

陽光

YOKO

Vol.03

2014 春号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

「あなたの骨は大丈夫ですか？」

～骨粗しょう症について～

公益財団法人老年病研究所附属病院 副院長

佐藤 圭司

- 理事長挨拶
- 理事長コラム
- 健康コラム
- 各事業所トピックス
- 栄養レシピ
- 陽光会トピックス
- 投稿コーナー



JAB
CM014



JMAQA-2534

JISQ9001:2008(ISO9001:2008)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

新

新たなスタートラインを迎えて



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光 TAKATAMA MASAMITSU

新年度がスタートいたしました。

春風の爽やかな季節を迎え、皆様健やかに過ごしのことと存じます。

日頃より、当会をご利用の方々をはじめ、ご家族様、地域の皆様方の温かい支援とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて、今年の冬はとても厳しく、2月には大変な大雪に見まわれました。その大雪の朝、目を覚ましたとき「この雪の中で、入居者様や入院患者様のお世話や食事はどうなるだろう」と不安にかられました。

しかし、その心配はありませんでした。朝の3時に起きて雪の中を歩いてきてくれた人、交通麻痺状態のなか時間は掛かったけれども仕事に駆けつけた人、職員それぞれが懸命にがんばってくれたお蔭で、いつものようにサービスが提供できたことは本当にありがたいことでした。

そして、この困難を乗り越えたのは、様々な面でご協力いただいた地域の皆様方と施設で働いている職員の限らない努力と愛情のお蔭であると深く感謝しております。

私共には、こういった自然の驚異などの災害から常に高齢者を守っていかなくてはならない役目があるということを厳

しく考えさせられた出来事でした。

そして、冬も過ぎ去り暖かな春を迎え、今年度も7名の職員が入職し、気持ちも新たに新年度をスタートすることができました。

4月初めには歓送迎会が行われ、ここでは「超高齢社会を支える介護の仕事は今もっとも大切な仕事の一つであり、皆さんがこの仕事についていただいたことはとてもありがたい。私にとって高齢者介護に携わる皆さんは宝物です」という話をいたしました。

親切な心を持つ新たな仲間を得て、さらに利用者の方々が充実した生活を送れるようがんばっていききたいと思います。

また、各施設では、音楽会や夏祭りや餅つき等々たくさんの方々の行事が予定されておりますので、ご家族や地域の皆様方にもぜひ施設へおいでいただければ幸いです。

最後になりますが、今年度も職員一同更なる研鑽を重ねて参りますので、皆様方には尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、新年度の挨拶とさせていただきます。



私の歩み

私が医師になり、大学の病理学教室に入局させていただいた昭和30年代頃は脳出血に倒れる方が非常に多かった時代でした。

その頃、死因統計の第1位を占めていたのが脳卒中で、昭和40年代後半に第1位の座を癌に明け渡すまで、人々の命を脅かす恐ろしい病気でした。

私の恩師である群馬大学の大根田玄寿教授は、何とか脳出血の原因をはっきりさせ群馬県で一番多い死因である脳出血を予防したいと考えられ、私も共に研究に携わりました。

出血した脳の血管の壁を顕微鏡で何千枚、何万枚と夢中になって見続け研究していました。

昼間は仕事、夜は研究で毎日帰宅は午前様。でもとても楽しかった時間でした。

研究の成果もあがり、脳出血を起す原因が分かり日本病理学会で発表されました。

医学の進歩に多少なりとも貢献できたことがとても幸いで、その時の喜びは今でも忘れられません。

その後、前橋で脳卒中に倒れた方の治療等を受け持つ医師として10年ほど開業させていただきました。

重い脳卒中に倒れた方の往診は昼

も夜も問わず、いつでも酸素ボンベを積んだ自動車で、看護師さんや運転手さんに助けられながら群馬県中を往診させていただいたものでした。

昭和40年代から50年代の頃は、脳卒中に倒れた患者さんや半身が利かなくなつたお年寄りなどを入院させてくれる病院もなければ介護をしてくれる老人ホームもありませんでした。

その頃は、どこの家でもお年寄りを若い家族が介護し、往診がおこなわれた在宅医療を中心とした世の中でした。

その後、医療技術が飛躍的に進歩し、コンピューター断層撮影という技術が開発され脳内の出血がどこにあるのかあつという間に画像としてみられるようになりました。

これにより、脳出血の方々の脳外科医が手術して救命し、脳梗塞の方々の血栓を治療するなど、診療所ではできない治療をするために、昭和55年に脳出血等の予防と治療の研究をする研究所として、財団法人老年病研究所をスタートし、翌56年には附属病院を開設させていただきました。

この時、私は50歳を過ぎていましたので、一部では高齢になってから

始めても遅いのではないかとの話もありました。

でも、恩師の大根田先生が「50歳からがほんとの仕事ができるんだよ」と励ましてくれたのは忘れられない思い出です。

私は、今でも常に新しい事に挑戦していく気持ちを大切にしています。それから、33年の月日があつという間にすぎました。

その間、社会も変化を重ね今では超高齢社会を迎えています。変化する社会の中で、私は常に患者さんや高齢者の方々の気持ちを考え、より良い医療と介護を追求し続けてきま

した。

その中で、超高齢社会に少しでも役立ちたいの思いから、平成15年に社会福祉法人陽光会を開設し、多くの皆様のご協力のお蔭で、軽費老人ホーム・通所介護・訪問介護・介護付有料老人ホーム・特別養護老人ホームとたちまちのうちに開設することができました。

私のこれまでの人生は、前橋に生まれ、地域の人々に支えられ、優れた先輩、協力してくれた友人、そして心優しい職員に恵まれた賜物であると心から感謝しています。

Profile

昭和 5年	群馬県前橋市生まれ
昭和36年	群馬大学大学院医学研究科 修了 群馬大学より医学博士 授与
昭和39年	前橋市にて高玉診療所 開業
昭和55年	財団法人老年病研究所 開設
昭和56年	附属病院 開院
昭和63年	群馬老人保健センター陽光苑 開設
平成15年	社会福祉法人陽光会 開設 厚生労働大臣表彰(介護老人保健施設業功労)
平成16年	軽費老人ホームケアハウス元総社開設
平成17年	群馬県総合表彰(福祉功労)
平成18年	通所介護事業所デイサービスセンター元総社 開設
平成19年	訪問介護事業所ホームヘルパーステーション元総社 開設 群馬県功労章(福祉功労)
平成22年	介護付有料老人ホームサンヒルズ総社 開設
平成23年	特別養護老人ホームサンライフ間屋町 開設
平成25年	春の叙勲 瑞宝小綬章 受章(保健衛生功労)



旧前橋駅舎

骨粗しょう症になると

●このような状態も骨粗しょう症が原因かもしれません。

- 腰が曲がってきた
- 背が小さくなってきた
- 立ち上がる時に背中や腰に痛みを感じる
- 重いものを持った時に背中や腰に痛みを感じる
- 転んだだけで骨折してしまっただけ



さらに腰が曲がると内臓が圧迫される
このような症状も

- 胸やけ
- 息切れ
- 食欲不振
- 便秘

この2つの骨折は、生命予後も悪くするだけでなく次の骨折を起こすリスクでもあります。

骨は、できあがった骨は一生使えるのではなく、古くなった骨を溶かし、新しい骨を作る再構築を繰り返し返しており、だいたい3ヶ月から5ヶ月のサイクルで行われています。

骨粗しょう症は、男性に比べ女性に多く、70歳代で4割、80歳以上の方になると6割の方にみられると言われています。

中年期以降、骨は加齢とともにその量が減って、骨質（骨の構造と材質）が劣化します。とくに女性では閉経期とその後の数年間に骨の量が急速

特集 あなたの骨は大丈夫ですか？

骨粗しょう症は骨が弱まり骨折しやすくなる病気です。その原因や症状を知り日頃の予防を心掛けましょう！



佐藤 圭司 SATO KEIJI

公益財団法人老年病研究所附属病院 副院長
日本整形外科学会専門医
日本リハビリテーション医学会専門医
日本リウマチ学会専門医

超高齢社会が抱える問題

2012年の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は23・1%に達しました。

世界一の超高齢社会の到来とともに骨粗しょう症の対策が医療のみならず社会的にも重要な課題として注目されています。

なぜなら骨粗しょう症による骨折は、運動機能の低下や介護の必要性、内臓の機能異常、ひいては死亡の誘因となるばかりでなく、医療費の増加など社会的にも重要な問題となっているからです。

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

2012年の日本人の平均寿命は、男性が79・6歳、女性が86・4歳です。

ところが、内閣府が発行した平成24年版国民生活白書によれば、健康寿命は、男性70・4歳、女性73・6歳となっています。

予防

骨の形成に必要な栄養素はカルシウムです。

国民健康・栄養調査ではわが国の成人の平均カルシウム摂取量は1日520mgと推奨されている800mgに達していません。

また、運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。

女性は1日6000歩、男性は1日7000歩が目安です。

そして、紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、腸からのカルシウムの吸収が

骨粗しょう症の原因と症状

つまり、平均して、女性ならば73歳からおよそ13年間、男性では9年間、何らかの障害をかかえながら暮らさなくてはならないということです。

いかにして長い間自立した生活を送ることができるか大変重要な視点になっています。

骨粗しょう症は、沈黙の疾患と呼ばれるように腰背部痛の症状や骨折が起きるまで治療されないケースも少なくあります。

骨を守る三原則

カルシウムの摂取



適度な運動



日光浴



まずは検診から

「骨粗しょう症かも…」と思ったら、まずはお早目に専門の医療機関で診察を受けることも大切です。（公財）老年病研究所附属病院整形外科外来でも受診できますので是非お気軽にご活用下さい。日頃の予防や早期診療を心掛け、健やかな生活を送りましょう。

治療

次は、骨粗しょう症の治療のお話です。

骨を溶かす細胞をやっつける薬は、毎日飲む薬、週1回飲む薬、月1回飲む薬があります。

また、点滴や静脈注射を月1回する薬もあります。

新しい薬では、半年に1回皮下注射で済む薬も発売されました。

骨を作る細胞を増やす薬は、毎日自分で皮下注射するタイプと週1回病院で皮下注射するタイプがあります。

薬の使い分けは医師と相談していただき、適切な治療を行うことで背骨の骨折を50%から90%防ぐことができます。

高齢になっても健康で元気でいるためには、骨粗しょう症の予防や重症化防止に努めることがとても重要です。

(公財)老年病研究所附属病院

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 TEL 027-252-7811

整形外科 外来診療表

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 1:30~4:00	○	○	○	○	○	×	×

※第2・第4土曜日休診（土曜の受付は11:00まで）

いつまでも自分らしく生活するために

はじめよう ロコモ予防体操

ロコモ体操は、足腰と上半身を鍛えるバランス運動です。体は使わなければ衰えていくばかり！「継続は力なり」を合言葉に続けていきましょう。



■運動量の目安

①～⑥を各5～10回・毎日から少なくとも週2～3回の範囲で身体状況に併せ無理せずに行ってください。

■運動するときの注意

- 1) 呼吸を止めないで行う
- 2) 寒い朝・起きてすぐ・食後は行わない
- 3) 痛くなったら中断して専門家に相談する

■基本姿勢

- 1) 椅子に深く腰掛ける
- 2) 背筋をまっすぐ
- 3) 腹筋を意識する



小出 順子 KOIDE JUNKO

特別養護老人ホーム
サンライフ問屋町
作業療法士

介護付有料老人ホームサンヒルズ総社 作業療法士

沼辺 清華 NUMABE KIYOKA

ロコモ予防

高齢者のためのらくらくアンチエイジング
いつまでも元気でいるために

ロコモって何？

「ロコモ」の正式名称は「ロコモティブシンドローム」(和名:運動器症候群)といい、骨・関節・筋肉などの運動器が加齢により衰え、要介護になったり要介護になる危険性の高い状態のことをいいます。

現在の日本では、高齢化の急速な進行にもない、運動器の障害のために要介護・要支援となる方々が急増しています。

さらに、現在約4700万人にロコモの危険性があると言われており、ロコモの予防啓発は喫緊の課題となっています。

ロコモの原因

ロコモの原因には、骨がもろくなる骨粗しょう症や、膝の関節に

1 腕曲げ伸ばし

肩や腕の動きが良くなります

- ①両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ②肩や胸も前後に動かす

2 腹筋

腹筋が強くなり姿勢が安定します

- ①浅く座って背もたれに背中をつける
- ②背中を丸めるようにして背中を背もたれから離して止める

3 片足後ろ上げ

背筋や尻が強くなり姿勢が安定します

- ①椅子をつかみ片足を後ろにできるだけ高く上げる
- ②膝は伸ばしておく

4 膝伸ばし (ももの前側)

立つ動きや階段が楽になります

- ①椅子に座り片足を伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

5 足踏み・膝上げ

転び難くなり歩きが元気になります

- ①座って足踏みをする
- ②あるいは片脚ずつ上げて止める

6 片足立ち (脚全体)

バランスが良くなり歩くのが楽になります

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

大事なことは健康寿命づくり

ロコモになると立ち上がる・歩くといった日常動作が困難になり、日常生活に支障をきたします。

将来の寝たきりを防ぎ、いつまでも健康で暮らすためには、ロコモを予防し、今号の特集でもふれている健康寿命を延ばしていくことが重要になります。

要介護や寝たきりは、自分のみならず大切な家族などの周囲の人にとっての問題にもなりえます。ロコモ予防で健康を維持し健康寿命を伸ばしましょう。

食事面も要注意！

栄養士のひとこめ

ロコモの予防のためには、毎日の適度な運動習慣のほか、骨や筋肉を形成するために必要となる適切な栄養摂取が欠かせません。

現在、中高年男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)またはその予備軍といわれています。

メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病など命にかかわる病気を招く危険性がありますが怖いのはそれだけではありません。

肥満になると体重が増加しますので、その分、腰や膝に負担がかかります。ロコモの原因にもなるのです。

五大栄養素のはたらきと食品のグループ



3つの食品のグループと多くふくまれる栄養素

食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
食品	米・パン・めん類・いも類など	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	野菜・果物・きのこなど
多くふくまれる栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・無機質

7つのロコチェック

※以下の1つでも当てはまるとロコモティブシンドロームの疑いがあります。

- 1. 片脚立ちで靴下が履けない**
片脚で立った状態で、もう片脚の靴下を履こうとすると、ふらついて難しい人は、筋力やバランス能力が低下している可能性があります。
- 2. 家の中でつまずいたり滑ったりする**
カーペットやマットの端、小さな段差などでつまずいたり、廊下を歩いているときに滑って転びそうになる人は、足の筋力が落ちて脚があまり上がらなくなっていると考えられます。
- 3. 階段を上るのに手すりが必要**
手すりにつかまらないう階段を上れないときは、筋力やバランス能力の低下が考えられます。腰や膝に痛みがある人は、骨や関節の病気の可能性もあります。
- 4. 横断歩道を青信号で渡りきれない**
歩く速度が遅い人は、骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折や、足の筋力の低下などが考えられます。
- 5. 15分くらい続けて歩けない**
歩いていると脚が痛くなって歩けなくなる人は、脊柱管が狭くなって中を通る神経が圧迫される脊柱管狭窄症が起きている、膝や股関節に変形性関節症が生じている疑いがあります。体力や持久力の低下でも、長く歩けなくなることがあります。
- 6. 2kg程度の買い物をして帰るのが困難**
1Lの牛乳パック2本程度を持ち帰るのが大変と感じる人は、筋力やバランス能力の低下が考えられます。また、骨粗しょう症が生じて背骨を圧迫骨折していたり、膝や股関節の軟骨がすり減る変形性関節症が起きているなど、骨や関節の病気の疑いもあります。
- 7. 家のやや重い仕事が困難**
布団の上げ下げや掃除機をかけをするとき、前かがみの姿勢をすくとつらいと感じたり、ふらついて難しいと思うことがある人は、腰の病気が筋力の低下の可能性が考えられます。

ロコモが調べて予防しよう

左表の項目はすべて、骨・関節・筋肉などの運動器が衰えているサインです。一つでも当てはまればロコモの心配があります。

ゼロを目指してロコモーショントレーニングを始めましょう。

モチエックに当てはまったり気になる症状がある場合には、ひどくなる前に、まずは専門の医療機関で検診してみましよう。



毎月1回開催されるヘルパーの全体研修会。3月は、ケアプランセンター老研管理者 野中和英氏による認知症についての研修を行いました。
80歳以上になると4人に1人は発症すると言われている認知症。認知症の種類、中核症状、周辺症状、認知症の方への接し方について学びました。利用者様の気持ちを尊重し、ご本人の立場になって考え、寄り添ったサービスを提供していきたいと思います。

訪問介護事業所 3月12日 全体研修

ホームヘルパーステーション元総社



毎年、入居様が楽しみにされているお花見。今年も、施設からも程近い総社町5号公園へお花見に出かけました。日頃の行いがよいこともあり、絶好のお花見日和となりました。桜は満開とまではいきませんが、暖かい日差しの中、お茶を飲んだり、お菓子を食べたり、皆様お花見を満喫されていました。美しい桜を目に、皆様、自然と笑顔になられ、気持ちの良い外出となりました。

介護付有料老人ホーム 4月2日 お花見
サンヒルズ総社

不幸や災いのない一年になりますよう豆まきを行いました。「鬼は外~~~~福は内~~~~!!」と入居者様も鬼を目掛けて一生懸命、沢山の豆(落花生)を投げられていました。これで鬼も追い払い、福を呼び込めたのではないのでしょうか。鬼退治の後は、仲良く皆で記念撮影をしました。鬼に囲まれ入居者様も笑顔です。入居者様の一年が無病息災で幸せな一年である事を心から願っております。

特別養護老人ホーム 2月3日 節分
サンライフ問屋町



高崎市箕郷町にある梅林公園の見学へ出かけました。晴天に恵まれ、満開に咲き誇る梅の花をとてもちもちよく観賞することができました。暖かい気温の中、ソフトクリーム片手に観賞を楽しんでいる方、公園内の売店で箕郷町産の梅干しや手作り味噌等を購入されている方、皆様思い思いに楽しんでいる姿が印象的でした。

軽費老人ホーム 3月28日 梅林見学
ケアハウス元総社



利用者様と一緒に「ホットケーキ」を作りました。皆様、果物や生クリーム等を使ってトッピングを楽しんでおられました。果物を山盛りにのせる方、チョコクリームと生クリームをミックスでのせる方等、個性溢れる仕上がりととなりました。各自のお好みにトッピングしたホットケーキは、美味しさも倍増のようでした。

通所介護事業所 2月13日 おやつ作り
デイサービスセンター元総社



《定年退職者表彰》



平成26年度歓送迎会が開催されました

(H26.4.4)

永年に渡り当会に貢献を果たして頂いた、昨年度に定年退職を迎えた方々の功績を讃え表彰するとともに、今年度新たに入職された方々を歓迎し、歓送迎会が行われました。

先人が築き上げてきた伝統を大切に受け継ぎながら、新しい力も結集して更なるサービスの向上に向け職員一同研鑽を重ねてまいります。



《新入職員挨拶》
7名の職員が新たに入職いたしました



投稿コーナー

入居者様よりご趣味の「書道」をお寄せいただきました

頸椎症を患い入院してからリハビリの一環で書道を始めました。頸椎症のため両手先に痺れがあり思うように動かせないため、初めは書道に対しても消極的でしたが、月2回の書道練習を重ね、書道展に出品するまでになりました。

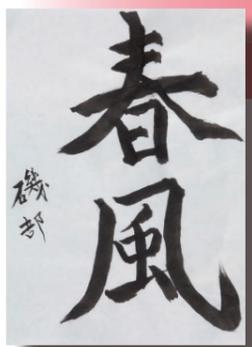
つまくは書けないけど書道は楽しんで、ついでにももついでです。

磯部様は御年齢を感じさせないほどお元気で、常に新しいことにチャレンジしたいとお話されている向上心がとてもある方で、書道展に御参加いただき、大変うれしく思います。

今後色々なことに挑戦して素敵な趣味を増やしていきたいですね。職員も全力でサポートさせていただきます。

ご投稿ありがとうございました。

いそべ 磯部ます子様 (94歳)
介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社 在住



栄養レシピ



毎日のお食事が皆様の健康や活カアップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています



タケノコの旬

竹(主に孟宗竹)の若芽を食用にするタケノコは、世界でも日本と中国だけというオリエンタルな食材です。

若芽部分のため、採れたての生のは春しか食べることができません。

食べられる期間も土から出る出不ないかという時だけのほんの一瞬。

ゆえにタケノコは、春の目覚めと味わいを感じることができ、楽しむ食材なのです。

名前の由来

タケノコは竹の若芽部分、ゆ

えに「竹の子」といいます。

また、漢字では竹冠に句で「筍」と書きます。これはタ



ケノコは成長が早く、約10日間(二旬)で「竹」まで成長するので、そこに由来するそうです。

それほど成長が早いにもかかわらず竹の寿命は100年以上とも言われています。

タケノコに含まれる栄養と効能

□疲労回復

グルタミン酸やチロシン・アスパラギン酸などが含まれており、これらの成分は体の疲れをとる効能があります。

□食物繊維の塊

タケノコは、ゴボウや大根などの根菜に次ぐ食物繊維の宝庫です。

食物繊維は、それ自体が腸内で消化吸収されないため、便の量が増え便通を良くする働きがあります。

腸内の老廃物等を吸着し体外へ排出してくれますので、便秘や大腸がんなどの予防に加え、広く生活習慣病全般の予防にも効果を発揮します。

効能たくさんタケノコをぜひご家庭の献立にも取り入れてみてください。

～タケノコ御飯～

4月の昼食で提供されました!

鈴木 裕子 管理栄養士

1人前(223kcal)	
材料	分量
●たけのこ	20g
●油揚げ	3g
●人参	8g
●酒	小さじ1/2
●食塩	適量
●醤油	小さじ1/2
●みりん	小さじ1/3
●精白米	55g

作り方

- ①タケノコが軟らかくなるまで下茹でする。
- ②他の具材と一緒に調味料を混ぜて味を付けて煮る。
- ③②の煮汁で米を炊く。
- ④③に②を入れよく混ぜて完成。



関連施設 Institution

■ 社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社 TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7

■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社 TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532 〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町 TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社 TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社 TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7783

■ 公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室 TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135

■ 認知症疾患医療センター TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 群馬老人保健センター 陽光苑 TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302

■ グループホームひまわり TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836

■ 前橋市地域包括支援センター 西部 TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研 TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836

■ 訪問看護ステーション ひまわり TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9

■ 老年病研究所附属 高玉診療所 TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223 〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



(公財) 老年病研究所グループ全景



地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

☎ 027-256-7788 (大代表)

FAX 027-256-7755

✉ yokokai@at.wakwak.com

WWW http://www.yokokai.or.jp