

一般社団法人 東京都老人保健施設協会 広報誌

# ROKEN

TOKYO

シニアを支える、明るい職場で働こう！



2024年  
No **13**

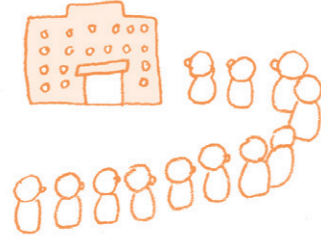
利用目的

入所者に自宅や特養での生活がスタートするまでの期間を安心して過ごしてもらうほか、介護者のサポートや介護予防など幅広いニーズに対応。

状態を見ながら、リハビリに必要な期間継続して入所



特養の入所待ちの間



最期のときを過ごすために



認知、身体、摂食嚥下機能向上のためのリハビリ。また、多剤服用調整などを目的とした短期入所



介護者や家族が介護に疲れた際のレスパイトのため、または急な入院、冠婚葬祭などで家を空ける際など、一時的な利用

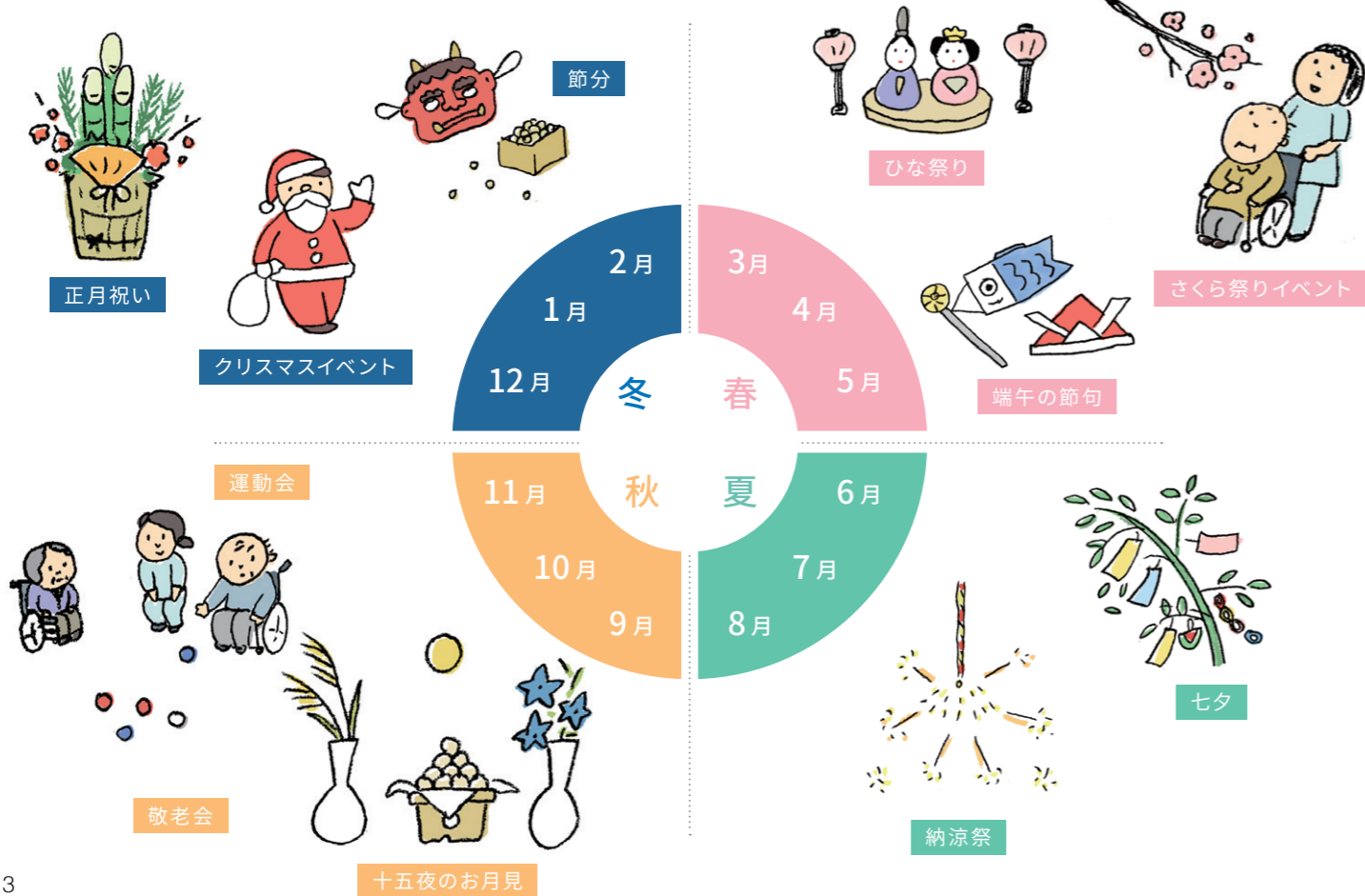


寒くて体調を崩しやすい冬場、熱中症になりやすい猛暑の夏場だけ利用



老健での暮らし

入所者が心豊かに暮らせるように、老健では施設内の装飾やイベントを通じて、季節を感じられるひとときを提案している。企画はケアスタッフの腕の見せどころ。パソコンでデザインしたり、イベントでは動画撮影をしたりするなど、自分たちで工夫しながら思い出になるワンシーンを演出する。



老健とはどんなところ？  
老健は、病院と自宅をつなぐ中間施設です。

介護老人保健施設（老健）は、要介護者が住み慣れた地域、自宅で、最期まで暮らすことをサポート。入所中はさまざまな専門職がサービスを提供し、在宅復帰後も地域と連携した包括的支援をします。

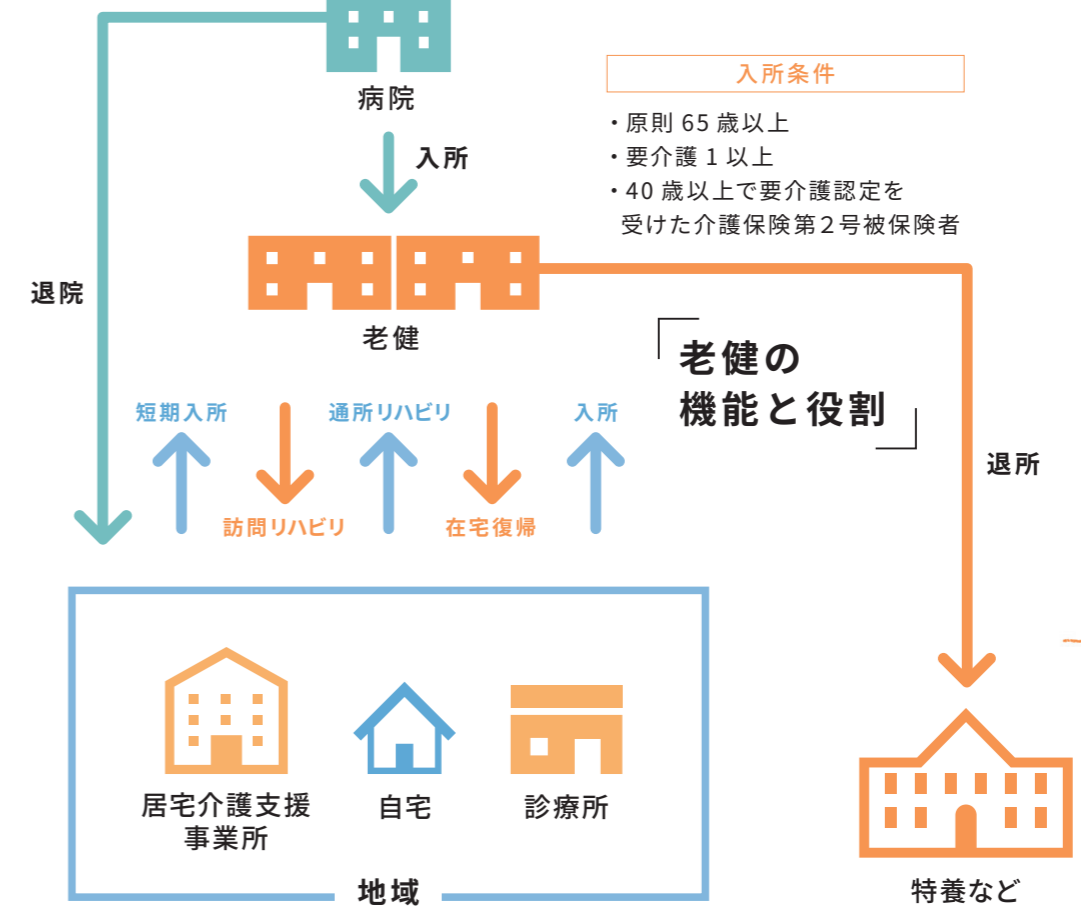
老健には、医師や看護師のほか、ソーシャルワーカー、ケアスタッフ、そして作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士などの専門職が在籍し、生活に必要なリハビリテーションと食事や入浴などのケアサービスを提供する。入所者の状態を各専門職が評価し、それぞれの状態や目標に合わせて立てられたプランはモニタリングをしながら定期的に見直し、状態が回復するまで適切に実施される。

対象者は、要介護かつ入院治療の必要がない人。介護保険が利用できる公的な施設なので、介護保険サービスの自己負担分と、居住費、食費、医療費などを含む月額利用料（9万〜20万円程度）、ほか日用品費などがかかる。入所一時金は不要なところが多い。

病院と自宅の中間施設と位置付けられ、長期入院をしていた人が退院後自宅に戻るまでの間に3〜6カ月程度利用することが基本。ほかにも、短期間の入所（ショートステイ）や通所・訪問リハビリ、介護予防短期入所・通所リハビリも実施。最近では、特別養護老人ホーム（特養）への入所待ちの間の利用をはじめ、介護者のレスパイト（休養）、看取りの場としての利用なども増えている。要介護者が住み慣れた地域で暮らし続けられることを目指して、医療機関や行政機関など地域との連携も大切にしている。



専門職がチームとなって入所者のリハビリやケアを行う。



- 入所条件
- ・原則 65 歳以上
  - ・要介護 1 以上
  - ・40 歳以上で要介護認定を受けた介護保険第2号被保険者

老健は、在宅復帰のほか在宅生活支援にも取り組んでいるため、自宅での暮らしを想定したリハビリをしたり、在宅復帰後の生活をサポートしたりする施設も増えている。入所中に一時帰宅するなど、段階的に在宅復帰を目指す施設も。

特別養護老人ホームの対象者は原則要介護3以上。自宅で生活するのが難しい人が、介護を受けながら人生の最期まで生活。



### 日本の介護施設で働くために、 どんな勉強をしましたか？

ベトナムでは高校を卒業してから1年間ほど、日本語センターに通いました。その後、日本に来て日本語学校で1年間、介護の専門学校で2年間学びました。日本では、居酒屋やグループホームでアルバイトをしながら勉強していました。



### 介護の仕事に就いた理由は？

ベトナムで一緒に暮らしていた祖母を幸せにしたいから。ベトナムでは、祖父母、両親、妹2人と私の7人で暮らしていました。

### 日本語はむずかしいですか？

漢字がむずかしいですね……。あとはペラペラとかカサカサといった擬音語も。仕事でわからない専門用語があると、帰ってインターネットで調べて勉強しています。



入所者の笑顔に癒されますよ

### これからの目標は？

日本語と介護の知識をもっともっと増やすこと。職場に介護技術が高く入所者への接し方が丁寧な先輩がいるので、その人になりたいです。

困ったときは同僚に相談して助けてもらっています



## 外国人ケアスタッフに聞きたい

# Q&A

老健で働いてまもなく5年目を迎える、  
ベトナム人のトウオンさん。  
介護は、言葉よりもハートで勝負。  
「心からのケアは国境を超える!」という思いで、  
日々現場で奮闘中。



座右の銘は「一期一会」。  
おばあちゃん好きなので、  
介護の仕事は天職です。

DAM THI KIM THUONG  
ダム ティ キム トウオンさん

1994年にベトナムで生まれ、2019年に日本へ。趣味の料理は、故郷が恋しくなったときに作る。日本食ではトンカツと寿司が好き。仕事を休まないように栄養・睡眠!日々の体調管理には気を使っている。

### 仕事場は楽しい？

人生経験豊富な入所者とおしゃべりするのが一番楽しい時間。入所者は高齢なので、話し方や動作がゆっくり。だから、その日その日の変化を観察しやすいです。一緒に働くスタッフは優しく、いろいろなことを教えてくれます。

### 早番・日勤・遅番・夜勤。 ずばり、一番好きな勤務形態は？

夜勤です。自分のペースで働けやすいし、入所者ともゆっくりお話ができます。夜勤明けの翌日までお休みになるので、夜勤明けから遊びに行ったりたくさん遊べるのもうれしい(笑)。



### お休みの日は何してる？

料理をするのが好きなので、友人の家でベトナム料理を作ってホームパーティーをしたりしています。得意料理は、母直伝の揚げ春巻き!春雨や豚のひき肉、きくらげ、人参、玉ねぎが入っていておいしいです。



01

Life Rehabilitation Specialist

## 生活リハビリを支える専門家たち

入所者の生活を支えるケアスタッフと共に、回復を目指してリハビリを実施するのが作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士。各分野のプロフェッショナルがチームとなり、入所者の心身の状態を把握、共有、相談しながら、身体機能を向上させる循環をつくっている。

### 01 作業療法士

家事や趣味などを通じて  
その人らしさを取り戻す

衣食住における細かい手の動きのリハビリを実施。例えば、ペグをつまみ、穴に入れる。洗濯バサミを開く、閉じる。入所者の普段の暮らしを聞き取り、その人が必要とする動きに特化したプランを考える。絵を描く、編み物をするなど、趣味を生かしたアートプログラムが人気。



02

### 02 理学療法士

立つ、歩く、座るなど  
基本動作ができるようこびを再確認

筋力を鍛えたり、膝や関節の角度を広げたりしながら、基本動作能力の回復を支援。障害の原因や残存機能から一人ひとりに合ったリハビリを実施する。動けるようになった入所者からの「ありがとう」がなによりのよこび。膝や股関節などに起こる高齢者特有の痛みを和らげるプロでもある。



03

### 03 言語聴覚士

言葉と食べる意欲を引き出しながら  
心も交わし合う

呼吸、発声、食事で評価し、失語症や嚥下障害など首から上の障害に対するリハビリを行う。自分の思いを言葉にすることや食べたいものを食べる。生きる上で必要不可欠なことが思い通りにできるように、訓練を重ねる。言語訓練中に入所者から昔話を聞けることも。



04

### 04 管理栄養士

食の安全だけでなく  
一人ひとりの「おいしい」を諦めない

入所者の食事を日々管理。チェック項目は「栄養バランスがとれているか」「身体に合っているか」、なにより「おいしいか」。華やかな行事食など食の楽しみを失わないメニューを考案するほか、常食、刻み食、ソフト食、ペースト食など、嚥下状態に応じた介護食の開発に携わることもある。

## Pick Up! INFORMATION

### 「第17回東京都介護老人保健施設大会」 2023年はハイブリッド形式で開催。

東京都内の老健施設の職員が日頃のケアの取り組みや研究の成果を発表する「第17回東京都介護老人保健施設大会」が、2023年10月6日アルカディア市ヶ谷にて開催。テーマは「コロナを経験し新たなステージへ～それぞれ強くなったその先には～」。コロナ禍でやむなく中止となった2020年、WEB開催とした2021年、2022年の大会を経て、昨年は200名の限定人数ですが会場参加を復活し、WEBでも同時配信して250名が参加するハイブリッド形式でした。

開会式の挨拶に続いて、(公社)全国老人保健施設協会の東憲太郎会長が「令和6年度介護報酬改定と老健施設の未来」と題した基調講演を行いました。また永年勤続優良職員の表彰には、老健プリムローズの作業療法士市村歩さん(勤続17年)に、受賞者35名を代表して表彰状と記念品を授与。自身の老健との出会いや、結婚して4人の子育てに奮闘しながら仕事を続けてこられた喜びや謝辞を述べ、参加者から大きな拍手が送られました。

午後のプログラムでは4年ぶりにシンポジウムも企画され、12演題の口演発表とともに、活発な質疑応答が交わされ、今回も盛会のうちに終了しました。



①当日受付 ②開会式 ③老健ゆうむの口演発表  
表「介護力の向上を目指して～デジタル機器導入の試み～」 ④シンポジウムの模様 ⑤交流会 ⑥第17回東京都介護老人保健施設大会のポスター

### 「つなぐしあわせ」動画、配信中!

「シニアを支える、明るい職場で働こう!」をテーマにした2024年の広報活動では、若手ケアスタッフのインタビュー動画も配信中。「老健とうきょう」の公式サイトやYouTubeなどで視聴できます。



### いざというとき、困ったときに。 「入所空き情報検索」を活用しよう。

「老健とうきょう」の公式サイトにある「入所空き情報検索」では、当日から最大3カ月先までの入所・ショートステイの空床情報や、通所リハビリテーション(デイケア)の空き情報、医療的ケアやリハビリ内容などの施設ごとに対応可能なサービスなどを絞り込んで、近くの老健を検索することができます。



# ROKEN LAB

## 介護を支えるニュータイプのパートナー

テクノロジーを駆使した暮らしが身近になった。介護の世界でも、入所者とのコミュニケーションやケアスタッフの業務をサポートするロボット介護機器が次々に登場。東京都初のモデル事業に取り組む老健「菜の花」におじゃまして、今注目のアイテムを集めてみた。



PALRO (パルロ)

時間になると、プログラミングされた仕事を遂行。

高度な人工知能を備えたヒューマノイドロボット。相手の顔を記憶し、目が合うと元気よく挨拶する。AI、IoT、クラウドなど、最先端の技術力を強みとする富士ソフトが開発。言葉を投げかけると「思考の連鎖」機能が働き、その言葉に関連のある語句や話題を自発的に選択して、自ら話題を広げてくれたりする。ほかにもプログラミングされた時刻に体操を始めてくれたり、リクエストすると歌って踊れる機能がったり、施設のムードメーカー的存在だ。



PARO (パロ)

「お世話する」喜びを「生きる」喜びにするセラピーロボ。

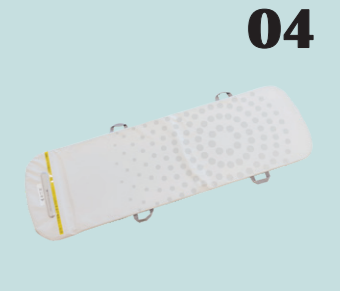
産業技術総合研究所が開発したタテゴトアザラシ型のロボット。もふもふ目が合うと元気よく挨拶する。AI、IoT、クラウドなど、最先端の技術力を強みとする富士ソフトが開発。言葉を投げかけると「思考の連鎖」機能が働き、その言葉に関連のある語句や話題を自発的に選択して、自ら話題を広げてくれたりする。ほかにもプログラミングされた時刻に体操を始めてくれたり、リクエストすると歌って踊れる機能がったり、施設のムードメーカー的存在だ。



HAL (ハル)

脳からの信号を筋肉に伝え「動きたい」から「動く」へ。

身体機能を改善・補助・拡張・再生することができる世界初の装着型サイボーグ。導入のきっかけは、羽田空港で荷物の運搬時に活躍する姿を見て。入所者を移乗する際のケアスタッフの腰への負荷を低減させる目的と、足腰の弱った人などに装着して体幹・下肢の運動をアシストする自立支援の目的で利用。繰り返し使うことで、HALを外した状態での自立度を高めることも期待できる。入所者だけではなく、現場職員にとっても心強いアシストだ。



眠りSCAN (スキャン)

睡眠管理で、入所者とスタッフのQOLを大改善。

身体に何も装着せず、睡眠・覚醒・起き上がり・離床および睡眠時の呼吸数・心拍数を計測。24時間リアルタイムで、パソコンやスタッフの携帯端末で入所者の状態を確認できるので、スタッフの夜間見守りの負担軽減や、睡眠情報から入所者の生活改善に役立つ。



### 現場の課題を洗い出し、解決にひと役買うロボットを購入。

SG 情報セキュリティマネージャー 夏海 啓さん 品質・リスク管理マネージャー 大塚恵利子さん

ロボット介護を導入するにあたり、まずは施設の課題をあげて分類することから始めました。そして、解決に必要なロボットを検証したんです。すると、当時現場の一番の課題は認知症者への対応でした。そこで、コミュニケーションロボットのPALROから導入することにしました。食事の準備でスタッフが慌ただしい時間には、あらかじめプログラミングされた内容に沿ってPALROが嚙下体操を始めてくれます。その後、夜間の人手不足による入所者の転倒事故予防や、重度の人の移乗などによるスタッフの負担解消にと、必要なロボットをその都度導入。それぞれに効果を実感しています。



## 老健施設からの大切なつづやき

東京都老人保健施設（都老健）協会の平川です。

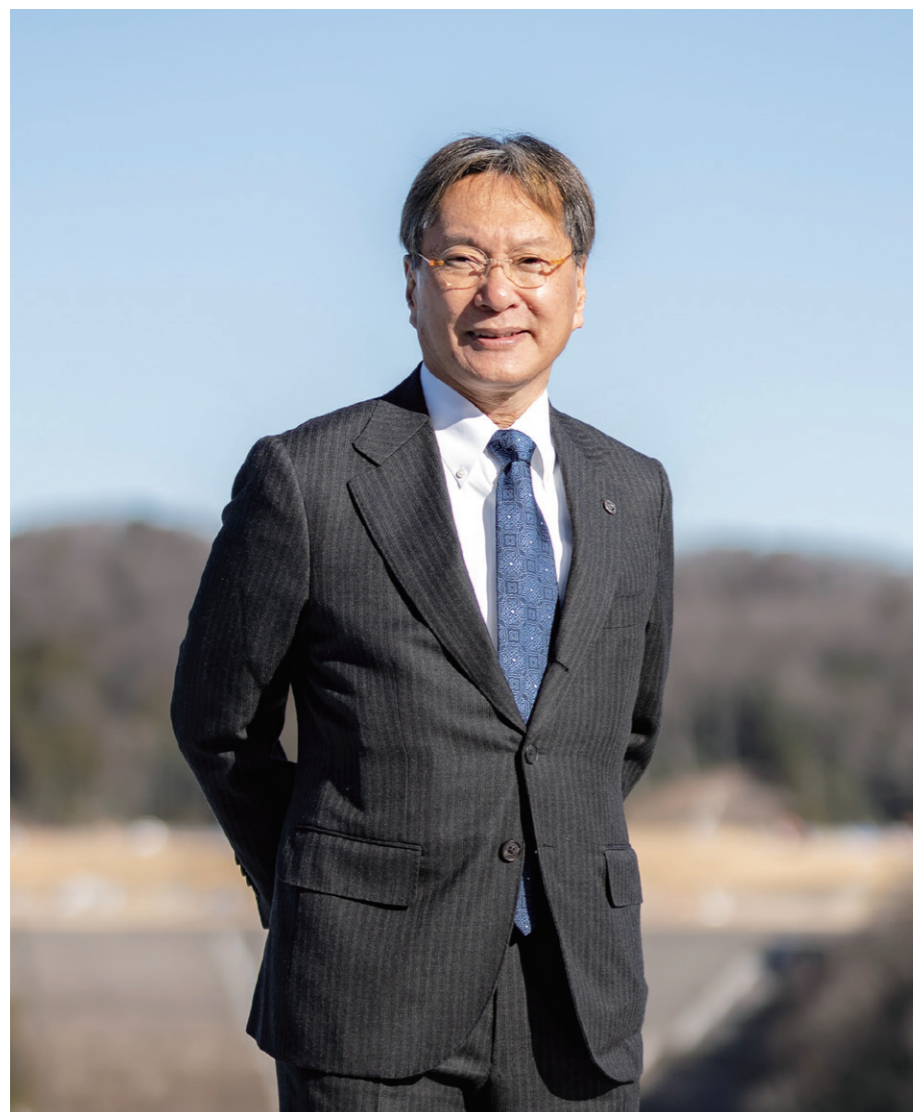
本誌を手にしていただきありがとうございます。とてもうれしいです。

少子超高齢社会の中、私たちの東京は2050年頃まで高齢者人口は増え続け、それに伴い要介護者や認知症者も増加します。でも安心してください。このような社会を予測して生まれたのが老健施設です。この間私たちは最新最良の高齢者ケアを求め、積極果敢にチャレンジしてきました。「地域包括ケア」「ケアプラン」「多職種協働」「在宅復帰」「在宅支援」「認知症短期集中リハ」など、今では当たり前となったこれらの用語のほとんどは老健施設のケア現場から生まれたものです。準備万端「さあ来い、超高齢化社会」という

ときに、思わぬ事態に見舞われました。それは介護・看護などの人材不足です。かつて介護現場は3K、4Kと揶揄された厳しい時期もありました。しかし、現在は「タスクシフト」「見守りセンサー設置」「介護リフトやマッスルスーツの導入」「IT化による情報共有・記録」などで業務の効率化、軽減が進められています。そして給与を大幅に引き上げるために「国」「都」をあげての大胆な支援策がとられています。特に老健施設では職場環境整備、処遇改善に積極的に取り組んでいます。本誌に登場する私たちの仲間の声をお聞きいただければ理解されると信じています。

是非あなたの力を貸してください。一緒にご利用者・ご家族の笑顔を見たいと思いませんか。

# MESSAGE



一般社団法人  
東京都老人保健施設協会

会長 平川 博之

## “おじいちゃん、おばあちゃん” が好きな方集まれ!!

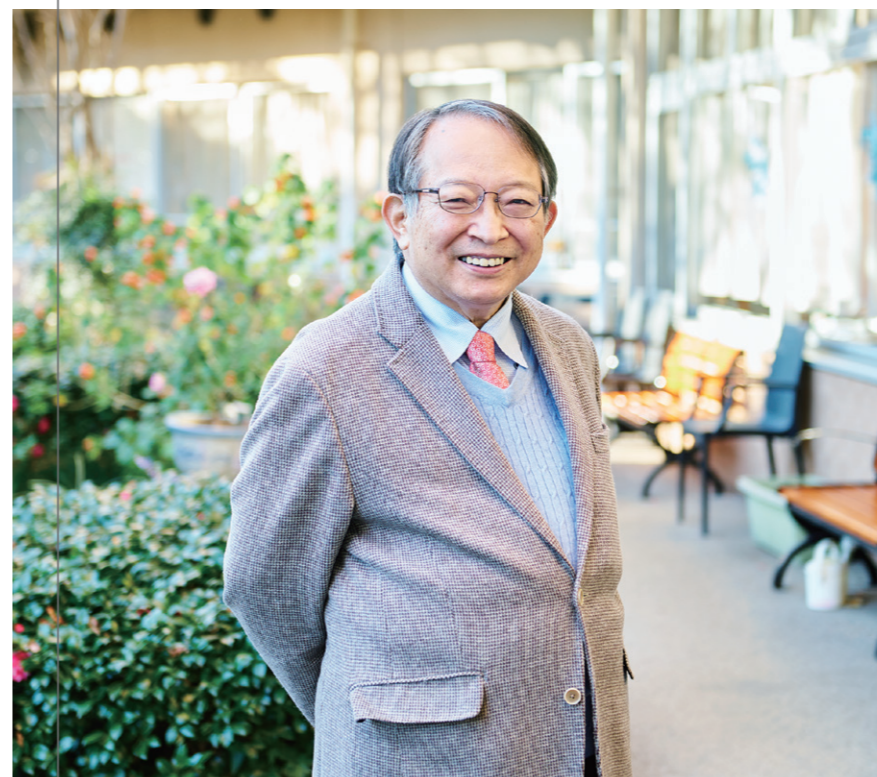
私は主に、看護介護部会（看護と介護の専門職部会）の勉強会や、都老健大会の運営などを担っています。生活弱者である高齢者のリハビリ、栄養管理などで元気を取り戻す支援をして、自宅に戻れるようにするのが老健施設の役割です。おじいちゃん、おばあちゃんが好きな方にとって、老健施設の介護の仕事は最適です！私たち運営側では、介護職の方々の処遇を良くして、共に体力の弱った高齢者の支援ができるよう、責任を持ってバックアップします。

介護の仕事は看護と共通するところがあります。温かく、明るく、それでいてしっかりとした理論に基づいてケアする大変重要な職業です。その中で老健は「高齢者の自立支援と、最後の看取りまでケアする」という仕事を担っています。

誰もが年を取ります。その意味では“食いつぶぐれのない、不景気のない職業”とも言えますね。ご応募お待ちしております。



副会長 中本 譲



副会長 辻 正純

## 高齢者の在宅復帰と 在宅生活を支援します

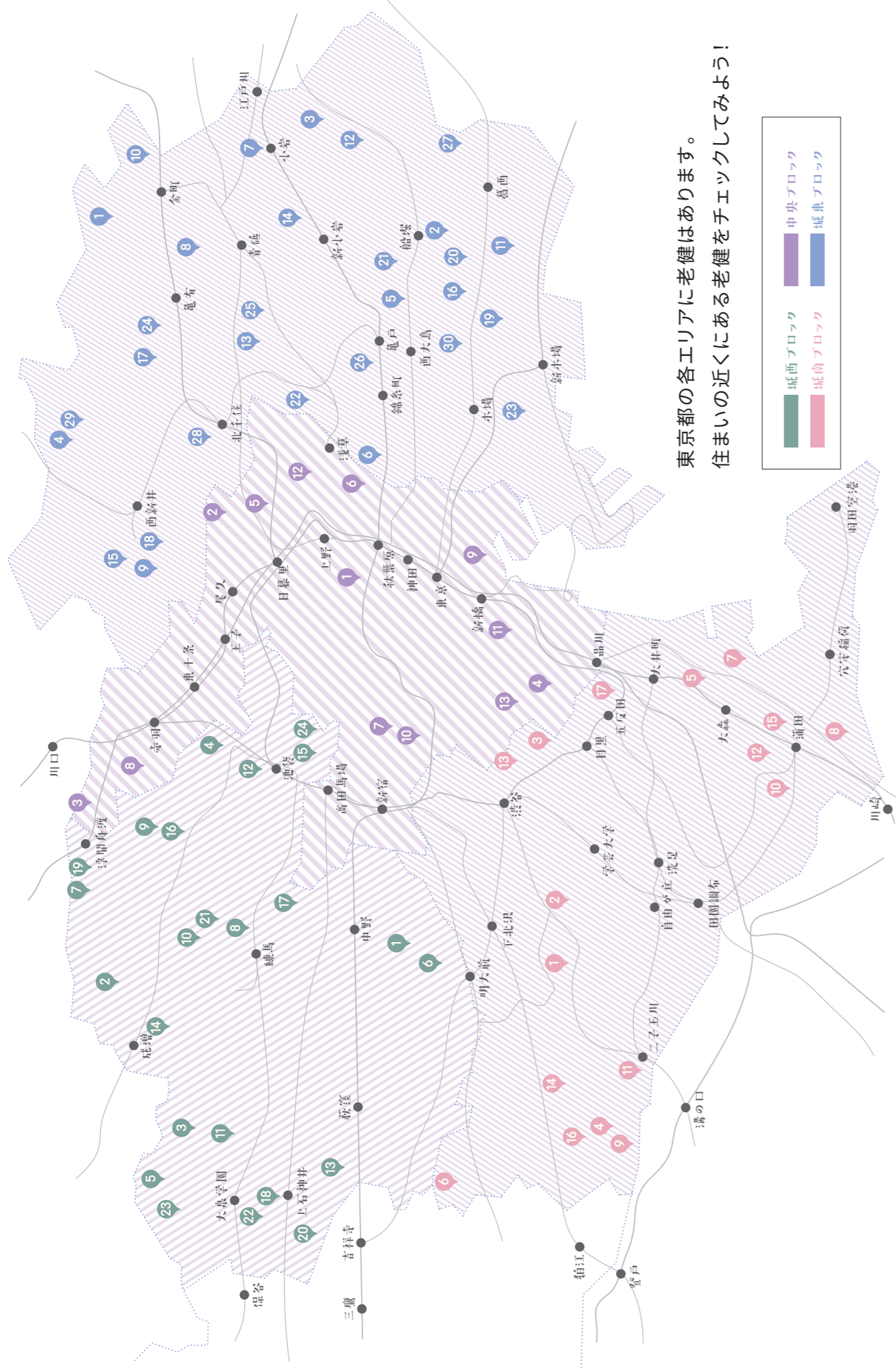
老健は、コロナ禍でも職員が心のこもった介護とリハビリを提供してきました。ここで老健機能を少し紹介します。

**在宅復帰とは：**高齢者がケガや病気で入院し、退院後に自宅に戻る場合、老健に入所し、リハビリを行って在宅復帰が可能になるよう支援します。その際、身体のリハビリだけでなく、認知症のリハビリも行います。

**在宅ときどき老健：**在宅生活をしている高齢者が、ときどき老健を利用してリハビリを行い、身体能力の改善と介護者の休養を図る「ショートステイ」。定期的な繰り返し利用がおすすめです。

**通所リハビリや訪問リハビリ：**入所以外にもリハビリ目的で自宅から通う「デイケア（通所リハビリ）」や、自宅を訪問する「訪問リハビリ」も大切な機能です。

これらは老健機能の一端ですが、本当の魅力は介護に情熱を傾ける職員かもしれません。これから介護職を目指す皆さん、熱い先輩とタッグを組んで、一つ上の介護職を目指しませんか？



東京都の各エリアに老健はあります。  
住まいの近くに老健をチェックしてみよう！

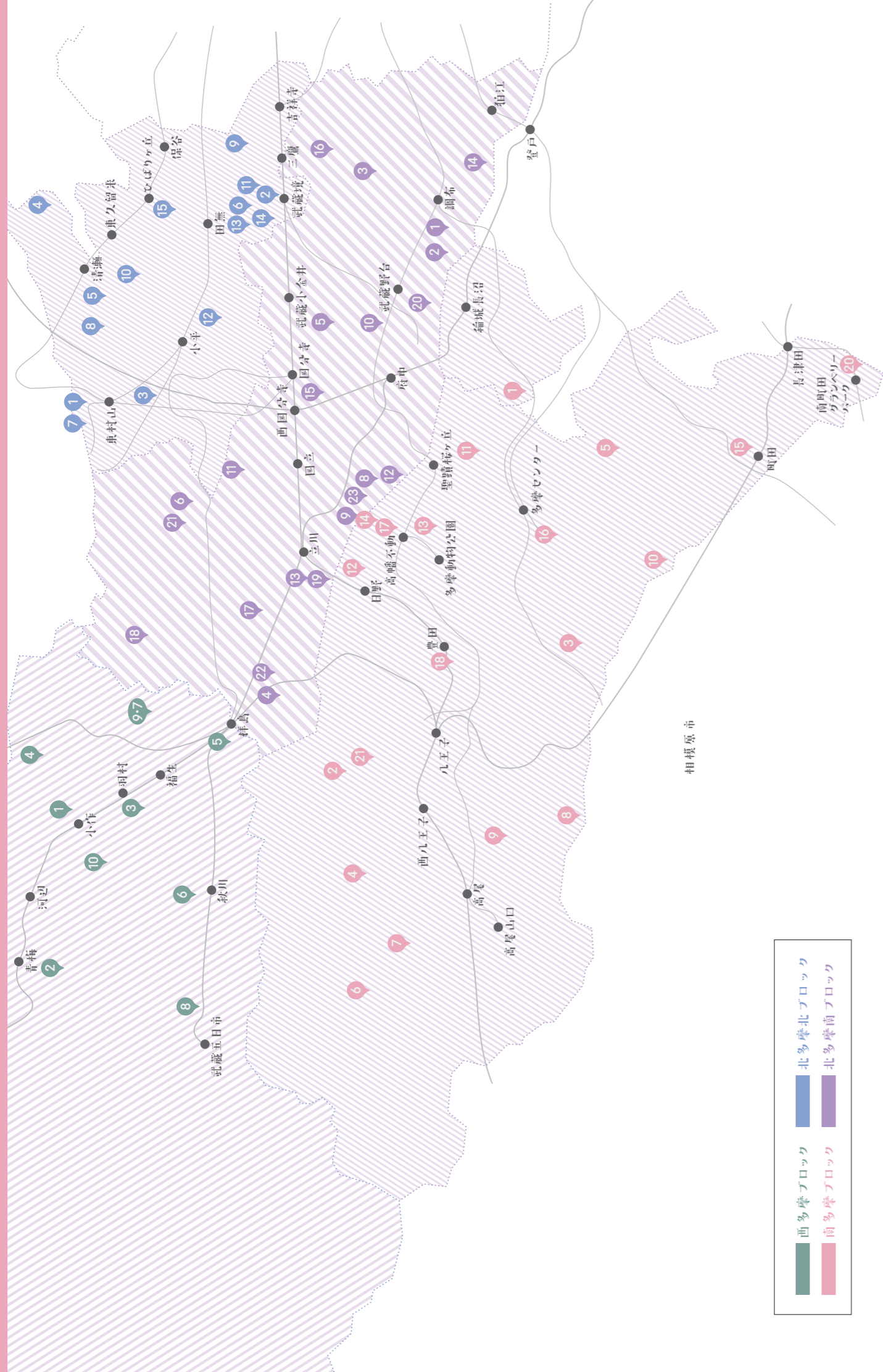


番号	施設名	所在地	電話
1	ブース記念老人保健施設グレイス	杉並区和田 1-40-15	03-3380-1248
2	エーデルワイス	板橋区四葉 2-21-16	03-3930-1717
3	練馬ゆめの木	練馬区大泉町 2-17-1	03-3923-0222
4	シルバニア加賀	板橋区加賀 1-3-1	03-5248-2661
5	大泉学園ふまのとう	練馬区大泉学園町 8-24-25	03-3924-2215
6	ウェルファー	杉並区堀の内 1-6-6	03-5305-7330
7	蓮根ひまわり苑	板橋区蓮根 3-25-4	03-5392-0018
8	ミレニアム桜台	練馬区桜台 2-1-13	03-5946-5508
9	板橋ロイヤルケアセンター	板橋区前野町 3-46-3	03-5915-2677
10	平和台介護老人保健施設アバンセ	練馬区平和台 1-16-12	03-5922-2300
11	カタクリの花	練馬区高野台 5-32-12	03-5393-6201
12	池袋えびすの郷	豊島区池袋本町 2-34-1	03-3980-0165
13	シーダ・ウォーク	杉並区桃井 3-4-9	03-5311-6262
14	赤塚園	板橋区赤塚新町 3-33-27	03-3977-1500
15	安寿	豊島区南池袋 3-7-8	03-5956-8200
16	プリムローズ	板橋区前野町 3-8-7	03-5914-0550
17	リハビリテーションセンター-江古田の森	中野区上野町 3-14-19	03-5318-3711
18	神石介護老人保健施設	練馬区上石神井 3-33-6	03-3594-0088
19	浮間舟渡園	板橋区舟渡 1-17-1	03-5994-5510
20	エスポワール練馬	練馬区関町東 1-1-9	03-5903-5267
21	ライフサポートひなた	練馬区氷川台 2-14-3	03-5922-6788
22	みんなの笑顔	練馬区東大泉 5-29-13	03-3921-2525
23	ライフサポートねりま	練馬区大泉学園町 7-3-28	03-5935-6713
24	南池袋介護老人保健施設アバンセ	豊島区南池袋 4-6-1	03-5955-7370

番号	施設名	所在地	電話
1	ビバ・フローラ	世田谷区世田谷 1-16-2	03-3420-7115
2	ホスピタ三軒茶屋	世田谷区三軒茶屋 1-16-13	03-5430-5963
3	グリーンポート恵比寿	渋谷区恵比寿 3-36-5	03-3444-2322
4	うなね杏霞苑	世田谷区宇奈根 3-12-29	03-5494-5566
5	ケアセンター南大井	品川区南大井 5-19-1	03-5753-3901
6	ろうけん くがやま	世田谷区北島山 2-14-20	03-3309-8546
7	大森平和の里	大田区大森本町 1-7-6	03-3767-7512
8	大田ナーシングホーム翔裕園	大田区東六郷 1-12-11	03-3736-1240
9	ホスピタ玉川	世田谷区宇奈根 2-2-5	03-5494-5963
10	コージーハウスはすめま	大田区東矢口 3-8-11	03-5711-8220
11	玉川すばる	世田谷区瀬田 4-1-14	03-5797-5525
12	セントラル大田	大田区中央 8-34-10	03-3755-5300
13	レクロス広尾	渋谷区広尾 4-1-23	03-6861-4800
14	サンセール世田谷大蔵	世田谷区大蔵 1-3-22	03-5727-9535
15	和光の園	大田区大森西 4-12-1	03-6410-8525
16	ホスピタ喜多見	世田谷区喜多見 3-4-30	03-6411-0671
17	ソピア御殿山	品川区北品川 5-2-1	03-5793-3355

番号	施設名	所在地	電話
1	龍岡介護老人保健施設	文京区湯島 4-9-8	03-3811-0088
2	まちや	荒川区町屋 4-9-5	03-3892-5120
3	太陽の都	北区浮間 2-1-13	03-3558-8881
4	ルネサンス麻布	港区南麻布 2-10-21	03-3453-5015
5	ひぐらしの里	荒川区西日暮里 1-4-1	03-3803-5153
6	浅草介護老人保健施設	台東区寿 4-8-2	03-5806-0088
7	デナムクイン新宿	新宿区原町 2-4-3	03-3341-3640
8	さくらの杜	北区赤羽台 4-17-56	03-5963-4187
9	中央立介護老人保健施設リポート明石	中央区明石町 1-6	03-3545-9911
10	マイウェイ四谷	新宿区大京町 1-3	03-3355-0428
11	新橋ばらの園	港区新橋 6-19-2	03-3433-0182
12	台東区立老人保健施設千束	台東区千束 3-20-5	03-3876-1002
13	洛和ヴィラサラサ	港区南麻布 4-6-1 (北棟)	03-6408-8676

番号	施設名	所在地	電話
1	東京愛育苑ケアレジデンス	葛飾区水元 3-13-2	03-5660-1190
2	グイット	江戸川区船堀 3-10-7	03-5696-3363
3	ジェロントピア菊華	江戸川区鹿骨 3-20-3	03-5666-3030
4	足立老人ケアセンター	足立区保木間 5-23-20	03-5686-3965
5	東京城東病院附属介護老人保健施設	江東区亀戸 9-13-1	03-3637-2911
6	ろうけん隅田秋光園	墨田区横網 2-7-13	03-5610-1235
7	ビーバス成光苑	江戸川区北小岩 2-7-6	03-5612-7018
8	花の木	葛飾区新宿 2-16-4	03-3826-8721
9	レーベンハウス	足立区西新井本町 2-23-1	03-3854-4761
10	アルターかつしかばし	葛飾区東金町 7-30-14	03-3607-5581
11	くすのきの里	江戸川区西葛西 6-19-8	03-3675-2518
12	やすらぎ	江戸川区瑞江 1-3-20	03-3679-3749
13	葛飾ロイヤルケアセンター	葛飾区堀切 2-66-17	03-3697-7100
14	ケア新小岩	葛飾区東新小岩 2-1-12	03-5671-6003
15	いずみ	足立区西新井 5-35-2	03-5838-2277
16	清らかの里	江東区東砂 4-20-2	03-5634-5411
17	梅の木	足立区青井 4-29-23	03-5888-8661
18	むくげのいえ	足立区西新井本町 1-25-36	03-5838-0788
19	メデイケアイースト	江東区新砂 3-3-38	03-5665-6866
20	こでまり	江戸川区北葛西 2-5-21	03-5658-9115
21	めぐみ	江戸川区東小松川 2-7-1	03-5661-3861
22	櫻川介護老人保健施設	墨田区堤通 1-9-8	03-5630-0088
23	かがやきライフ江東	江東区枝川 3-8-18	03-3640-2111
24	ホスピタ東和	足立区東和 4-7-8	03-5673-3455
25	お花茶屋ロイヤルケアセンター	葛飾区四つ木 5-19-7	03-5672-2701
26	キーストン	江東区亀戸 3-36-1	03-3637-2121
27	森山ケアセンター介護老人保健施設	江戸川区江戸川 5-4-23	03-3689-1211
28	千壽介護老人保健施設	足立区千住中居町 29-6	03-5284-0088
29	あさひ	足立区保木間 4-41-12	03-5856-7010
30	葵の園・江東区	江東区北砂 2-18-1	03-3640-2525



西多摩ブロック
  北多摩北ブロック
  北多摩南ブロック

番号	施設名	所在地	電話
1	青梅すえひろ苑	青梅市末広町 1-4-5	0428-33-3111
2	メディケア梅の園	青梅市駒木町 3-594-1	0428-22-0155
3	あかしあの里	羽村市玉川 2-6-6	042-578-3555
4	けんちの苑みずほ	西多摩郡瑞穂町長岡長谷部 31-1	042-568-0200
5	ユーアイピラ	福生市南園 1-10-3	042-539-7122
6	ファミリート日の出	西多摩郡日の出町平井 351-1	042-597-5711
7	菜の花	西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷 454	042-568-5111
8	オキトキ	あきる野市伊奈 477-1	042-596-0111
9	ユニット菜の花	西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷 454-2	042-557-7915
10	西東京ケアセンター	青梅市友田町 3-136-1	0428-25-1171

番号	施設名	所在地	電話
1	デンマークイン若葉台	稲城市若葉台 3-7-1	042-331-3030
2	ハynes鶴の丘	八王子市中野町 2082-1	042-624-1515
3	南大沢ホロス由木	八王子市南大沢 2-224-5	042-678-2111
4	エンジェルコート	八王子市上巻分方町 71-1	042-652-2031
5	町田さくらんぼ	町田市小野路町 1632	042-734-9500
6	ハートランド・ぐらんぱくらんま	八王子市美山町 1074	042-652-2155
7	ゆうむ	八王子市西寺方町 284	042-652-5550
8	サンラルバー町田	町田市相原町 2373-1	042-770-2551
9	イマジン	八王子市原町 583-15	042-662-7000
10	マイライフ尾根道	町田市常盤町 3547-2	042-798-1788
11	聖の郷	多摩市連光寺 2-69-6	042-373-2220
12	カトリア	日野市日野本町 6-3-17	042-589-2250
13	高幡みさわの杜	日野市三沢 3-22-14	042-593-0101
14	サルビア	日野市万願寺 1-18-1	042-589-3270
15	ハビネスセリがや	町田市原町田 4-27-29	042-739-5711
16	あい介護老人保健施設	多摩市中沢 1-17-38	042-374-7111
17	ロペリア	日野市万願寺 1-13-4	042-589-3610
18	クローバー	日野市東平山 3-1-1	042-585-8061
20	オネスティ南町田	町田市鶴岡 7-3-3	042-788-0373
21	アメイス	八王子市中野山王 2-8-2	042-649-6601

番号	施設名	所在地	電話
1	東京ばななん白光園	東村山市諏訪町 2-26-1	042-391-6114
2	あんず苑	武蔵野市境 1-18-5	0422-36-6262
3	グリーン・ボイス	東村山市萩山町 3-31-2	042-392-8611
4	ラビアンローゼ	清瀬市下清戸 3-385	042-491-0922
5	たけおか	清瀬市竹丘 2-3-21	042-491-6003
6	ハートフル田無	西東京市向台町 2-16-22	042-468-5166
7	保生の森	東村山市諏訪町 3-6-1	042-391-6310
8	多摩すずらん	東村山市青葉町 2-27-1	042-393-0911
9	ハウスグリーンパーク	武蔵野市緑町 2-3-21	0422-37-1122
10	ケア東久留米	東久留米市幸町 3-11-10	042-479-2600
11	あんず苑アネックス	武蔵野市境 1-19-20	0422-36-3655
12	プラチナ・ヴィラ小平	小平市鈴木町 1-85-1	042-349-3505
13	武蔵野徳洲苑	西東京市向台町 3-5-57	042-465-0800
14	サンセール武蔵野	武蔵野市桜堤 1-9-7	0422-27-8212
15	エバグリーン田無	西東京市緑町 3-6-1	042-461-7200

番号	施設名	所在地	電話
1	フロリール調布	調布市下石原 3-45-1	042-484-2627
2	グリーンガーデン青樹	調布市上石原 3-33-17	042-483-1050
3	花水木	調布市深大寺北町 4-17-7	042-441-1221
4	アゼリア	昭島市中町 2-1-37	042-549-7799
5	小金井あんず苑	小金井市前原町 5-3-24	042-388-7511
6	東大和ケアセンター	東大和市南街 1-13-1	042-566-6631
8	あるふぁ国立	国立市谷保 6-21-13	042-577-8121
9	国立あおやぎ苑	国立市青柳 3-5-1	042-526-5100
10	ファミリート府中	府中市若松町 2-4-4	042-369-6100
11	立川介護老人保健施設わかば	立川市若葉町 3-45-2	042-538-0871
12	ウイング	府中市四谷 6-15-2	042-358-9330
13	パークサイドヴィラ	立川市富士見町 1-36-6	042-540-0099
14	いなほ	調布市染地 2-34-21	042-443-0502
15	国分寺市介護老人保健施設すこやか	国分寺市京町 2-3-8	042-321-3531
16	太鼓	三鷹市下連雀 4-2-8	0422-76-6636
17	なごみの里	昭島市中神町 1345-1	042-549-0707
18	アルカディア	武蔵村山市三ツ藤 1-98-1	042-569-3900
19	国立あおやぎ苑立川	立川市富士見町 7-33-10	042-527-0510
20	ふれあいの里	府中市押立町 1-9-1	042-352-6633
21	プラチナ・ヴィラ東大和	東大和市芋窪 6-1284-1	042-843-6557
22	アゼリア アネックス	昭島市昭和町 4-6-2	042-519-1990
23	国立あおやぎ苑みのわ通り	国立市青柳 3-2-4	042-519-3111





老健で、私らしく働く。

“あなたがここで働く理由は？” 必要条件是人が好きなこと！ケアスタッフは早番・遅番・日勤・夜勤と勤務形態がさまざまあるので、とらわれないワークスタイルで働ける職場が人気です。



## 忙しいキャンパスライフと生活を支えた夜勤。 介護を通じて見つけた、未来への挑戦。

大学4年生の田中安奈さんが夜勤専従のケアスタッフのアルバイトをはじめたのは3年ほど前のこと。勤務時間は16時半から翌朝9時半まで。シフトは月に3回のときもあれば、週に2回入るときもある。大学の授業や課題、掛け持ちしているほかのアルバイトを勘案しながら、柔軟にシフトを調整できる働き方が気に入っている。生活費を自分で工面しているため、夜勤手当もうれしい。

大学進学のために上京したときは、コロナが流行しはじめたころ。その中で見つけたのが介護の現場だった。一人で

ることが苦手で、人が好き。介護はなじみのない世界だったけれど、入所者が孫のように接してくれることや、ゆったりしたテンポでおしゃべりできるのがいつの間にか楽しみに。夜、眠れずにいる入所者と恋バナをすることもある。

人生経験豊富な入所者とふれ合うなかで、自分のやりたいことも見えてきた。もっと広い世界を見て、いろいろな人に会いたい。まもなく大学を卒業し、ニュージーランドへワーキングホリデーに行く田中さん。将来の仕事は模索中、でも現地では介護の仕事にチャレンジする予定だ。



### 田中 安奈さん

長野県出身。2020年4月に大学進学のために上京。教職課程を履修していたこともあり、課題などで多忙なキャンパスライフを送った。趣味は、華道、編み物、フェスに行くこと。

