

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7号(開設記念号)

発行日 平成16年12月1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 澤田金吾

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/>

今号は、吉祥寺ホーム開設10周年を記念し、澤田ホーム長に10年を振り返り今思う事をお話し頂きました。またホームで取り組んでいる今話題の「介護予防」について特集してみました。何かと世知辛い事ばかりで下を向いてしまいがちですが、ホームの元気な皆様の姿をこの冊子から少しでも感じて頂き、新たな年の夢を皆で語って頂けたら幸いです。

吉祥寺ホーム開設10周年に思う 澤田ホーム長



皆様におかれましてはお元気にお過ごしでしょうか。この機関紙が発刊される今日、12月1日はホーム開設十周年の記念すべき日です。この十年間は本当にあつという間の歳月でした。

建設当初を思い起こしてみますと、吉祥寺北町に老人ホームの建設の話聞き現地を見せていただきましたが、なんと住環境の良い場所に老人ホームの建設が始まるのかと思い、これからの高齢者施設はこれではいけないと感激をいたしました。それは、閑静な住宅街に保育園や小学校をはじめコミュニティセンターなどの公共施設が隣接しており、老人ホーム利用者がとかく孤立的になりがちな環境を脱皮していたからです。このような環境に恵まれた地に、地域の皆様方のご理解により老人ホームの開設をいたしました。

庭に出て見渡しますと、庭の芝生もすっかり根付き木々も大きく育ち建物も落ち着きを増し生活感が漂っています。ご利用者の皆様も開設当初からのご利用者を始め大勢の皆様にご利用を頂いてきました。この間大過なく十周年を迎えられることができましたのも、ホームを支えて下さる多くの皆様のご支援の賜ものと感謝をいたします。これからも、尚一層のご支援を賜り、皆様に愛される施設作りに努力をしてゆく所存です。

目次

| | |
|---------------------------|---|
| 特集 吉祥寺ホーム開設10周年に思う 澤田ホーム長 | 1 |
| 特集 介護予防って何 | 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 |



吉祥寺ホーム開設10周年記念誌が完成しました。

特集 介護予防って何?! 教えて澤田ホーム長

最近、「介護予防」という言葉が新聞やラジオ等で見聞きすることが多くなりました。どうしてこの言葉を多く聞かれるようになったのでしょうか。

それは、「介護保険法」の影響で、第4条（国民の努力及び義務）で、「1国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用する事により、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」と記されています。

このことは、「国民は、介護の予防に積極的に努め、いつまでも住み慣れた地域で健やかに生活できるように自ら努力をすることが重要である。」としています。

そこで、介護予防対策として必要な事は、加齢に伴い起こりやすい生理的な障害をできるだけ防止する事に意味があります。その生理的障害とは、低栄養障害、咀嚼機能の低下、気力・筋力の低下、関節運動機能の低下、運動神経反射機能の低下等があげられ、



澤田ホーム長は、理学療法士として緑寿園で長年活躍しておられました。



これらを予防するために実施されている手立てが「介護予防プログラム」です。次に吉祥寺老人ホームで実施している介護予防についてお知らせします。

体力増強訓練として、各食堂や集会室で音楽に合わせて体操を行います。

転倒防止訓練として、立位で行う動作やゲーム、体操、歩行を行います。

手指巧緻訓練として、陶芸、園芸、手芸をとおり手指の巧緻性を高めます。

精神活動訓練として、クラブ等をとおり精神活動の安定や行動の活性化、コミュニケーションの拡大を図ります。

低栄養予防対策として、管理栄養士による講演、指導等による栄養バランスチェックを行います。

皆で、元気な生活が一日でも長くおくれるよう介護予防プログラムに参加しましょう。

介護予防体操 いつのまにか真剣なお顔!!



『楽々介護のツボ』 ホームの生活～入浴～ ナーシングケア室

吉祥寺ナーシングホームの日課の一つに、「入浴」があります。ご利用者全員、週2回の入浴または清拭で清潔が保たれるようにしています。「お風呂に入りましょう」という職員の声かけに、皆さんニッコリ。入浴はさっぱりするだけでなくリラックスできることなので、ほとんどの方が入浴を好まれます。ただ、中には洋服を脱ぐことに抵抗感があったり、「何をされるんだろう？」と恐く思ったりして嫌がる方もいらっしゃいます。そのような時には「温かいお湯に入ってさっぱりしましょう。」と声のかけ方を変えてみたり、あるいは少し時間をおいてからもう一度お誘いしたりするようにしています。



一般浴：銭湯のような広いお風呂です。歩行が可能で、しゃがんで座れる方に利用していただいています。

一般浴は、デイサービスのご利用者にも週2回楽しんでいただいています。

リフト浴：専用の車椅子に座ったまま入浴できるので幅広い介護度の方に対応できます。空気の泡を出すこともでき、リラックス効果もあります。



機械浴：座位が不安定な方が利用します。寝たままの姿勢で入浴できるので、体に負担が少ないのが利点です。

入浴時間は午前または午後の中で、出来る限りご利用者の希望される時間に対応できるようにしています。浴槽に入っている時間は3分から6分くらいで、熱いお湯を足したり、水で温度を下げたり、その方の好みの温度で入ってもらいます。

生活リハビリの1つとして、服の着脱や、体を洗ったりタオルで拭いたりなど、可能なことは出来るだけ自分で行なっていただくようにしています。リラックスした雰囲気の中で、普段以上に体が動く方が多いようです。ホームの自慢は、月一回の変わり風呂。バラの花やレモン、みかんを湯船に浮かべたり、抹茶をお湯にとかしたり。桜を浴室に飾ったこともありました。月に1回

ですが、いつもと違った雰囲気を演出してちょっとした温泉旅行気分を楽しんでもらっています。



皆さんの入浴が終わる頃には日も沈みかけて夕方がやってきます。この時期、寒いからと熱いお湯にドボンと入る方はいませんか？43度位の熱い風呂が一番脳血管障害を起こす危険があると言われていています。寒い時ほど38度から40度くらいのお湯にゆっくり時間をかけて入るとというのがリラックスするには効果的です。最近のデータでは、入浴中の死亡事故というのは、交通事故の死亡率より高いそうです。浴室と脱衣所の温度差が大きいほど血圧の変動が大きくなります。ご家庭でも出来ればあらかじめ浴室に湯気を立てておいたり、脱衣室にも暖房をつける等の工夫が効果的です。入浴後の水分補給が大事であることは、皆さんご存知だと思います。汗をかいた後なので、一番良いのは少し塩分を含んだスポーツドリンクがいいでしょう。



お茶と一緒に梅干しを食べたりするのも良いですし、果物のジュースでも良いです。

いずれにしても、入浴後十分に水分を取ることが健康の維持のために大切です。

寺田正雄流～長生きの3つ秘訣～

一 努めて身体を動かす

若い頃から冷水・温水摩擦をやっていて、今も続けられているそうです。また、歩こうと思ってもなかなかできないので、用事を作って歩くようにしているそうです。

一 負けず嫌い

「自分で頑張らないと頭も体もダメになってしまう。人に頼ってはいきりがないし、自分でできることが楽しい。生きがいを感じられる」とおっしゃっていました。現在一人暮らしをされていて、お買い物はもちろん、お食事もご自分で作られているそうです。

一 好き嫌いをしない

子供の頃おばあさんに「米3粒でも残してはいけない」と育てられ、何でも召し上がるそうです。また、今でも毎日お酒を召し上がるそうです。



デイサービスセンターをご利用の明治38年7月20日生まれの寺田正雄さん。今年99歳のお誕生日を迎えられ、デイサービスでは盛大にお祝いをしました。

また、教師をされていた頃の生徒さんたちが滋賀から80名近くもお祝いにかけてくれたそうです。

～回想法～ 昔懐かしい生活用品を見に行きました。

昔懐かしい生活用品などを用いて、かつて自分が体験したことを語り合ったり、過去のことに思いをめぐらしたりすることにより、脳を活性化させ、生き生きとした自分を取り戻そうとする療法が回想法です。回想法は、欧米諸国より始まり、既にわが国でも臨床に応用されたり、施設で取り入れられたりしています。写真は武蔵野市役所に展示されていた昭和30年代の懐かしい生活用品です。ご利用者の皆さんも「これはこう使うのよ」と若い職員に少し自慢げにお話ししていました。現在の社会は、時の流れが速く、家族や周囲の人も忙しい中で、高齢者の昔話などゆっくりと聞いてくれる人もなく、その機会もめったにないのが実情ではないのでしょうか。デイサービスセンターでは、そのような中であって、自分を受けとめてくれる良き聞き手として、楽しく語ることができる機会と場としてご利用いただいています。ぜひ皆様もご利用下さい。お待ちしております。



懐かしい昭和30年代の武蔵野市内の暮らしを市民から寄贈された民具が武蔵野市役所で展示して再現されていました。



デイサービスに関するお問い合わせ

0422-20-0886（田邊）まで。

転倒の3大原因

年を重ねると、自分は大丈夫と書いていても気づいたら転んでいたという話をよく聞きます。ではなぜ人は年と共に転びやすくなるのでしょうか。考えられる原因は三つが考えられます。

急にめまいがしてふらつく等内科的なもの。

掴まる場所がなかったために転んだり、段差や物がたくさん置いてあってそれにつまずいた等、家の環境によるもの。

自分では足を上げたつもりだったのに実際は上がってなくて段差につまづいたり、足を持ち上げた際にバランスを崩したりと、いつのまにか筋肉の力が弱くなっていたり関節が硬くなっていたりしたときです。

転倒する確率を減らすには？！

では、それを予防して転ぶ確率を減らすことは可能でしょうか。

は薬を飲んで気をつけていてもなかなか思い通りにならないことも多いと思います。対策としては、今の薬が症状に合っているのか、副作用はどうかをお医者さんに確認して自覚することが大切です。

については、住宅改修や日頃から身の周りを整理整頓することで、防ぐことが可能です。

については、日頃から意識して運動をしていくことが大切です。

自宅で簡単 ～転倒予防体操～

筋肉の力を保ち、関節が硬くなるのを予防する簡単な体操を紹介します。椅子に腰掛け背中ではできるだけ伸ばす方が良いので、クッションなどを背中に入れるとなお良いと思います。椅子の高さは足が踵までしっかりと着く高さに調整して下さい。あくまでも無理をせずに深呼吸をしながらゆっくりとしたペースで、痛みのない範囲で行って下さい。また、腰、膝の痛みや股関節が悪くて整形の病院に通っている方は必ずお医者さんに相談してから行うようにして下さい。

1. 足首の運動

踵をついてつま先を持ち上げる。つま先を着いて踵を持ち上げる。持ち上げてから2秒くらい止めてそれぞれ10回位づつ行ないます。足首が柔らかいと段差につまずくことが少なくなります。



2. 膝を伸ばす。

膝を伸びるところまで伸ばして5秒くらい止めます。それを左右それぞれ10回位づつ行ないます。



3. 太腿を持ち上げる。

上がる場所まで持ち上げて5秒位止めます。それを左右それぞれ10回位づつ行ないます。



* その日の体調によって回数は調整し、慣れてきたら少しずつ増やしてみてください。

在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

私は昭和5年に、雪の深いことで知られる新潟県上越市で生を受けた。といっても、父母が共に教員で別々の学校で勤務していた為、父の生家とは80キロほど離れている。三島由紀夫の出世作『仮面の告白』に「私は自分の生まれた時を覚えている」とあるが、まさかと思う。彼がいかに頭脳明智といえど世にいう話を食ったものである。12月12日であったから20日たらずで2歳になったわけである。教員や駅員や警官の宿命で4年、長く5年で引越しとなる。私も小学校に入った時にはすでに3軒目であった。その小学校に進んだ年の4月17日に母が亡くなったのである。いつも8時には寝てしまった姉と私に、父が「病院へ行け」というのである。さてはと、察しそうなものだが生まれつき鈍感な私はともかく、敏感な姉も感じなかったようである。まあ2年生の姉とこの間入学したばかりの私に変にも思わなかったのは、あながち怪しむに当たるまい。まして、母の病気が当時、不治の病であり死病と呼ばれていた肺結核であったとは・・・。

昭和12年、7月7日には盧溝橋事件が起こったり日中が衝突したりした年である。姉と二人で病院へ行ってみると、今と違って裸電球が1つあるだけで、病気になるような薄暗い和室で母は昏々と眠っている。声をかけてあげても反応がない。僕が退屈まぎれに目覚し時計をいじると突然リーンと鳴り出した。慌てていろいろやってみるが、止め方がわからない。母が薄めをあけて、『坊ばか』とひとこと。そしてまた眠りに入った。僕達はそれで引き返した。その後は眠ってしまったので何も知らなかったが、僕らと入れ替わりに父が行き母の遺言があったらしい。

『悦子は普通の子だし、下の二人は幼くして海のものとも山のものとも分かりませんが、心配なのは坊やです。あまりにも奇抜な言動が多いんだもの。それから、悦子は先生にはさせないで』

翌朝、姉が起きたばかりの僕に「かぁちゃん死んだよ」と言った。「うそー」と言ったものの姉の顔が涙でぐしゃぐしゃなのをみて、本当だと知るやバタバタと階段を駆け降りた。そこには半身不随の祖母をはじめ、親類の方々が沈痛な顔を並べていた。それを見ると「わっ」と大声で泣き出し、嗚咽ながら座敷の真中で小便をしてしまった。母時枝、享年31歳であった。よほどつらい思いがあったに違いない。

娘だけは先生にしないでといった母との約束を父は無視し、姉を女子師範に入れた。時代が変わったのである。翌年のことである。私の家は、林家こん平がチャーザー村と宣伝したおかげで有名になった。正しくは千谷沢村という。父が学校にかまけて、僕らにはあまり話をしないので、小学4年ごろまで自分の家を父の生家とは知らなかったのだから滑稽である。どうしてうちは夏休みになると「下の家、猪俣先生の家に行くのだろう」と思っていた。実態は、下とは都より遠いということ、そういえばいつも上に住んでいた。新潟平野（当時越後平野）は関東平野、濃美平野に次ぐ大きな平野がある。それと高田平野の中間山間の過疎地と言わないまでも私の部落が50年間に80戸から60戸に減った。それから分かるように僻地であるようだ。誰もいないので、土地の学校の猪俣先生に貸していたのである。小学校2年のとき、下の家にいたから夏休みだったのだろう。「嫁さんだ、嫁さんだ」という近所の子ども達の声。

「そりゃ、見ものだ」とかなり遠いバス停まで行くと、なるほど何だか知らないが羽織袴で威儀を正したおじさんを先頭に、5～6人だか7～8人だかの嫁さんの行列であった。よその子供たちと一緒にぞろぞろついて行った。それが何と我が家(既述の通り、まだ自分の家すなわち我が本籍とは知らなかったのであるが)に入っていくではないか。父の新しい嫁さんだったのである。いくら小学2、3年の子供でも一言くらい話があっても良いではない？「季下に冠を正さず」なんて面倒な話はしょっちゅうするくせに。そして、嫁を座敷の真中に座らせ、傍らに持ってきた家財道具を並べて公開し、子供たちには菓子配る。新夫（父の場合は両夫？であるが）は顔を出さないのである。子供心にも良くない風習だと思ったものだが、いつのまにか廃止された。その夜、僕達4人の姉弟と嫁さんは相対して父から「この人が今からお前達のお母さんだ。よろしく」という託宣があった。その新しい母は、偶然死んだ母と同じ年で、現在98歳。田舎の特別養護老人ホームに入っている。

季下に冠を正さず（りかにかんむりをたださず）
他人から疑われる事は、初めからしない方が良いとのたとえ 古楽府（君子行）

『結んでひらいて』

品質管理室・ボランティア

五感に響きます 『暖』 保谷和太鼓会

太鼓の音は、胎内にいる時に聞いた母親の鼓動に、よく例えられます。懐かしさを感じるのはそのせいかもしれません。私たち保谷和太鼓会は、ひとつの音にひとり一人の思いを込め、それらの音を重ね合わせて大きな暖かい波をつくりたいと思っています。そして、その波が聞いて下さる皆さんに伝わるといいな、と思いながら演奏しています。太鼓の演奏はまた、聞く側と演じる側との壁がほとんどないのが特徴です。太鼓のダン！という音が聞こえたら、



いっしょにドン！と足踏みしてみてください、パン！と手拍子をどうぞ。きっと体の中から力が湧いてきますよ。（文：保谷和太鼓会・金子さん 写真：吉祥寺ホーム夏祭り）

介護ボランティア養成講座が開催されました。

車いす介助・高齢者の心理・食事介助と3回の講座を終えました。ケアする・ケアされるということの学びを通してボランティアさんと施設のご縁が深まったような気が致します。

「介助される立場を体験して、その方の立場になってのこまやかな気遣いの大切さを知った。」「どういうふうにしたら安心か安全かを常に考える事の必要を知った。」とボランティアさんも介護の奥深さを感じて頂けたようです。



連携・連帯 ～ボランティア・職員バス研修会～



紅葉の平林寺を散策し、黒門前のむさし野で五味五法五色の精進料理を堪能。そして「清瀬病院ホスピス見学会」一日一日を自分の意思でその人らしく生きることを援助するターミナルケアは、私達のボランティア活動にもつながります。できる事は限られていますがこの事は心にとめて活動したいと思えます。"命"ということを考えさせる良い一日でした。

ボランティア紹介リレー

～配食・ランドリー10年の中島さん～

「申し込み:平成7年1月18日、活動可能日:火曜。動機:地域とのかかわり合いを持ちたい為」と登録されてから配食とランドリー活動を約10年。並行して習い事として始めた絵手紙は、昨年からデイにて指導。一步一步を確かな足跡として残す堅実派のボランティアさんです。



ボランティア登録は

0422-20-0800
本木までご連絡下さい。登録していただく前に体験ボランティアも随時受け付けております。初めての方大歓迎です。



おせち料理は、正月元旦の朝に出し、年神さまを迎えて健やかな新年をお祝いし、一年の幸福を祈りながら食すお料理です。今回は、吉祥寺ホームの人気おせちメニューの「吉祥寺ホーム風栗きんとん」の作り方を紹介します。

さつまいもは3～4センチの厚さに切って皮を厚くむき、できれば1晩ぐらい水にさらす。

くちなしの実をくだいて水につける。

の水気を切りなべに入れ、かぶるぐらいの水と の汁のみを加えやわらかくなるまでゆでる。

ゆで汁を切り砂糖の1/2量を加えて裏ごしする。

を鍋に戻し残りの砂糖と栗のシロップカップ1/2、みりん大2を加えて混ぜ弱火にかける。木じゃくしで鍋をかき混ぜながらこげないように煮詰める。さらに水あめ3を加えて軽くねる。



材料：栗（甘露煮）20ヶ さつまいも400g くちなしの実2～3ヶ 砂糖カップ2/3～1 水あめ大さじ3



サララップに冷ましたを大さじ2ぐらいのをせ火を通した栗の甘露煮一ついれて包み茶巾絞りして完成です。



第三者委員ってどんな事しているの？

第三者委員は、施設の苦情受付担当者から、ご利用者、ご家族より頂いた苦情やご意見、に対しどのように取り組んでいるのか報告を受け、不適切な対応には是正するように直接助言をしたり、ご利用者、ご家族と直接面談し、日常的な施設サービスの状況把握と意見傾聴を行っています。吉祥寺ホームでは、第三者委員とご利用者、ご家族との定期面談会を年に3回（6月、10月、2月）実施する他、第三者委員へ直接電話で苦情を申し出ることが出来るようにしています。職員に直接言いにくい事などありましたらご相談下さい。



穂積けい子
前ボランティアセンター-武蔵野
運営委員長



山崎フミ子
武蔵野市
前民生・児童委員



石川久展
ルーテル
学院大学
教授



鴨下フサ
小金井市
民生・児童
委員

住所：〒180-0001
東京都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/>



吉祥寺ホーム第三者委員 苦情受付電話番号

080-5093-1767

受付日時 9:00～17:00（日祭日除く）