

## キラリふくしま介護賞を受賞しました！

キラリふくしま介護賞は、他の介護職員や介護職を目指す学生等の目標や憧れとなる働き方を実践している介護職員及び介護職員の労働環境・処遇改善等について優れた取り組みを行っている介護施設等を表彰することにより、福島県内の介護施設等に勤務する介護職員の仕事に対するやりがいやモチベーション、さらには職場定着の向上を図り、介護人材の確保・定着・イメージアップにつなげることを目的に実施されています。



施設表彰の基準

- ☑ 労働環境及び処遇の改善(働きやすい、働きがいのある、働き続けたい職場づくり)等について、優れた取り組みを行っている福島県内に所在する施設。
- ☑ 施設等の名称及び取り組み内容について公表可能な施設等(継続性、独自性、先進性、展開性、模範性、一体性・全体性、実績・成果)

こおりやまオレンジカフェ  
チルコロ  
**Circolo**

### ＼ オレンジカフェとは？ /

オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、専門職、地域の皆さまなど誰もが参加でき、和やかに集うことができるカフェです。

こおりやまオレンジカフェCircolo(チルコロ)は郡山市の委託を受けて運営しています。



### ＼ オレンジカフェチルコロでは何をやっているの？ /

健康や認知症について学ぶミニレクチャーや生活に役立つ話題提供などを行いながら、参加者の皆さまと自由にお話をしています。介護や福祉に関わる専門のスタッフには啓寿園のスタッフも参加しております！認知症に“ならないために”よりも、“なっても大丈夫”と思えるように。日々の生活の中で、ほっと一息つける、ちょっと前向きになれる、自然と笑い合える…そんな1時間を過ごせる場所にしたいと思っています。



予約は不要です！  
お気軽にご参加ください！

- オレンジカフェチルコロのご案内
- 日時 毎月第4金曜日 14:00~15:00
- 会場 あさかホスピタル森の棟2階 ゲスト用ピアット
- 参加費 お一人様 200円
- お問い合わせ先  
あさかホスピタル 相談支援室 鈴木  
Tel.024-945-1701



発行・企画 社会医療法人あさかホスピタル併設  
介護老人保健施設 啓寿園

〒963-0102 福島県郡山市安積町笹川字経坦31  
TEL 024-946-6145

私たちと一緒に働く  
スタッフを募集中です！

あさかホスピタルグループ  
採用サイトはこちら ▶▶▶



Vol. 6  
2026.1

啓寿園広報誌 令和7年度

# ひだまり

## ごあいさつ

あけましておめでとうございます。介護老人保健施設啓寿園は、今年で開設35周年を迎えます。当施設では、多職種でケアを行う特徴を活かし、歯科衛生士による口腔衛生、言語聴覚士による嚥下訓練、言語訓練の充実、管理栄養士2名による栄養マネジメント強化体制を敷いております。また、介護福祉士を目指して専門学校に通う留学生の奨学金制度整備と、アルバイトや介護実習受け入れを実施し、将来の介護福祉士育成を行っております。さらに、見守り介護ロボット導入による生産性向上の取り組みを実施したところ、これらの実践が介護サービスにおける労働環境及び処遇の改善等において優れた取り組みであると評価され、この度「第6回キラリふくしま介護賞」を受賞いたしました。これもひとえにご利用いただいている皆さまのお陰でございます。さらに地域貢献活動として、あさか台地区の「いきいき100歳体操」に毎週スタッフを派遣して、フレイル予防を兼ね、年齢を重ねても元気に地域に住み続けられる街づくりに取り組んでおります。

これからも長年にわたり積み重ねてきた地域からの信頼と実績を軸に、新しいことにチャレンジし、地域に必要とされる介護サービスを提供していきたくと考えております。

今年も

## 施設の行事・活動

# 啓寿園祭を開催しました！

利用者さまに楽しんでいただくことを念頭に、各棟趣向を凝らした催しを行いました。  
啓寿園ダンサーズも登場し、最高の盛り上がりで楽しい時間を過ごしていただきました。

1階 一般棟

### 童心に帰って楽しもう



1階一般棟のテーマは「童心に帰って楽しもう」です。皆さまが子供の頃に遊んだ輪投げでお楽しみいただきました。身体を動かした後はあま〜いデザートに舌鼓。笑顔溢れる楽しい一日となりました。

2階 一般棟

### 幼き頃の風景



2階一般棟は、利用者さまの幼き頃の風景をイメージしました。さまざまな種類の駄菓子に舌鼓を打ちながら幼き頃の思い出にふけられていました。さらにスタッフによる紙芝居も楽しまれ、笑顔溢れる1日となりました。



認知症専門棟

### カラオケ大会

認知症専門棟はハロウィンにちなんで、仮装カラオケ大会を行いました。おやつには豪華なデザートを召し上がっていただき、笑顔あふれる楽しい一日を過ごすことができました。



## エクササイズ

### 笑いヨガ

福島県立医科大学 疫学講座 大平哲也主任教授が薦める「笑いヨガ」を、郡山笑いヨガくらぶ認定講師の方々を招いて実施しました。笑いヨガは、体操としての笑いと、ヨガの呼吸法を組み合わせたもので、ストレス解消の効果、

身体機能や血糖値等の改善や、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防できる可能性が期待できます。今後も認定講師の方々にお越しいただき、楽しくたくさん笑いたいと思います。



## 専門職の

### 知恵袋

## コグニサイズで脳を活性化

#### コグニサイズとは？

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算・しりとり等)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みです。「認知症予防に関心のある65歳以上の方で日常生活が自立している・あるいは多少の支援が必要な方」を対象としています。運動は全身運動で「ややきつい」程度の運動です。運動と同時に実施する認知課題によって、行っている運動や認知課題を間違ってしまうくらいの難しさになります。

#### コグニサイズの方法

コグニサイズの方法はコグニステップ・コグニラダー・コグニウォーク・グループでのコグニサイズなどがあり、どれもある程度の強い運動と適度なストレスがかかる認知課題を組み合わせたもので脳を活性化し体も鍛えることができます。



コグニウォーク  
(例:ウォーキング+しりとり)

#### さまざまな効果

運動不足の解消

転倒の防止

認知症・高血圧・糖尿病・脳梗塞などのリスク軽減 など

運動は脳の神経成長因子を増やすこと、アルツハイマー病で認められるアミロイドの蓄積を減らし、また蓄積させにくくするといわれています。

軽度の認知症(MCI)の30%以上はコグニサイズによって正常認知機能に回復するとされています！

当施設ではコグニサイズ認定指導者と、コグニサイズ実践者研修修了者が在籍しています。コグニサイズで脳と体を鍛えて健康寿命を延ばしましょう。

