

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



さくせすふる えいじんぐ

第10号(秋・冬号)

発行日 平成17年11月15日

発行 高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

Successful Aging(サクセスフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

今号トップページは、養護サービス室で100歳を迎える阿武満子さんです。元気いっぱいの秘訣は何か、ご本人に話をうかがいました。敬老祭の式典では、小泉首相、石原都知事から届いた贈り物にうれしそうな写真も合わせてお伝えします。(取材:養護サービス室 細沼)

なんでもおいしく食べてよく寝る。だから足腰が丈夫なのです！！



養護サービス室でも盛大な敬老祭の式典が行われました。今年の主演はなんとといっても100歳を迎えた阿武満子さんです。写真を見ていただければお分かりになるように、愛くるしい笑顔、元気いっぱいです。

『こんなに長く生きるとは思ってもいなかった』と本人も感慨ひとしおです。実は生まれたのが7月なのですが、生まれた時はどうなるかわからなかったということで12月に出生届けを出したということです。ですからもうすでに100歳を迎えているのですよね。

『なんでもおいしく食べられますし、よく寝れます。足腰は大丈夫』が自慢の一言です。小さいときはよく歩いたそうです。『学校は遠くの町にあって、駅でいうと2つ先くらい』昔の状況を考えると相当の距離を毎日歩いて通ったと思われそうです。『毎日ぞうりで、学校まで歩いて通ったの。だから、足には自信があるの』元気の源は、ここにあったのかもしれない。

さくせすふるえいじんぐ10号目次

特集 元気の源は何！！	1 2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす！！	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

毎朝、髪をとかすなど身だしなみもわすれませんが、最近では、新聞も隅から隅まで目を通してます。

ゆったりとした時間の中で、阿武さんもマイペースで過ごされているようです。

『人生では大変苦労したことがありました。でも、こうして長生きできたのだからこれからもがんばります』と力強いお言葉で締め上げて頂きました。

愛くるしい阿武さん。お誕生日まであとわずか。どうぞこれからもお元気でお過ごし下さい。🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

特集 元気の源は何！！ 養護サービス室 ご利用者様

みなさん、何かに熱中できるものがありますか。ホームでの生活に楽しみと張り合いをもった元気印の方がいっぱいいらっしゃいます。その中で、代表して数名の方のご紹介を致します。元気の源は何でしょう。答えは写真の中にありそうです。



佐怒賀さん、小堀さんの洋裁や刺し子編み物は、センス良い作品ばかり。いつもさつき祭で評判です。



若菜さんは幅広くいろいろな趣味を楽しんでいます。特に囲碁の腕前はイチばん！



毎年、すいか、トマト等苗木から育てる鶴見さん。今は菊作りに忙しい毎日です。私達も楽しみです。



物静かな柴田さん、美術館に絵を観にいかれたり、囲碁大会に参加したり、積極的に生活を楽しんでいます。



浅野さんに明石さんは書道クラブで集中です。楽しみでもあり、苦しみでもあり！



将棋や、マージャンで頭を使うのが、大好きな山崎さん。ちょっと若い人には負けません。記憶力抜群！



ホームのまわりの植木を手入れしてくださる近藤さん、皆さんに喜んでもらい、自分も張り合いになります！！



愛用カメラで、花や風景を撮ってきては、皆様を楽しませてくれる井村さん 神代植物公園には度々出かけます。



いつもエネルギーな絵を披露して下さる田村さん、他に俳句など嗜む芸術家です。

～事故予防対策1～ 車いすのメンテナンス

車椅子は工業製品である為、日頃使用している内に故障したり、破損することもあります。その為、定期的にメンテナンス（手入れ）をしていく必要があります。主な点検項目は右の から まであります。ぜひ一度チェックしてみてください。

その他にも長時間使用していると、ネジなども緩むことがあるので時々点検して、きちんと締めておくことが必要です。またジョイント部（駆動部分）も動きを良くする為にゴミなどを取り除き、油を定期的にさしておく必要があります。一般的には様々な付加機能を付ければ付けるほど、取り付け金具などの部品が増えるので故障の頻度も高くなります。使用目的を絞り、選択することも大切です。同時にそれらの部分も定期的に点検する必要があります。車椅子は使用中に壊れたりすると、大怪我につながる恐れのある道具です。使用者による日常の整備点検は欠かさないようにしてゆく事が大切です。またもしも不具合などがあった場合にはすぐに専門家に相談するなどして、早く修理・改善することが大切です。これは事故を未然に防ぐ上でも、大切なこととなります。

車いす6つの安全点検ポイント

タイヤの空気圧は適正か。

タイヤの溝は擦り減っていないか。

タイヤ（駆動輪）キャスター（前輪）がスムーズに回転するか。

人が乗った状態でブレーキをかけて坂道で静止していることが出来るか。

フットレスト（足台・足載せ）は、左右同じ高さ、方向になっているか。

座面にクッションなどを使用していれば、それらが正しく設置されているか。



～事故予防対策2～ 杖（つえ）のメンテナンス

一般的な「つえ」は、先端部分（地面の接地点）にゴム先が使われています。この部分は消耗品の為、使用しているうちに磨耗していきます。その為に滑り易くなるので、滑り止めの溝がなくなったり、片べりがひどくなったりしたら、早めに交換する必要があります。磨耗したままだと「つえ」が滑って転倒し、骨折する危険性もあり、常時使用前に点検することが大切です。



つえの先端ゴム部分は消耗品です。早めの交換を！！

ナーシングホームのご利用
見学に関するお問い合わせは
0422-20-0869

篠宮まで

ご連絡願います。



『ウキウキでいさーびす！！』 介護サービス室・デイサービス担当

「整容」身の回りを整えることは清潔を保つためだけでなく、リハビリにもなり、高齢者の自立、自信にもつながります。しかし、身体が思う様に動きずらくなると社会や自分の身の回りのことへの関心が低下してくる場合もありますので、毎日の習慣となるよう働きかけることが必要です。今回はホームで実施している整容の取り組みをご紹介します。

身だしなみを整えることは生活にけじめをつけ、自尊心を保ち対人関係にも影響を与えます。女性にはそれ以上の意味合いも持ちます。入浴後も鏡に向かってお化粧をされます。「特別なことはしていない、ちょっとしたことを少ししているだけよ」と話す藤崎さん。「お風呂から上がった後だからこそ、お化粧すると見た人も気持ちがさわやかになり、自分も爽やかになって気持ちがいい」とのこと。そのお答えに私の心も爽やかになったのは言うまでもありません。「少しのほほ紅で表情が変わり、人が変わったようになり、指輪などのアクセサリはその日の洋服の色に合わせてするのよ」と、日頃のおしゃれをとて楽しんでる様です。



藤崎さんは、いつも素敵な装いでお化粧され、デイサービスに通われています。



女性は特に髪形を整えると人が変わったようにきれいになるものです。デイサービスには髪を結うことや、ブローを得意とする職員がいます。その職員が入浴担当の日は入浴後の髪の設定をお手伝い。すると、あっという間に素敵な髪型になります。「わあ、きれい！」お風呂上りの方にそんな声のとびかいます。体が清潔になるだけでなく、髪型もさらに決まって笑顔も素敵に。入浴の方だけでなく、普段でも髪を結ったりしています。いつまでもきれいでありたいと思う気持ちはとても大切です。

伸びた爪は、汚れがたまりやすくなり感染の原因ともなり、皮膚を傷つける危険もあります。定期的な手入れを心がけたいものですが、自分で爪を切るのはだんだんと難しく億劫になってくると思います。そこで職員がお手伝い。「爪が伸びてますね、切りましょうか？」と声をかけると「うれしいわ。気になっていたけどなかなか切れなくてねえ。」というようなお声もちらほら。隣に座り、お話ししながらゆっくりと切っています。また、足の爪は手が届かない方が多いので、入浴後の裸足になったときがチャンス！もちろん入浴されない方にも希望者にはお手伝いします。爪きりの注意点は、深爪にならないようにすること、爪を切った後はやすりをかけてなめらかにすることです。

デイサービス活動日記をホームページにて連載中！！<http://blog.livedoor.jp/kjj2/>
デイサービスご利用に関するお問い合わせは 0422-20-0886（田邊）まで。

10月から介護保険施設等の利用料が変わりました。

【介護保険の制度改正のお知らせ】平成18年4月の介護保険改正に先駆け、この10月からすでに改正がおこなわれております。施設をご利用の方はすでに説明会等により、お話しを聞き及んでいることと思われませんが、これからサービス利用をお考えの方の参考になるよう、簡単にご説明いたします。

変更となったサービス

特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設の居住費（ショートステイの場合は滞在費）と食費
デイサービス・通所リハビリテーションの食費
上記のものが介護保険の対象から外れ、自己負担となりました。

自己負担となる理由

同じ要介護状態の人でも「在宅で生活する方」と「施設に入って生活している方」のあいだで費用負担におよそ2倍程度の差が生じているため、この不均衡を是正するもの、と言われております。

注) 所得に応じた負担額の軽減制度がございます。

負担額の目安 ...金額は全国平均値の例で、個々の施設により異なります。

ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）

滞在費（室料および光熱水費相当） 日額

個室：1,150円 ~ 1,970円

多床室：320円

吉祥寺ナーシングホームは当面全室「多床室」扱いです。

食費（食材料費および調理に係る費用相当） 日額1,380円

デイサービス（通所介護）・通所リハビリテーション

食費：これまでは食材料費のみの負担でしたが、人件費などの調理にかかる費用も、ご利用者の負担になります。武蔵野市内の施設は今年度中は現行通りで、来年4月の改正にむけ検討中です。

負担額の軽減制度

居住費と食費の負担額は、過重な負担とならないよう課税状況や年金収入の状況に応じて利用者負担段階が4段階に区分されており、第1段階から第3段階までの方は、申請により減額されます。（武蔵野市介護保険課のホームページに詳しく掲載されています。）

介護保険の改正などご利用者の皆様にはわかりにくい部分もあるかと存じますが、支援センター職員は出来る限りわかりやすく説明いたしますので、小さな疑問でもお声をかけてください。なお、10月1日より吉祥寺ナーシングホームの担当地域が北町全域になりましたので、宜しくお願い致します。（在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで）



『人生行路』

東京の芝で生まれた私は、家庭の事情により11歳で奉公に出た。小さな胸に抱えた風呂敷包みの中には数枚の着替えと下着。それが私の財産の全てだった。その情景、風呂敷の色等々、不思議と良く覚えている。その時は、子供心にも漠然とした宿命を感じていたのかもしれない。巷では、「黄金バット」の紙芝居や、田泡水泡の漫画「のらくろ二等兵」がやはり、私と同じ年頃の子供が街の辻々で無邪気に遊び回っていた。

そういう子供達を尻目に毎日毎日、大人達と共に働いていた。10歳を超えたばかりの子供に出来る事は知っている。小間使いと簡単な用足しが私に課された主な仕事だった。

その頃の私は、お使いに出ると、決まって映画館の前で立ち止まった。当時の大衆にとっての娯楽の殿堂、活動写真。ちょうどトーキー（発声映画）がアメリカで開発され、次々と日本にも輸入されている時代背景が、映画文化を華やかに彩っていた。

映画館の中で展開されている銀幕のスター達の活躍。外から想像するだけでも気持ちワクワクする。長い間、映画館前のショーウィンドーに飾られている、色々な場面のポスターを眺めては、ため息をついていた。お使いを命じられると、「行き先が、映画館の方向だったらいいな」と期待したものである。しばらく経ってからの事。ある日。女将さんから呼び止められ、「チビ、毎日良く働くから今日は“活動”を観に行かせてあげる。早く自分の仕事を終わらせちまいな。」と声をかけられた。

養護サービス室

このときの感激は忘れられない。上の空で仕事を片付けると、女将さんはやさしく十銭玉を私の小さな手に握らせてくれた。

はやる気持ちを押さえながら映画館へ走り、入場料五銭を支払うと残りの五銭でラムネとせんべいを買って席に着く。上映されていたのは、「目玉の松チャン」のチャンバラ劇だった。場を盛り上げる和洋の音楽と弁士の熱い語り。そこは想像以上の別世界だった。せんべいの袋のカシャカシャという音に交ざって、なめるように飲んでいたラムネのビー玉がカランと鳴る。辛い事ばかりだった日々の中での、懐かしい思い出である。

その後、私の人生は運命に翻弄され、流れ流れ吉祥寺ホームにたどりつく。今はゆっくりとした時間が自分の為であり、自分の好きなことが出来る。幸い、足腰が丈夫で、目、耳もはっきりしている。これは女将さんがくれた十銭のように、一生懸命生きてきて、神様からのごほうびだと思い1日1日を感謝して過ごしている。



挿絵ボランティア 中野さん作

養護老人ホームに関する問い合わせ 0422-20-0873 (園田・高島)

配食サービス添乗ボランティア 高田さん

明るい笑顔で喜ばれている配食サービス添乗ボランティアの高田さん。サービスご利用のお義母様を介護しながら始めたボランティア活動は10年。配食ボランティア以外に夏祭りは法被姿で模擬店の元気な売り子、春と秋に出かけるバスハイクはご利用者の良きパートナー・・・と大活躍。そして趣味の一つ、北コミセンで練習している卓球は世界大会でオーストラリアやルウェーへ遠征。高校生を頭に4人のお孫さんにとってもスーパーおばあさん。気負わずに、さりげなく活動をして下さる心やさしいボランティアさんです。



五感で描く 養護サービス絵画クラブボランティア吉場さん・前田さん

お二人は北コミセンで活動している絵画サークル「じゅるびあん」のメンバーです。「絵と五感」について前田さん（写真左）からご利用者に向けたメッセージをいただきました。

『絵は上手に書かなくていいのです。朝顔は昼にはしほみ、露は忽ち飛翔してしまう束の間の世界です。自分の五感を生かして、じっくり四季の移り変わりを感じましょう。自分の好きな形、好きな色、を塗る。正に自分の世界ですね。絵に上手下手はないのです。自分の世界を浮かび上がらせる為に時を忘れて熱中する事なのです。絵を描く事「絵心ないから私は駄目」なんておっしゃらずに感じたままを描いてみて下さい。』



絵の題材の「ほおずき」や「ざくろ」も五感を刺激します。（吉場さん：写真右）

ボランティア講座に参加してみませんか。

今年度重点取り組み事項のボランティア講座をこれまでに4回開催しました。

- 6月29日 高齢者の食事・低栄養障害・介護予防としての口腔ケア（24名参加）
- 7月15日 車いすの操作方法 車いすダンス（16名参加）
- 10月3日 高齢者との関わり方（22名参加）
- 10月14日 高齢者とのスキンシップ（10名参加）

今後の講座予定は以下の通りです。ご参加お待ちしております。

11月26日外部研修「柳田邦男氏～いのちとひびきあう絵本～」

12月17日「戦前の昭和時代を知る」

1月20日「高齢者の五感に学ぶ」

2月18日「制度からみる65歳」



口腔ケアの講師和田先生（華道茶道のボランティアでも活躍中）

ボランティア講座・体験ボランティア等のお申込みは、ボランティアコーディネーター本木（kjjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800）までご連絡下さい。

ちょっと真面目なお食事辞典 サービスサポート室 食事サービス担当

おせち料理で1年間の健康をお祈りしましょう。おせち料理は、年神さまを迎えて健やかな新年をお祝いし、1年の幸福を祈りながら食す料理。1年最初の料理にふさわしく、野菜、卵、肉、魚とごちそうです。野菜、海草、豆、芋・・・一日に摂取したい食品がすべて登場する栄養面でも優れたお料理と言えます。しかしながらおせちの代表である数の子や田作りはかたい事が難点です。今回は食べやすく蛋白質をしっかり摂ることができて、お正月らしく目にも美しい「鮭のテリーヌ」の作り方をご紹介いたします。吉祥寺ホームでは極刻み食の方へのおせち料理として提供させていただいております。なめらかで口当たりもよいので食欲のない時にも食べやすいでしょう。



鮭のテリーヌの作り方

鮭のテリーヌ材料（4人分）：

生鮭100g 玉ねぎ1/4個 粉ゼラチン大さじ1 水1/4カップ
バター小さじ2

A材料：ブイヨン1/3カップ・塩0.8g・こしょう・白ワイン大さじ2
D1E1枚 水500C) 生クリーム1/3カップ

（一人当たり：エネルギー：190 kcal たんぱく質9g）

作り方：粉ゼラチンは水を加えてしばらくおく。生鮭は皮と骨をのぞき小口ぐらゐに切る。玉ねぎは薄切り。鍋にバターを溶かし、生鮭、玉ねぎ、を炒めしんなりとなったらA材料を加えて約10分煮る。からろりエだけを取り除き、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。を鍋に戻してゼラチンを加えて火にかけかき混ぜ、ゼラチンが溶けたら火を消して生クリームを入れる。型にいれて冷やし固める。固まったら型から取り出し切り分ける。

吉祥寺ホーム ボランティア講座 写真集



やさしさを感じる手は最高のコミュニケーションです。（スキンケア研修より）



職員とボランティアはケアの協力者です。（傾聴ボランティア体験談）



簡単1日12分お口の体操で介護予防（口腔ケア研修より）



車いすの楽しさをご利用者にも伝えたい！（車いす操作研修より）

住所：武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

電話：0422-20-0800（代表）

Fax：0422-20-0897

ホームページアドレス：

<http://www.kichijoji-home.com/>



吉祥寺ホーム

