掲載されておりました。

従業員の仕事と家庭の両立を応援し、ライフステージによらず働き続けられる企業として、同時に男女がいきいきと働きやすい職場環境を目指し、そしてそれらが利用者さまへのより良いサービス提供につながるよう、今後も取り組んでまいります。 事務部 黒米 聡



認定書を手にも、揃ってニコリ  
(左から、所沢ロイヤル病院・加藤事務長、老健所沢ロイヤルの丘・藤森事務長、ロイヤルこころの里病院・安田事務長)

# インドネシアから来ました ～イスティです～

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 いつもの杜（静岡県伊東市） 介護福祉士 イスティ プルワンティニ (ISTI PURWANTINI)

私は EPA（経済連携協定）インドネシア第二期の介護福祉士候補者として来日し、東京都板橋区の特別養護老人ホームに勤務し始めました。

当時は長女が生まれて間もなかったので、子供に会いたくてホームシックになる事もよくありました。それでも介護福祉士試験に合格して子供を日本に呼び寄せたいという夢があったので、仕事と勉強を頑張りました。

その後、板橋の施設の職員の皆さんからたくさんのサポートもあって、3年の実務経験後の国家試験に合格することが出来ました。

そして、子供を呼び寄せて日本で生活する夢をかなえることが出来ました。

その後、二人目の子供ができたのをきっかけに一度インドネシアに帰国しましたが、5年前に老健いつもの杜で働ける機会をいただき、再来日することが出来ました。

ここにいる外国人スタッフの皆さんも、夢や目標があり、それぞれのライフプランがあると思います。海外で働くということで大変なこともあると思いますが、サポートしてくれる周りの方々に感謝し、豊かな人生になるよう共に頑張っていきたいと思います。



先月インドネシアに帰国した際の記念撮影。バリ島で有名なパンダワビーチです。

## ネイルイベントを開催しました

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 三鷹ロイヤルの丘（東京都三鷹市） 事務部 係長 上久保 友平

老健三鷹ロイヤルの丘では、昭島市にある訪問美容「いろどり」の方々をお招きし、ご利用者様向けにネイルイベントを行いました。

初めてのネイルイベントに、ご利用者の皆さまはドキドキ、ワクワクされておりました。水溶性ネイルやマニキュアのたくさんあるカ

ラーの中からお好みの色を選び、ワンポイントで可愛いお花やハロウインの絵などで、爪を装飾いたしました。

『いくつになっても、綺麗になる事って嬉しいわね。楽しい！！ありがとう！！』など、とても喜んでいただけ、30名以上の方々の素敵な笑顔に逢うことが出来ました。

今後ご利用者様のニーズにお応えし、満足していただける空間を提供出来るよう、職員一同邁進してまいります。



マニキュアが豊富です



素敵なピンク色

### 「いろどり」さんのご紹介

介護・支援を必要とする現場への美容イベントや在宅介護、障害をお持ちの方のご家族様・施設スタッフ様向け「ケアする人のケア」訪問リラクゼーションを行っている団体です。

多摩地区を中心に、ご自宅や施設、イベントなどへ訪問されています。

## ロイヤル・ワム・タウン写真館

vol.48

医療法人啓仁会 法人本部 総務人事部 矢澤 誠



五重塔越しの富士山夜景

個人的な印象なのですが、近くに住んでいる人でない限り、大抵の人は富士山を見ると「あおう」と感じてしまうものだと思います。私がまさしくそうでして、そのせいか、機会を見つけては富士山の写真を撮りたくなってしまいます。

この写真は、富士山のふもとである富士吉田市・河口湖の東にある、「新倉山浅間公園」から撮った夜景です。

この公園に隣接する新倉富士浅間神社は、飛鳥時代終盤（西暦705年）に起源を発する由緒ある場所ですが、併せて太平洋戦争時の戦没者慰霊の五重塔「忠霊塔」があることでも名前が知られています。そして、その忠霊塔越しに見える富士山と市街の様子を公園展望台から楽しむことができ、季節を問わず観光客で賑わう場所でもあります。今回は人気の途絶えた夜中に訪れたため、誰もいない展望台でこの夜景を独り占めすることができました。

写真の中の富士山に見える光の筋は、山梨側から頂上へ向かう登山者が持つライトが連なったものです。撮影は9/1の23時頃で、9/10の閉山直前の時期の夜中でしたが、頂上でご来光を見ようと暗闇の中を登山する人々が8月を過ぎた平日夜でもこんなにも多いのかと実感できる1枚でもあります。

### 【撮影データ】

カメラ：OLYMPUS E-M5 mark II (OM-D)

レンズ：Panasonic LEICA DG SUMMILUX 15mm/F1.7

露出：f5.6, 13sec, -0.7EV

ISO：1600

# ご長寿のお祝 ～敬老会～

社会福祉法人栄光会 特別養護老人ホーム さかどロイヤルの園 (埼玉県坂戸市) 介護職ユニットリーダー 大園 祐也

さかどロイヤルの園では毎年敬老会を行い、ご入居者の長寿をお祝いしています。各ユニットの介護職が中心となり、敬老会の内容を話し合います。一例では、ちゃんちゃんこを着ての写真撮影や記念品の贈呈、職員による出し物を行うなど、ご入居者に喜んでいただけるようなお祝いを考えます。私のユニットでは以前は手形や足形をとりプレゼントをしていましたが、今年は喜寿の方が2名・傘寿の方が1名・卒寿の方が1名・白寿の方が2名いらっしゃいました。どのような会にするか考えた時に、記念年のご入居者には賞状をプレゼントし、皆様にもケーキを用意することにしました。食事を召し上がれないご入居者には花束を用意しました。

当日は施設長に挨拶をしていただき、記念年のご入居者一人ひとりに賞状の授与をしていただきました。お名前を呼ばれたご入居者は「え？もうそんな歳だった？」と話されたり、名前を呼ばれると思っておらず、驚かされている方もいました。実際に賞状を受け取ると「こういう賞状の何時ぶりかしら？」と皆様喜ばれていました。お祝いのケーキも「美味しい、ほっぺが落ちそう」と召し上がられていました。

敬老の日の始まりにはいくつか説がありますが、その中の一つに兵庫県のある村で老人を大切にし、知恵を借りて村作りをしようと「としよりの日」を作ったのが始まりというものがあります。私も、ご縁があったご入

居者から様々なことを教わる機会がありました。これからもご入居者皆様が健康で笑顔あふれる日々が送れるように励んでいきたいと思えます。



お祝膳 お赤飯到天ぷら！



記念撮影～100歳の笑顔です



懐かしの髭ダンス

# 令和5年度敬寿会を開催しました

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森 (埼玉県川島町) レク委員 木村 順一

お彼岸も近くなり、長かった酷暑の出口がようやく見え始めた9月17日、令和5年度敬寿会を開催しました。平成の森では、「利用者様お一人お一人が、生まれてから今日に至るまで、一日一日を積み重ねてご長寿を迎えられた」ことに敬意を表するという意味を込めて「敬寿会」と称し毎年開催してありま

す。利用者様へ感謝状と記念品の贈呈を行い、平成の森自慢の「カンカン娘」(娘とは名ばかり、キレと持続力に欠けるのが玉にキズ?)による歌と踊りで利用者様の敬寿をお祝いました。感謝状には「あなたは激動の時代を生き抜き今日の日本の平和の礎を築いてこられました」という施設長からの言葉が記され

てあります。私たちがこんなにも裕福な国で暮らしていくことができるのは、利用者様たちの年代の方々が懸命に日本を立て直して下さったご尽力の賜物であると思えます。

利用者の皆様、本当におめでとうございます。そしてありがとうございます。



カンカン娘の歌と踊り



利用者様に手拍子をいただきました

# いつまでも美味しく食べるために

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院（東京都武蔵野市）リハビリテーション室室長 熊谷 美奈

暑さも徐々に薄れ秋らしい気候になり、秋の味覚がおいしい季節になってきましたね。周りの方から「最近、食べ物を飲み込みにくくなった気がする」「水を飲むとムセるようになった」と耳にしたり、ご自身で気になるようになったと思う方いませんか？

それは飲み込みの機能が低下しているサインかもしれません。飲み込みの機能が低下すると食べたり飲んだりした際に「誤嚥」しやすくなります。誤嚥をすると「誤嚥性肺炎」を発症してしまう場合もあります。

飲み込みに必要な筋の一つに喉を動かすものがあります。この力が弱くなると、ゴックンと飲む力が低下してしまい、喉に食べ物が残りやすくなってしまいます。これは病気や

怪我がなくても、年齢とともに筋力が低下してくると起こります。

飲み込みにくい、むせやすい等食事をする際このような症状が出てくると徐々に食事をするのが大変になり、食べやすいもの・飲み込みやすいものだけを食べるようになっていき、必要な栄養が摂取できなくなって痩せてしまうなんてことも。

飲み込みの機能を保つために最近では嚥下体操も広く知られるようになってきました。

本日は嚥下体操の一つである「おでこ体操」を紹介したいと思います。この体操を行うことで飲み込む際の喉を動

かす筋肉を鍛える事ができます。

食事前にやると喉が動きやすくなって効果的です。

飲み込みの機能を保って、美味しくいつまでも食事を楽しむためにも嚥下体操を取り入れてみてはどうでしょうか。

※頸椎症の方や運動をする際に注意事項がある方は主治医に相談の上実施して下さい。

## おでこ体操

- ①おでこに手を当てます。  
姿勢を正してから行って下さい。
- ②おへそを覗き込むように顎を引きます。  
その際に手はおでこを押し返します。  
顎の下に力が入っている事を意識しながら5数えます。  
それを5～10回行います。



# リハビリ室より、こんにちは！

医療法人昭仁会 介護老人保健施設 四季の里（埼玉県新座市）リハビリ科 言語聴覚士 福原 広美

リハビリ科には理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の3職種が在籍しています。今回は「言語聴覚士（ST）の行っているリハビリの内容について、中でも嚥下訓練（飲み込みの訓練）についてお伝えしていきます。

脳梗塞などの病気や年齢を重ねるにつれて、口の筋力やのどの筋力は徐々に低下をしていきます。それにより、口やのどに食べ物が残りやすくなってしまいます。食事中や食後のゴロゴロ声や痰がらみは、のどに食べ物が残っている可能性を表しています。残った食べ物が気管や肺に入ると、食事中のむせや、場合によっては誤嚥性肺炎につながる可能性があります。

誤嚥性肺炎になると、寝ている時間が増加するため、身体の拘縮や体力の低下、嚥下機能（飲み込みの機能）の低下につながります。健康的な生活を続けるためには、誤嚥性肺炎の予防は非常に重要な課題となってきます。

嚥下訓練では、実際に以下のような訓練を行っています。

口唇や舌、頬の筋力が弱い方には、口の体操を行っております。

例) 口唇訓練：口を横に引く、唇を前に突出させる

《5～10秒×5～10回》

舌訓練：舌を前に出す

《5～10秒×5～10回》

のどの筋力低下が見られる方には、のどの体操を行っています。

例) 開口訓練：口を大きく開け続ける

《5～10秒×5～10回》

開口抵抗運動：親指であごをおさえながら、口を開け続ける

《5～10秒×5～10回》

上記以外にも、最近ではテレビやネットなどでパタカラ体操や、吹き戻し（呼吸訓練用の笛：誤嚥物を吐き出す力を強化する）などが紹介されています。飲み込みの体操は食事の前など、毎日行って頂けるとより効果的です。誤嚥性肺炎になってから体力を戻すことは大変であるため、飲み込みの機能に不安のある方は、今から予防を意識し継続した体操を心掛けましょう。



吹き戻し（市販品）



口唇の突出運動



開口抵抗運動