

応援します家庭介護！

# 老健

ROUKEN  
TOKYO

# とうきょう



東京都老人保健施設連絡協議会

*「老健とうきょう」の創刊にあたり	02
*「老健とうきょう」の創刊を祝す	03
*介護老人保健施設とは…?	04・05
*介護老人保健施設 入所から退所までの流れ	06・07
*ごかけてみようバリアフリー完備のお宿	08
*めざせケアの達人	09
*東京都内の会員介護老人保健施設一覧	10・11
*応援します家庭介護・老健ケア探訪	12

SPRING  
創・刊・号  
2006年5月発行  
No.1



東京都老人保健施設  
連絡協議会  
会長

沼沢 良樹

## 『老健とうきょう』の創刊にあたり

東京都老人保健施設連絡協議会会長の沼沢でございます。このたび関係者の皆様の御尽力により「老健とうきょう」を創刊する運びになりました。

「東京都老人保健施設連絡協議会」が設立されたのは、平成七年四月です。当時、東京都を除く各道府県では、老人保健施設に係わる団体として連絡協議会・協議会・協会等の名称で各団体が設立されました。そうした中で、東京都においては、老人保健施設は地域の包括医療体系の中に位置づけられるべきものであると考え、老人保健施設が設立されている地元の地区医師会と老人保健施設が協力して、都民の健康の保持増進を行う必要があると考えておりました。

こうした観点に基づき、東京都医師会では平成六年度から地区医師会と老人保健施設を含めた協議会の設立に向けて設立準備会等を行い、平成七年四月十九日にそれまでに設立されていた十六老人保健施設

と十一地区医師会の参画を得て、「東京都老人保健施設連絡協議会」第一回総会を開催し発足をいたしました。

また、全国老人保健施設協会との関係については、協議会内に「老人保健施設部会」を置き、この部会を東京都支部とするとともに部会長を東京都支部長とすることとしました。

このように東京都老人保健施設連絡協議会は、地域の医師会と各老人保健施設が連携協力して都民のために努力していることが他県に無い大きな特色となっております。

平成七年四月に発足した本協議会も、今では参加会員が都内全域に広がり、地区医師会三十四医師会、老人保健施設も百三十施設が参加するほどに発展をいたしました。これも、初代協議会会長の中村尚道先生や、部会長の山田禎一先生をはじめとするこれまでの多くの先生方の様々なご苦勞と御尽力の賜物であると感謝を申し上げます。

今後も、東京都老人保健施設連絡協議会は地区医師会と各老人保健施設が協力して都民の健康と福祉を確保するために尽力してまいりますと存じます。

今回、「老健とうきょう」の創刊に御尽力いただいた、関係者やスタッフの方々には厚くお礼を申し上げます。私の挨拶といいたします。今後とも「老健とうきょう」をよろしくお願い申し上げます。



社団法人  
全国老人保健施設協会  
東京都 支部長

山田 禎一

## 『老健とうきょう』の創刊を祝す

『老健とうきょう』の創刊おめでとうございます。この日を待ちに待っていました。

全国に老健施設が開設されたのは平成元年四月ですが、東京には一施設もできず、都知事の強い意向で翌二年七月にヒルトトップロマンが開設されたのが第一号です。以後順調に増えつづけ、平成十三年八月第十二回全国老健施設大会が国際フォーラムと京王プラザホテルで全国から六千名の参加者を得て、過去最大規模で開設された時は九十六施設でした。

この時は二年間、東京都老健施設連絡協議会の威信をかけてみんなで本当にがんばりました。これが私たちの連絡協議会の実質的な発足であったように思います。以後四年を過ぎ現在一四一施設を数え、大阪一七〇、福岡、北海道、愛知、神奈川に次いで六番目の施設数になりました。

何しろ国の一割の人口をかかえ、二十三区二十六市を数える大東京ですから老健施設の利用者は増えつづけ、何よりも『年金は国、医療は都道府県、介護は市町村』という制度は財政的に最もひ弱な市町村にとってその負担は重すぎ、昨年十月と今年四月に「介護予防」の思想を導入して介護保険法の大改正が行われますが、今や老健施設は十七年前の「老健施設はいい。優遇されている。」とのヤツカミも吹きとびました。

ライブドアやヒューザーのような企業モラルの欠如、「人の心はお金で買える」「お金さえあれば何でもできる」という心配な風潮の中で私は三井財閥の創設者三井高利（一六二二—一六九四）が三百五十年前にいみじくも残した『売り手ヨシ、買手ヨシ、世間ヨシ』の哲学を想起するのです。

私たちは老健施設だけが得をすればいいというエゴはもっていません。まず私たちが汗をかいて努力する。そして利用されている方も痛みを分かちあってもらう。そして何よりもせっかく作った世界に誇る介護保険制度を国に育ててもらうことをひたすら願っています。

「老健とうきょう」が関係者の皆さんに広く読まれ、理解を深めあう媒体になってくれることを心から願っています。

編集発行に努力いただいたスタッフの皆様の労に感謝し、今後ともよろしく願います。

# 介護老人保健施設とは…？

介護老人保健施設とは、介護保険でご利用できる、要介護者のための総合的ケアサービス施設です。

要介護者の方に一定の期間入所していただき、医学的管理のもと看護・介護・リハビリテーション・栄養管理、楽しいレクリエーション等をご用意し、他の老人施設にできない充実したサービスメニューを提供いたします。明るく雰囲気なかで、お一人おひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを医師をはじめとする専門スタッフが真心をこめて行います。

また、数日間だけ入所する短期入所療養介護（ショートステイ）や、自宅から施設に通っていただき、介護や入浴、リハビリテーション、レクリエーション等のサービスを受ける通所リハビリテーション（以前のデイケア）も実施しています。

要支援1・2の方には、介護予防を目的とした介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）や介護予防通所リハビリテーションをご利用いただけます。

特定高齢者の方（このままでは将来、要支援・要介護状態になる可能性が高い）には、区市町村が行う介護予防事業（地域支援事業）の委託を受け一部を実施しています。

これらのサービスを通して、回復された方やご家族の皆様が、いつまでも快適に自分らしい生活を送れますよう支援をしています。

私たち介護老人保健施設は家庭介護の応援団です。

## 介護老人保健施設で ご利用いただけるサービス

### 入 所

病状が安定している方への診察、投薬、検査、処置等の軽度医療・看護サービス。日常生活に必要な食事、入浴、排泄等の介護サービス。日常動作の訓練や様々なレクリエーションを通しての身体的・精神的なリハビリテーションを提供いたします。

### 短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）

介護を担当される方の急用、旅行等の際に役立つサービスです。また介護疲れをリフレッシュする機会としても利用出来ます。

### 通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション

入浴、食事等の日常的ケアやレクリエーション、趣味のサークル、リハビリテーション等のサービスが受けられます。希望により送迎もいたします。



通所リハビリテーション



ショートステイ

※東京都の介護老人保健施設は、特に地域の医師会と連携をとりながら、運営されています。



## ご利用の申し込み方法

### ご利用いただける方は…

病状が安定していて入院や医療機関での治療の必要がなく、看護やリハビリテーション、介護・身の回りのお世話等を必要とされる方で、

#### ◆要介護1～5の方は…

- 入所サービス
- 短期入所療養介護  
(ショートステイ)
- 通所リハビリテーション

#### ◆要支援1・2の方は…

- 介護予防短期入所療養介護  
(ショートステイ)
- 介護予防通所リハビリテーション

#### ◆特定高齢者の方は…

- 区市町村が行う介護予防事業  
(地域支援事業) サービスの一部



\*これらのサービスを通して、いつまでも快適な自宅生活を送れますよう支援をしております。

施設の利用にあたっては、直接各施設にお申し込みいただくことができます。また、ご利用される方の居住地を問いません。近隣の市町村や遠方にお住まいの方もご利用いただけます。

(但し、通所リハビリテーション、区市町村が行う介護予防事業(地域支援事業)を除く)

### まずはご利用相談を…各施設の支援相談員が窓口です。

介護老人保健施設には、支援相談員・ケアマネージャーが常駐しています。ご利用に関するご相談・ご要望をお聞きいたします。お気軽にご相談をください。

# ら退所までの流れ（イメージ）

## 1. 来 所



ご家族に来所していただきます。



## 2. 支援相談員との相談・面接



利用目的・心身の状況・ご家族の意向等をお聞きます。



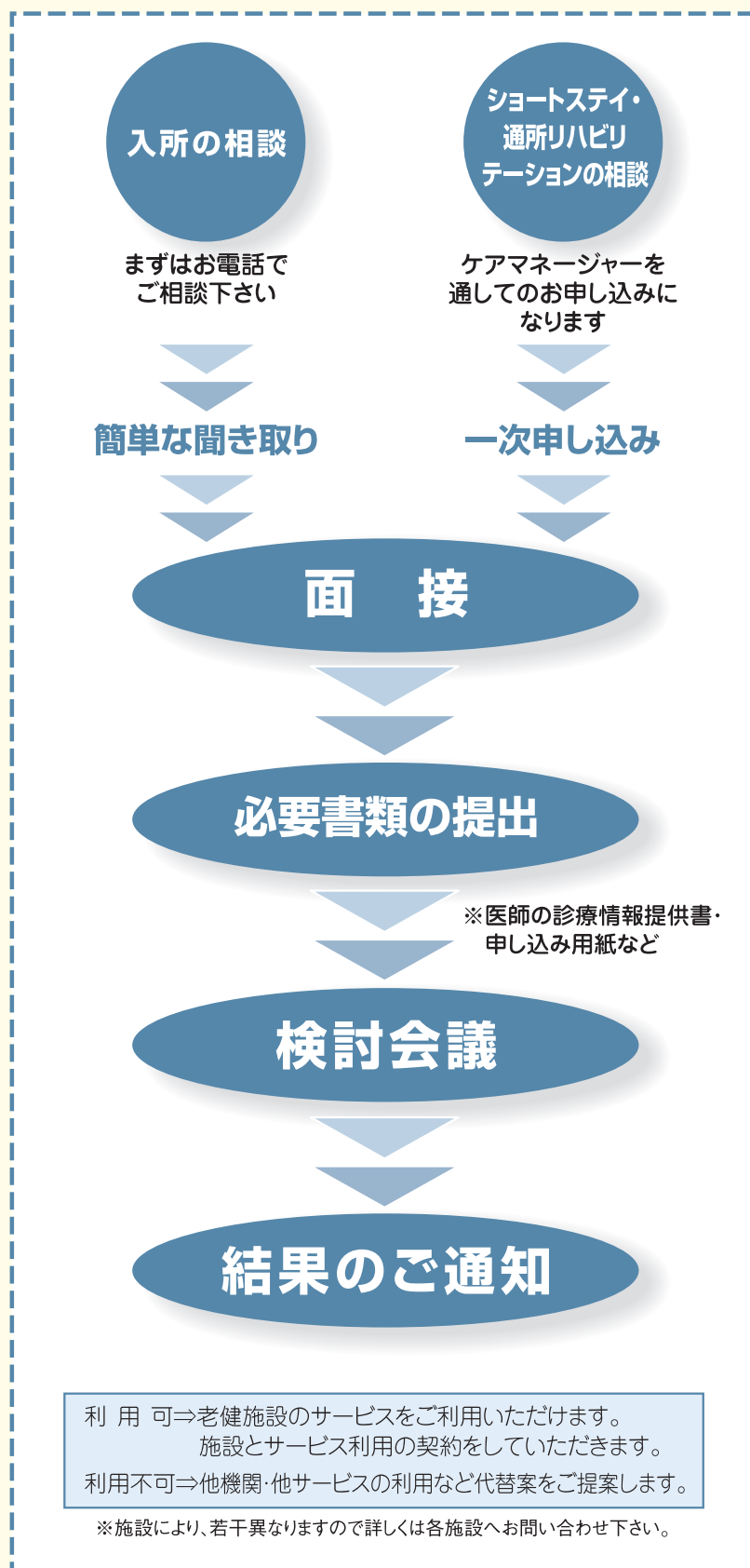
## 3. 検討会議



面接・診療情報提供書等をもとに各部門のスタッフが老健利用に適された心身の状態であるかを話し合います。



## \* 入所前の手続き \*



## 10. 退所前訪問



ご自宅を訪問し、退所後の家庭介護に関するアドバイスをを行います。



## 11. 退所の日



嬉しい退所の日です。  
今日からご自宅での生活です。



## 12. 通所リハビリテーション



退所後は通所リハビリテーションを利用できます。ご自宅まで送迎いたします。

## 7. 療養室・看護・介護



健康状態の確認・病状の観察、異常の早期発見、慢性的な症状の処置等を行います。整容・食事・入浴・排出等の日常生活を職員が見守り、お手伝いいたします。



## 8. リハビリテーション



本来保持されている力と喜びを引き出せるリハビリを行っています。



## 9. 入浴



一般浴槽、特殊浴槽で安心して入浴できます。



## 4. 入所の日



いよいよ、今日からご利用いただけます。



## 5. ケアプラン策定



各部門のスタッフがご利用される方の同意を得ながら、状態に合わせた最適なケアプランをお作りします。



## 6. 医師の診察



医師が常駐しているので安心です。





でかけてみよう！  
バリアフリー完備の

# お宿

「バリアフリー」という言葉をよく見聞きするようになった。

しかし、実際に車椅子の生活をされている方々にとっては「フリー」とは言いきれない施設・設備も存在しています。ですから、遠くへ旅をするようになったら不安は一層大きいものになると思います。

旅の好きな方は大勢いらっしゃると思いますが、安心して泊まれる「バリアフリー」の宿に関する情報は圧倒的に不足しているのが現状です。今回は旅の好きなお年寄りにおすすめな宿を紹介します。

## 山梨県 富士レークホテル

### 交通のご案内



富士レークホテル

〒401-0301 山梨県南都賀郡富士町上野2-7-13

TEL 0555-72-2209 (代)

### 連絡先

株式会社 ジェイティービー  
東京上野支店  
〒110-0005 東京都台東区上野2-7-13  
TEL:03(3834)5231

河口湖温泉にある「富士レークホテル」は、湖畔にたたずむ最高の立地です。安心のバリアフリーのお宿で「心からのおもてなし」「人にやさしい宿づくり」を実践しています。体の不自由な方や、高齢の方にもゆったりと安心してご宿泊いただき、リゾート生活を楽しんでいただけるよう、お部屋はもちろん、通路や風呂、トイレ等にバリアフリーを取り入れております。特にお部屋は、バリアフリー・タイプを2部屋ご用意しました。1室はユニバーサル・デザイン（バリアフリーでかつ使いやすさと安全・安心を基本コンセプトとするモノづくり）専門の先生にアドバイスをいただいております。お部屋の隅々にやさしさとあたたかさ、そして私達の真心があふれています。



ユニバーサルデザイン・ルーム (バリアフリー)



四季の富士山会席料理



バリアフリー貸切風呂





そこが知りたい

老人保健施設を利用したいのですが、特別養護老人ホーム、療養型医療施設との違いが良くわかりません。教えてください。

お答えします

老人保健施設（老健）、特別養護老人ホーム（特養）、療養型医療施設の3施設は、介護保険で利用できる代表的な入所施設です。一般的にはこの3施設を同じようなものと考えてしまいがちですが、実は各々の機能にはかなりの差があり、得手不得手があります。ですから、施設ごとの機能特性を知っておくことが大切です。それでは、図1（平成15年度厚生労働省データ）をご覧ください。人員基準から提供されるサービス内容を比較してみましょう。療養型医療施設は常勤医師3名、看護・介護職員各17名と病院に準じた人員配置です。老健施設は常勤医師1名、看護職9名、介護職25名、リハビリ専門職1名となっています。特養は医師（非常勤

可）1名、看護職3名、介護職31名となっていますが、常勤の医師を配置しているのは5%に過ぎず、大多数は非常勤医師です。よって同じ要介護高齢者であっても、要介護の原因となった病気の発症から間もない方や、高血圧や糖尿病のコントロールがまだできていない方、食事をむせ込み易く肺炎を繰り返している方など病状不安定な方は療養型医療施設を選択すべきでしょう。脳血管障害や身体疾患による急性期の病状は落ち着いたが、引き続き維持的な医療サービスと日常生活障害に對するリハビリを必要とされる方は老健を選択すべきでしょう。特養は単身者や様々な理由により在宅生活が難しくなった方の新しい生活の場として選択すべきでしょう。

図1

介護保険三施設の比較  
(平成15年介護サービス施設・事業所調査)

	特別養護 老人ホーム	老人 保健施設	療養型 医療施設
退所者の 平均在院・ 在日数	1,429.0日	230.1日	359.5日
人員基準 (入所者 100人当たり)	医師(非常勤可) 1人 看護職員 3人 介護職員 31人  介護支援専門員 1人 その他 生活相談員等	医師(常勤) 1人 看護職員 9人 介護職員 25人  理学療法士又は 作業療法士 1人  介護支援専門員 1人 その他 支援相談員等	医師(常勤) 3人 看護職員 17人 介護職員 17人  介護支援専門員 1人 その他 薬剤師、栄養士等

次に図2をご覧ください。

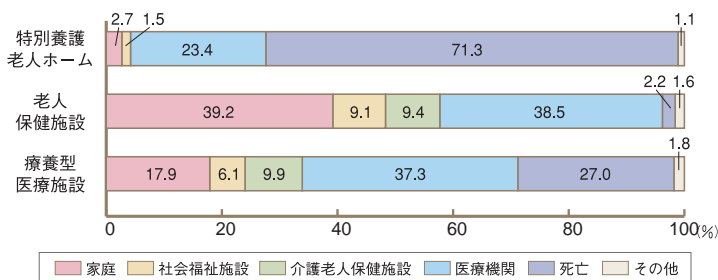
3施設を利用された方々の退所先を表すグラフです。平成15年の退所先の第1位を見てみると、特養は「死亡」が約7割、老健は「家庭復帰」が約4割、療養型医療施設は「他の医療機関へ転院」が約4割となっています。

以上のように老健施設は、要介護高齢者に対して医療サービスとケアを重層的に提供しつつ、リハビリテーションに力を入れることで、他の2つの入所施設に比較して高い家庭復帰率を上げています。更に、家庭に戻られた後も、通所リハビリテーションやショートステイ、訪問系サービスを提供し、在宅生活をしっかりとフォローアップしていく機能も兼ね備えています。

要介護状態となっても、住み慣れた我が家で、親しい方々に囲まれての生活を望まれるのであれば老健施設を選択されるのが良いでしょう。

図2

介護保険施設の比較 - 退所者(退院患者)の行き先 -  
(平成15年介護サービス施設・事業所調査)



# 設連絡協議会会員一覧

(区市町村順)

地区	施設名	法人名・病院名	法人名・病院名	郵便番号	住所	電話番号	FAX
江戸川区	ひまわり	医療法人社団	希和会	134-0084	江戸川区東葛西 8-19-16	03-5658-5111	03-5658-5115
	やすらぎ	医療法人社団	実勝会	132-0011	江戸川区瑞江 1-3-20	03-3679-3749	03-3679-3766
	介護老人保健施設 こでまり	医療法人社団	希和会	134-0081	江戸川区北葛西 2-5-21	03-5658-9115	03-5658-9113
八王子市	ハynes憩の丘	医療法人財団	緑雲会	192-0015	八王子市中野町 2082-1	0426-24-1515	0426-28-5688
	南大沢ホロス由木	医療法人財団	川瀬会	192-0364	八王子市南大沢 2-224-5	0426-78-2111	0426-78-2116
	ウエストケアセンター	医療法人社団	明和会	192-0151	八王子市上川町 2135	0426-54-5511	0426-54-7716
	エンジェルコート	医療法人社団	玉栄会	193-0811	八王子市上壺分方町 71-1	0426-52-2031	0426-52-3158
	ハートランド ぐらんぱ・ぐらんま	医療法人社団	光生会	192-0152	八王子市美山町 1074	0426-52-2155	0426-52-2170
	介護老人保健施設 ゆうむ	医療法人	永寿会	192-0153	八王子市西寺方町 284	0426-52-5550	0426-52-3133
	どうむ	医療法人社団	永寿会	192-0045	八王子市大和田町 6-20-7	0426-48-8080	0426-60-0329
立川市	立川老人保健施設 わかば	医療法人社団	新緑会	190-0001	立川市若葉町 3-45-2	042-538-0871	042-538-0881
	スターホーム	医療法人社団	義の会	190-0013	立川市富士見町 1-36-6	042-540-0099	042-540-0095
	介護老人保健施設 国立あおやぎ苑立川	医療法人社団	国立あおやぎ会	190-0013	立川市富士見町 7-33-10	042-527-0510	042-527-2455
武蔵野市	あんず苑	財団法人	天誠会	180-0022	武蔵野市境 1-18-5	0422-36-6262	0422-36-6255
	ハウスグリーンパーク	医療法人社団	陽和会	180-0012	武蔵野市緑町 2-3-21	0422-37-1122	0422-50-0677
三鷹市	三鷹市牟礼老人保健施設 はなかいどう	三鷹市※運営は外郭団体三鷹市社会福祉事業団		181-0002	三鷹市牟礼 6-12-30	0422-44-7700	0422-44-5052
	太郎	医療法人社団	充会	181-0013	三鷹市下連雀 4-2-8	0422-76-6636	0422-76-6635
青梅市	青梅すえひろ苑	医療法人財団	岩尾会	198-0025	青梅市末広町 1-4-5	0428-33-3111	0428-33-3114
	メディケア梅の園	医療法人社団	和風会	198-0053	青梅市駒木町 3-594-1	0428-22-0155	0428-22-0156
府中市	ピースプラザ	医療法人社団	清新会	183-0021	府中市片町 2-16-1	042-336-5775	042-336-5785
	ファミリート府中	医療法人社団	喜楽会	183-0005	府中市若松町 2-4-4	042-369-6100	042-369-9011
	ウィング	医療法人社団	珠泉会	183-0035	府中市四谷 6-15-2	042-358-9330	042-358-9336
昭島市	アゼリア	医療法人社団	珠泉会	196-0014	昭島市田中町 2-1	042-549-7799	042-549-7616
	介護老人保健施設 なごみの里	医療法人社団	佑樹会	196-0022	昭島市中神町 1345-1	042-549-0707	042-549-1231
調布市	フロリール調布	医療法人社団	桐光会	182-0034	調布市下石原 3-45-1	042-484-2627	0424-81-0323
	介護老人保健施設 グリーンガーデン青樹	医療法人社団	青山会	182-0035	調布市上石原 3-33-17	042-483-1050	0424-83-1064
	花水木	医療法人社団	欣助会	182-0011	調布市深大寺北町 4-17-7	042-441-1221	0424-41-5766
	いなほ	医療法人社団	心身会	182-0023	調布市染地 2-34-21	042-443-0502	0424-43-0503
町田市	町田さくらんぼ	医療法人社団	鶴川さくら会	195-0064	町田市小野路町 1632	042-734-9500	042-734-3518
	サンシルバー町田	社会福祉法人	共助会	194-0211	町田市相原町 2373-1	042-770-2551	042-770-2531
	マイライフ尾根道	医療法人社団	久和会	194-0213	町田市常盤町 3547-2	042-798-1786	042-798-7312
	ハピネスせりがや	医療法人社団	伊藤病院	194-0013	町田市原町田 4-27-33	042-739-5711	042-739-1811
小金井市	小金井あんず苑	財団法人	天誠会	184-0013	小金井市前原町 5-3-24	042-388-7511	042-388-7510
小平市	けやきの郷	社会福祉法人	黎明会	187-0032	小平市小川町 1-485	042-345-5321	042-345-5344
日野市	カトレア	医療法人社団	厚医会	191-0011	日野市日野本町 6-3-17	042-589-2250	042-589-2251
	高幡みさわの社	医療法人社団	心施会	191-0032	日野市三沢 3-22-14	042-593-0101	042-593-0303
	サルビア	医療法人社団	厚医会	191-0024	日野市万願寺 1-18-1	042-589-3270	042-589-3271
	介護老人保健施設 ロベリア	医療法人社団	厚医会	191-0024	日野市万願寺 1-13-4	042-589-3610	042-589-3611
東村山市	東京ばんなん白光園	社会福祉法人	白十字会	189-0021	東村山市諏訪町 2-26-1	042-391-6114	042-391-6148
	グリーン・ボイス	社会福祉法人	緑風会	189-0012	東村山市萩山町 3-31-2	042-392-8611	042-392-8658
	保生の森	財団法人	結核予防会	189-0021	東村山市諏訪町 3-6-1	042-391-6310	042-390-1515
	多摩すすらん	医療法人社団	新新会	189-0002	東村山市青葉町 2-27-1	042-393-0911	042-393-2880
	東京都東村山 ナーシングホーム	東京都		189-0002	東村山市青葉町 1-7-1	042-392-0111	042-392-0759
国分寺市	国分寺市介護老人保健施設 すこやか	財団法人国分寺市健康福祉サービス協会		185-0024	国分寺市泉町 2-3-8	042-321-3531	042-321-3591
国立市	あるふぁ国立	医療法人社団	三水会	186-0011	国立市谷保 1006-1	042-577-8121	042-577-8130
	国立あおやぎ苑	医療法人社団	国立あおやぎ会	186-0013	国立市青柳 3-5-1	042-521-5100	042-521-2292
福生市	介護老人保健施設 ユーアイビラ	医療法人社団	永進会	197-0004	福生市南田園 1-10-3	042-539-7122	042-539-2272
東大和市	東大和ケアセンター	医療法人財団	大和会	207-0014	東大和市南街 1-13-1	042-566-6631	042-566-6632
清瀬市	ラビアンローゼ	医療法人社団	弘善会	204-0011	清瀬市下清戸 3-385	0424-91-0922	0424-91-9952
	たけおか	医療法人財団	保養会	204-0023	清瀬市竹丘 2-3-21	0424-91-6003	0424-91-6113
	ラビアンローゼ富士見	医療法人社団	弘善会	204-0012	清瀬市清戸 5-27	0424-94-7200	0424-94-7201
武蔵村山市	介護老人保健施設 アルカディア	医療法人財団	立川中央病院	208-0021	武蔵村山市三ツ藤 1-98-1	042-569-3900	042-569-1441
多摩市	聖の郷	医療法人社団	珠光会	206-0021	多摩市連光寺 2-69-6	042-373-2220	042-373-2219
	あい介護老人保健施設	医療法人財団	天翁会	206-0036	多摩市中沢 1-17-38	042-374-7111	042-374-7115
稲城市	ヒルトップロマン	医療法人社団	研精会	206-0824	稲城市若葉台 3-7-1	042-331-3030	042-331-3185
羽村市	あかしあの里	医療法人社団	真愛会	205-0024	羽村市玉川 2-6-6	042-578-3555	042-578-3561
あきる野市	さくら	医療法人社団	秀仁会	197-0802	あきる野市草花字南小宮 3079-5	042-558-3300	042-558-3323
	介護老人保健施設 オキドキ	医療法人社団	珠泉会	190-0142	あきる野市伊奈 477-1	042-596-0111	042-596-0577
西東京市	エバグリーン田無	医療法人財団	緑秀会	188-0002	西東京市緑町 3-6-1	0424-61-7200	0424-61-5992
	ハートフル田無	社会福祉法人	東京聖新会	188-0013	西東京市向台町 2-16-22	0424-68-5166	0424-68-5288
西多摩郡	けんちの苑みずほ	医療法人財団	竹栄会	190-1231	西多摩郡瑞穂町長岡長谷部 31-1	042-568-0200	042-568-0201
	介護老人保健施設 菜の花	医療法人社団	幹人会	190-1212	西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷 454	042-568-5111	042-568-5127
	介護老人保健施設 ファミリート日の出	医療法人社団	喜楽会	190-0182	西多摩郡日の出町大字平井 351-1	042-597-5711	042-597-5712
	介護老人保健施設 ウェルビア白寿	社会福祉法人	青梅白寿会	190-0182	西多摩郡日の出町平井 3820	042-597-6231	042-597-6241

平成17年8月1日現在

地区	施設名	法人名・病院名 法人名・病院名	郵便番号	住所	電話番号	FAX
中央区	中央区立介護老人保健施設 リハポート明石	中央区※運営は中央区医師会	104-0044	中央区明石町 1-6	03-3545-9911	03-3545-9916
港区	ルネサンス麻布	医療法人財団 厚生会	106-8581	港区南麻布 2-10-21	03-3453-5015	03-3453-5026
新宿区	フォレスト西早稲田	医療法人社団 恵樹会	169-0051	新宿区西早稲田 3-27-22	03-3232-8131	03-3232-8175
	介護老人保健施設 デンマークイン新宿	医療法人社団 研精会	162-0053	新宿区原町 2-4-3	03-3341-3640	03-3341-3650
文京区	龍岡介護老人保健施設	医療法人社団 龍岡会	113-0034	文京区湯島 4-9-8	03-3811-0088	03-3811-2225
	ひかわした	東京保健生活協同組合	112-0011	文京区千石 2-1-6	03-5319-0780	03-5319-0782
台東区	台東区立老人保健施設 千束	台東区※運営は外郭団体台東区社会福祉事業団	111-0031	台東区千束 3-28-13	03-5603-0081	03-5603-0084
	浅草介護老人保健施設	医療法人社団 龍岡会	111-0042	台東区寿 4-8-2	03-5806-0088	03-5806-1666
墨田区	ろうけん隅田 秋光園	社会福祉法人 為宝会	130-0015	墨田区横綱 2-7-13	03-5610-1235	03-5610-1236
	ベレーロ向島	医療法人社団 誠和会	131-0032	墨田区東向島 2-36-11	03-3611-3111	03-5630-6501
	介護老人保健施設 葵の園・向島	医療法人社団 葵会	131-0033	墨田区向島 3-1-13	03-5608-0003	03-5608-0009
	櫻川介護老人保健施設	医療法人社団 龍岡会	131-0034	墨田区堤通 1-9-8	03-5630-0088	03-5630-0666
江東区	城東社会保険介護老人保健施設 サンビュー城東	社団法人全国社会保険協会連合会	136-0071	江東区亀戸 9-13-1	03-3637-2911	03-3637-2910
	介護老人保健施設 清らかの里	医療法人社団 愛育会	136-0074	江東区東砂 4-20-2	03-5634-5411	03-5634-5478
	介護老人保健施設 メディケアイースト	医療法人社団 和風会	136-0075	江東区新砂 3-3-38	03-5665-6866	03-5665-6869
品川区	ケアセンター南大井	社会福祉法人 さくら会	140-0013	品川区南大井 5-19-1	03-5753-3901	03-5753-3955
目黒区	介護老人保健施設 リハビリパーク目黒	医療法人 杏林会	152-0001	目黒区中央町 2-5-12	03-3792-3111	03-3792-3166
大田区	シルバーライフ馬込	医療法人社団 松英会	143-0027	大田区中馬込 1-5-8	03-3777-6121	03-3777-6125
	介護老人保健施設 大森平和の里	医療法人財団 仁医会	143-0011	大田区大森本町 1-7-6	03-3767-7512	03-3767-7513
世田谷区	ピバ・フローラ	医療法人社団 さくら会	154-0017	世田谷区世田谷 1-16-2	03-3420-7115	03-3420-3690
	ホスピア三軒茶屋	医療法人社団 大坪会	154-0024	世田谷区三軒茶屋 1-16-13	03-5430-5963	03-3419-7162
	介護老人保健施設 ふかさわ	医療法人社団 恵比須会	158-0081	世田谷区深沢 1-9-3	03-3701-1164	03-3701-1181
	うなね杏苑苑	医療法人社団 慈泉会	157-0068	世田谷区宇奈根 3-12-29	03-5494-5566	03-5494-5567
	介護老人保健施設 ろうけんがやま	社会福祉法人 康和会	157-0061	世田谷区北烏山 2-14-20	03-3409-8546	03-3309-8547
介護老人保健施設 ホスピア玉川	医療法人財団 青葉会	157-0068	世田谷区宇奈根 2-2-5	03-5494-5963	03-5494-5967	
渋谷区	グリーンポート恵比寿	医療法人社団 広寿会	150-0013	渋谷区恵比寿 3-36-5	03-3444-2322	03-3444-2388
杉並区	ブース記念老人保健施設 グレイス	社会福祉法人救世軍社会事業団	166-0012	杉並区和田 1-40-15	03-3380-1248	03-3380-1206
	ウェルファー	医療法人社団 松永会	166-0013	杉並区堀ノ内 1-6-6	03-5305-7330	03-5305-7331
豊島区	介護老人保健施設 池袋えびすの郷	医療法人社団 日成会	170-0011	豊島区池袋本町 2-34-1	03-3980-0165	03-3980-0168
	介護老人保健施設 安寿	医療法人社団 瑞雲会	171-0022	豊島区南池袋 3-7-8	03-5956-8200	03-5956-8201
北区	太陽の都	医療法人社団 博栄会	115-0051	北区浮間 2-1-13	03-3558-8881	03-3558-8831
	東京北社会保険介護老人保健施設 さくらの杜	社団法人地域医療振興協会	115-0053	北区赤羽台 4-17-56	03-5963-4187	03-3907-2121
荒川区	まぢや	社会福祉法人上智社会事業団	116-0001	荒川区町屋 4-9-5	03-3892-5120	03-3892-5201
	ひぐらしの里	医療法人社団 関川会	116-0013	荒川区西日暮里 1-4-1	03-3803-5153	03-3806-6808
板橋区	エーデルワイス	医療法人財団 朔望会	175-0084	板橋区四葉 2-21-16	03-3930-1717	03-3930-1770
	シルバーピア加賀	財団法人 愛世会	173-0003	板橋区加賀 1-3-1	03-5248-2661	03-5248-2668
	蓮根ひまわり苑	医療法人社団 翠会	174-0046	板橋区蓮根 3-25-4	03-5392-0018	03-5392-0061
	板橋ロイヤルケアセンター	医療法人社団 明芳会	174-0063	板橋区前野町 3-46-3	03-5915-2677	03-5915-2688
	介護老人保健施設 赤塚園	医療法人社団 慈誠会	175-0093	板橋区赤塚新町 3-33-27	03-3977-1500	03-5968-3600
練馬区	練馬ゆめの木	医療法人社団 一陽会	178-0062	練馬区大泉町 2-17-1	03-3923-0222	03-3923-0242
	介護老人保健施設 大泉学園ふきのとう	医療法人社団 翔洋会	178-0061	練馬区大泉学園町 8-24-25	03-3924-2215	03-3924-2467
	ミレニアム桜台	医療法人財団 秀行会	176-0002	練馬区桜台 2-1-13	03-5946-5508	03-5946-3785
	すずしろの郷	医療法人社団 杏稜会	179-0074	練馬区春日町 4-37-30	03-5241-7221	03-5241-7511
	平和台介護老人保健施設 アバンセ	医療法人社団 善仁会	179-0083	練馬区平和台 1-16-12	03-5922-2300	03-5922-2301
	カタクリの花	医療法人社団 カタクリ会	177-0033	練馬区高野台 5-32-12	03-5393-6201	03-5393-6202
足立区	千寿の郷	医療法人財団 健和会	120-0022	足立区柳原 2-33-6	03-3870-4621	03-3870-5228
	足立老人ケアセンター	医療法人財団 厚生協会	121-0064	足立区保木間 5-23-20	03-5686-3965	03-5681-2246
	しらすぎ	医療法人社団 福寿会	123-0851	足立区梅田 8-12-10	03-5681-5001	03-5681-5002
	レーベンハウス	医療法人社団 八葉会	123-0845	足立区西新井本町 2-23-1	03-3854-4761	03-3854-2062
	成仁医院老人保健施設	医療法人社団 成仁医院	120-0001	足立区大谷田 2-18-12	03-3605-4590	03-3605-4599
	いずみ	医療法人社団 医善会	123-0841	足立区西新井 5-35-2	03-5838-2277	03-5838-2278
	介護老人保健施設 梅の木	医療法人社団 眞仁会	121-0012	足立区青井 4-29-23	03-5888-8661	03-5888-8667
	介護老人保健施設 むくげのいえ	医療法人社団 成和会	123-0845	足立区西新井本町 1-25-36	03-5838-0788	03-5838-0789
	介護老人保健施設 ホスピア東和	医療法人社団 大坪会	120-0003	足立区東和 4-7-8	03-5673-3455	03-5673-3466
	葛飾区	東京愛育苑 ケアレジデンス	社会福祉法人 東京愛育苑	125-0032	葛飾区水元 3-13-2	03-5660-1190
花の木		医療法人社団 眞仁会	125-0051	葛飾区新宿 2-16-4	03-3826-8721	03-3826-8727
アルターかつしかばし		医療法人社団 一秀会	125-0041	葛飾区東金町 7-30-14	03-3607-5581	03-3607-5530
葛飾ロイヤルケアセンター		医療法人社団 明芳会	124-0006	葛飾区堀切 2-66-17	03-3697-7100	03-3697-8170
ケア新小岩		医療法人 丸山会	124-0023	葛飾区東新小岩 2-1-12	03-5671-6003	03-5671-6004
介護老人保健施設 お花茶屋ロイヤルケアセンター		医療法人社団 明芳会	124-0011	葛飾区四つ木 5-19-7	03-5672-2701	03-5672-2702
江戸川区	ヴィット	医療法人社団 善千会	134-0091	江戸川区船堀 3-10-7	03-5696-3363	03-5658-0121
	ジェロントピア菊華	医療法人社団 三和会	133-0073	江戸川区鹿骨 3-20-3	03-5666-3030	03-5666-3036
	ビーパス成光苑	医療法人社団 泰正会	133-0051	江戸川区北小岩 2-7-6	03-5612-7018	03-3672-9003
	くすのきの里	医療法人社団 楠目会	134-0088	江戸川区西葛西 6-19-8	03-3675-2518	03-3675-2543
	いわい敬愛園	医療法人財団 岩井医療財団	133-0056	江戸川区南小岩 8-13-5	03-5693-8341	03-5693-8349



応援します！

# 家庭介護

HOME CARE No.1

## 《ソフト食にも対応出来るおせちの一品》

都老協栄養分科会 ハートランドくらんぼくらんぼ 管理栄養士 K・Y

一番大切なことは時間が経っても固くならず食べやすい料理を考  
えることです。

はんぺんは魚のすり身に山芋とデンプンを加えて蒸したもので、  
昔から使われている食材です。今回はその一例をご紹介します。

### はんぺんのふわわり焼

#### 【材料】

はんぺん（1枚）、とろけるチーズ（1枚）、小麦粉、サラダ油  
（小さじ2） 卵1／2個、パセリ、キャベツ、紫キャベツ、パ  
プリカ（黄）、トマト（湯むき）、ドレッシング（市販）

①はんぺんを4つ切りにし、横に  
スライスする

②チーズをはさみ、小麦粉を  
軽くまぶす

③みじん切りしたパセリを溶き  
卵に入れて混ぜる

④②に③をつけ、フライパンで  
両面を焼く

⑤付け合せの野菜は全て湯通し、  
ドレッシングで和える



介護する側・される側共に楽しく過ごせるように

# 老健ケア探訪

INSTITUTION CARE No.1

## 《老健施設JUNハロコンティニウム》

都老協機能訓練分科会 レーベンハウス 理学療法士 M・Y

① 急性期・回復期リハビリによって得られた運動機能や  
日常生活動作能力を実生活の場面に活かす



② 残存能力を最大限に活かせる  
生活環境づくりのアドバイス

③ 家族の介護負担を軽減する



これらを目標に行われる様々なリハビリ  
メニューのうち、今回は「ニューステップ」  
を紹介しします。これは手足の全身運動によ  
り体力の維持あるいは筋力をアップさせる  
ものです。ご本人の状態に合わせて無理の  
ないように行います。

### 〈対象〉

脳血管疾患、整形外科疾患、認知症、など



ニューステップ

### \* 編集後記 \*

どんなことでも、初めての経験は、不安が伴うものです。今回、創刊号の  
編集と白内障手術の二つの体験をし、心身の視界が広がりました。これか  
ら愛される広報誌作りに取り組んでいきたいと思ひます。この場を借りて、  
お世話になった方々に心より感謝申し上げます。 (T・K)

### 東京都老人保健施設連絡協議会広報誌

「老健とうきょう」創刊号 2006年5月30日発行  
編集・発行／東京都老人保健施設連絡協議会広報分科会  
〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会内  
FAX：03-3292-7097  
印刷／社会福祉法人 創造印刷 TEL：042-485-4466  
Illustration / Mie Muneno