



さくせすふる えいじんぐ

第8号(春号)

発行日 平成17年3月25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/>

今回ご紹介するのは、後藤たかさん。明治35年11月生まれ、102歳の女性です。今年の7月から吉祥寺ナーシングホームで生活されて、とってもアクティブでチャーミングという言葉がぴったりな方です。ご本人のお部屋でお話しをうかがいました。

(*^_^*) 私の人生は私のものだもの (*^_^*)

「ホームで生活していただこうと思ってるんですが...。」とのこちらからの話しかけに後藤さんは、「MM。わかりました。」と、思わず拍子抜けしてしまうようなお返事。この時の事を後から伺ってみたら「だって、どこで生活したって、私の人生は私のものだもの」とあっさり。後藤さんの人となり凝縮されているような一言でした。

子供の頃の思い出を聞いてみました。「私は早くに母を亡くしたんだけど、でもその分父が子供達に愛情を注いでくれたからね。そんな父が大好きで、母がいなくても寂しいって感じたことがなかったの。そして、子供の為にって言って大好きだった煙草もきっぱり止めたのよ。意思の強い人だったわね。」意志の強さは十分に受け継いでいますね、との声かけに「そうかもしれないわねえ」とニッコリ。



眼鏡をかけて雑誌の連載小説をいつも読んでいる102歳の後藤たかさん。



さくせすふるえいじんぐ8号目次

特集 私の人生は私のものだもの	1
特集 「誠の心」の継承	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
介護予防の薦め	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

本を読む事とテレビ鑑賞が好きな後藤さん。「最近は疲れちゃうから、あまり読まないのよ。でも小説を読むのが楽しみなの。」好きなテレビ番組は野球中継。ヘッドフォンをしてテレビを見る姿がとってもさまになっています。元気の秘訣は？「昔っからよくよしなかったわね。どうにかなるわってあれこれ考えないのよ。だから長生きもしてるのね。」と微笑むお顔とてもチャーミングな後藤たかさんでした。

特集 新施設長ご挨拶 ~ 法人理念「誠の心」の継承 ~

澤田金吾 吉祥寺ホーム長の退任にあたって



吉祥寺老人ホーム長として10年間ご勤務頂きましたが、今年の3月末日をもって退任となりました。澤田ホーム長本当に長い間御苦労さまでした。

吉祥寺ホームが開設し十年、私は建設当初から関わりを持たせて頂きました。施設の建設に当たっては、入所される方々にとっても、また、地域の皆様方にとっても快適で利用しやすい施設作りにと努力をしました。お蔭様で立派な高齢者の殿堂が完成し皆様方に喜んでご利用を頂いております。歳月の流れは早いもので私こと3月末日をもってホーム長を退任させて頂くことになりました。この十数年間無事に職務に専念できましたのは、皆様方のご支援の賜物と感謝を致しております。これからも専門職（理学療法士）として皆様方にお役に立たせて頂きます。今までと同様にご指導の程宜しくお願い申し上げます。

三上義樹 新ホーム長ご挨拶



高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
ホーム長
吉祥寺ナースィングホーム
(通所介護) 管理者



このたび、澤田ホーム長の後任として吉祥寺ホーム長に就任しました三上義樹と申します。私は、開設時より主に在宅サービス関係施設の責任者として従事してきました。当施設は、ご周知の通り、東京都と武蔵野市の合築施設でありましたが、この4月より、全ての事業が、法人の自主経営に切り替わり、社会福祉法人至誠学舎東京が、責任運営することとなりました。未熟ではありますが、行政官庁よりお借りいたしました財産・施設を大切に重用いたし、利用者する方々、ご家族、地域の皆さまが安心して利用できる施設作り而努力して参る所存でございます。

今後とも皆さまのご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

祭田志保美 施設長ご挨拶



吉祥寺老人ホーム
(養護老人ホーム)
施設長



澤田ホーム長の後任として養護老人ホームの施設長に就任することになりました「まつりだ」と申します。開設時より10年間特養施設を担当する中で、多くの事を学ばせて頂き大変感謝しております。今後ご利用者の皆様安心して生活できる施設づくりを目指し努力していく所存です。今後とも皆様の一層のご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

大久保実 新施設長ご挨拶



吉祥寺ナースィングホーム
(介護老人福祉施設)
(短期入所生活介護)
(居宅介護支援事業)
(在宅介護支援事業)
施設長・管理者



今春、吉祥寺ナースィングホームは法人立として新たなスタートを切りました。私自身も慣れない役に戸惑いながら第1歩を踏み出しました。皆様のご指導を頂き、看護師・介護支援専門員としての経験を活かして皆様にご満足頂けるサービスを提供させて頂ける様努めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

『楽々介護のツボ』

介護サービス室・施設サービス担当

夕焼けテレビは「時代劇とお相撲」

夕方からの生活今回は午後なのんびりした時間から消灯までのホームの様子をお伝えします。夕飯前の時間は、多くの方がお茶を飲みながらテレビ観賞をしています。やはり人気があるのはお相撲や時代劇。時には昔懐かしい美空ひばりのコンサートのビデオなどを見ながらゆっくり過ごします。

家庭の味と会話を大切に

夕御飯は夕方6時から。3人の夜勤者も夕方から出勤し、ホームの夜がやってきます。まだ見たい番組がある方もいらっしゃいますが、ホームでは食事中はテレビを消すようにしています。なるべく「食事をする」ことに集中していただけるようにという配慮からです。テレビは消えていますが、代わりにゆったりとした雰囲気音楽を流します。また、おかずの中身を「鶏肉ですよ」「お野菜のトマトも食べましょう」といった具合に声に出して伝えながら食事の介助をするので、食堂はまるで大家族の食事風景といった様子で、少し賑やかになります。

歯科医師と連携した口腔ケア

夕食が終わったら、もちろん就寝前にも口腔ケアをしっかりと行ないます。皆さんは寝る時に義歯はどうされていますか？歯科医師にうかがったところ、原則的には、はずして寝る方が良いとのこと。これは「歯肉の安静」「義歯性の口内炎の予防」「義歯の誤嚥予防」等のためです。ただし義歯をはずすと顎が不安定になったりする場合には、義歯をはめたままで寝ていただくこともあります。（担当の歯科医師と相談をしながら決めていくのが良いと思います。）

口腔ケアワンポイント講座

自分で歯磨きをする方の場合は、市販の歯ブラシに一工夫をします。歯ブラシの先を曲げたり（ろうそくの火で柔らかくするとすぐ曲がります）、割り箸や菜ばしを輪ゴムでつないで長く伸ばすなどで使いやすくします。柄が細くて握り難い場合には、スポンジやゴムホースを巻き付けて柄を太くします。

重度の嚥下障害や意識障害のある人の場合は、介助にて口腔清拭を行ないます。口の開き難い方は、割り箸にガーゼやゴムホース、ビニールのテーブルクロス等を切って巻きつけ指の太さくらいにした物を口にそっと入れます。柔らかいので歯や歯茎にも優しく、それを噛んでもらいながら、そのすきまから歯の裏側などを磨きます。介助者の指をかまれる心配もないのでお互いに安心です。

経管栄養の方は口から食事をとらないので、食べ物のカスはつきません。しかし唾液にはたんぱく質が含まれているので、清潔にしておかないとネバネバしてきて口臭の原因になったりもします。そのような方は嚥下障害があることが多いので、姿勢（少し前かがみの座位、座位が無理な場合は横向き）に注意し、また刺激で吐き気を催すことがあるので静かに丁寧に行い、栄養注入直後は避けるようにします。

ブログ日記を見てね！！

ナーシングホームでは、ホームでの何気ない日常の中にある感動をテーマにブログ日記を書いています。ぜひお立ち寄り下さい。
<http://blog.livedoor.jp/kjj1/>

ナーシングホームに関するお問い合わせ
0422-20-0869 篠宮まで

『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

DLD体操 (DailyLifeDance = 日常生活体操) 指導者講習

盆パラボクスでお馴染みの鈴木孝一先生から12月27日と1月6日の2回にわたり、DLD体操 (DailyLifeDance = 日常生活体操) のひとつであるチューブ体操の講習がありました。チューブ体操はセラチューブという天然ゴムで作られた縄跳びのように持ち手の付いたでフィットネス縄跳び行います。スポーツジムにあるような大掛かりなトレーニングマシンを使わなくても筋力アップができることが特徴です。また、高齢者や障害者の方でも無理なく筋力アップをしていくことができます。

詳しくは、健康向上企画 (<http://www.kkk3.com/> 0422-51-0651) までお問い合わせ下さい。

DLD体操 開始時確認ポイント

体調の確認
トレーニング開始時のポジション・正しいフォーム呼吸の確認。



各トレーニングは、8～12回を1セットとして2～3セット行う。



DLD体操 (フィットネス縄跳びを使った体操) 実技ポイント

チェストプレス
物を押すときに必要な動作(例：転倒した際に手を付くことで怪我を最小限に防止する)



ワハンドプレス
歩行時に必要な体の捻り動作(腕を交互に出しながら歩行することで転倒を防止する)



レッグプレス
段差を超える時に必要な動作(膝を上げ歩行する事でつまづく事を防止する)



カール
歩行に必要な動作(つまづく事を防止する)



フィットネス縄跳びを使った体操は、利用者の方々と午前の体操の時間に少しずつはじめています。皆さんこの新しい体操を楽しんでいらっしゃるようで「無理なくできるところがいい。」「体操した後が気持ちいい。」と大好評です。これからは午後のレクリエーションの際にもこの体操を行いたいと考えています。チューブ体操での筋力アップが利用者の方々の健康な生活に役立っていけるように努力していきたいと思ひます。

デイサービスに関するお問い合わせ0422-20-0886(田邊)まで。

高齢者に起こりやすい低栄養状態とその改善



吉祥寺ホーム在宅支援センターでは年2回地域の方を対象とした介護者教室を実施しています。2月5日(土)は『高齢者に起こりやすい低栄養状態とその改善』をテーマに当施設の管理栄養士から話してもらい、15名の参加がありました。低栄養とはなんですか?と思う方も多いと思います。これは血液中の血清アルブミン値を計ることでわかります。健康診断の血液検査の結果表にALBという欄があり、ここの数値が3.5g/dl以下だと低栄養状態ということになります。

しかし、このアルブミンは加齢と共に減少傾向にあります。では低栄養が起こるとなにか問題になるのでしょうか?低栄養状態とは、人の活動に不可欠なたんぱく質と活動するためのエネルギーが不足した状態です。そのため体重減少に伴い、筋肉の減少、転倒、骨折や寝たきりになり抵抗力が弱まり、感染症の発症、回復の遅れにつながります。私達の常識では、成人病の予防のためにも肉類や脂肪を控えてあっさりとした食事を少量とる事が理想という思いがありますが、高年期も同様な食生活を送ることは好ましくありません。

中年期と高年期の食事の注意点を転換する

中年期と高年期の食事の注意点を転換することが目標となります。それではどのような食事を目標にすれば良いかといえ、3食食べて、できるだけ欠食しないこと。特に朝食を抜きがちの方は牛乳1本でも取るようにするとどうでしょうか。消化によいものだけをとるのではなく、食物繊維の多く含まれた食品(海草・きのこ等)もとるようにして下さい。これが不足すると便秘の原因になります。野菜は煮るなどしてかさを減らしていろいろな種類を食べるようにする。魚だけでなくお肉も摂取するようにして下さい。とくに高齢の方は胃の粘膜が萎縮することで、鉄分の吸収が悪くなり、貧血になりやすいので鉄分を多く含む赤身のものを食べるようにする。

卵は一日一個で他の食品から取りにくい栄養素を十分取れますので食べるように心がけて下さい。但し、一日一個以上は栄養過多になることもありますので、取りすぎには注意して下さい。牛乳も骨粗しょう症の予防になりますので、できるだけ一日コップ2杯を目安に飲んで下さい。牛乳の苦手な方はヨーグルトやチーズでも構いません。食欲がない時は、簡単に済ませてしまいがちですが、そのような時はご飯よりもできるだけタンパク質のおかずを食べるようにして下さい。



在宅介護のご相談は、0422-20-0847 0422-20-0857まで

『介護予防の薦め』

養護サービス室

養護老人ホームにおける介護予防の取り組みは、東京都が推進している「地域における介護予防・社会参加への取組」の一環として、養護老人ホーム入所者に対しても介護予防の取り組みを積極的に行い、入所者が元気で明るく健やかな生活が営めるように、介護予防のプログラムを進めることになりました。吉祥寺老人ホームでは、昨年6月から「介護予防」に積極的に取り組んでいます。このプログラムには、気功、転倒防止体操、低栄養予防指導を取り入れ、それぞれの専門家により実施しています。

気功（きこう）

第1・3水曜日の午後2時より集会室でボランティアさんの指導により「気功」を行っています。「気功」の目的は、いつでも健康であることや病気を治すためには、薬や外科的手術に頼ることも必要ですが、自分自身が持っている「自己治癒力」を高めることが身体にとって負担が少ないごく自然な「治癒」方法です。自己治癒力を高めるためには、ふだんは微妙でわかりにくい「気」の流れを自覚して、身体に「気」を流すことで健康な状態に心身を回復させることを目的として行っています。高齢な方にも気軽にでき、心身をリラックスするよい方法です。



椅子を使いながら、誰もが安心して参加してもらえる「気功」が人気です。



終盤は本格的に。身体に気を流すイメージでいつのまにか身体も温まります。

転倒防止体操

第2・4水曜日の午後2時から集会室で理学療法士の指導により行っています。この体操の目的は、高齢になるとどうしても転びやすくなり、結果、骨折をしたりして寝たきり状態になったりします。このように転倒を未然に防ぐことを目的に吉祥寺老人ホームのオリジナル体操を行っています。体操の内容は、高齢者になると起こりがちな状態を改善するために、体の柔軟性、体の姿勢・バランス反応、呼吸運動改善などを行います。ピアノの伴奏に合わせ準備体操、柔軟体操、バランス訓練、リラックス訓練の4種類の目的別体操を行っています。



澤田ホーム長は、4月から理学療法士として体操の指導をしていただきます。



部屋にこもりがちな男性利用者さんも大勢参加しています。

養護老人ホームに関する問い合わせ 0422-20-0873 (園田・高島)

『結んでひらいて』

サービスサポート室 品質管理担当

五感を生かしたボランティア活動 ～絵手紙 野口清子さん～

月一回テーマ（画材）を決めて行ないます。集まった全ての方が同じ花を見、同じ野菜を見、筆一本で描く。書き方に特徴がありますから、線の太い人、細い人、又同じ色を使ってもそれぞれの人の見て感じた色であり、その人らしさも出ます。たったひとりの言葉を加えて完成です。花を見てきれいと思い、かわいいとも思う葉書き一枚の中に集中力と観察力が感動を作り上げる。回を追って素晴らしい作品になる アドバイスする側もとても喜びであり 優しい時間の共有に感謝！



ボランティアさん紹介 ～亜細亜大学 都丸美奈子さん～

就職も決まり、卒業までの期間を新しい事「ボランティア」に挑戦した都丸美奈子さんは、亜細亜大学法学部四年の学生さんです。社会人になる前の貴重なひとときを人生の大先輩である高齢者の方々と接し、有意義で楽しく、後輩の学生さんにもボランティア活動を是非お勧めしたいそうです。時間を自由に使えるという学生の特権を生かし、ボランティア体験を通して、また経験豊富な先輩ボランティアさんとの出会いから、人生を見つめなおしてみませんか？



ボランティア感謝の集い2004



吉祥寺ホーム開設10周年を記念したボランティア感謝の集いが3月12日（土）に開催されました。回想法でお馴染みの臨床心理士の黒川由紀子氏より「100歳の方に学ぶ」と題して講演していただきました。「一期一会」の気持ちで高齢者の方のお話を聴く事の大切さを学びました。また出張寿司で会食を楽しんでいただきました。

体験ボランティアも随時受け付けしております。お問い合わせ申込みは、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

さつき祭大好評「グリーンピースご飯」の作り方

食事サービスでは毎年5月「さつき祭」にて手作りのお弁当を販売し、大好評をいただいております。春から初夏にかけて旬を迎える“グリーンピースを炊きこんだごはん”中心に“焼き魚”“卵焼き”吉祥寺ホーム特製の“たたきごぼう”等が入った豪華弁当です。そこで今回は、さつき弁当の「グリーンピースご飯」の作り方を紹介いたします。旬の時期はぜひ、八百屋さんの店頭に並ぶ、さやに入った生のグリーンピースを使用しましょう。香りも味も楽しめます。ぜひ作って見て下さい。ちなみに今年の「さつき弁当」の販売は、5月29日（日）となりますのでお散歩がてらお立ち寄り下さい。



グリーンが目にも鮮やか

材料（4人分）グリーンピース（さや付き）・・・300g
 米・・・3合 昆布・・・1枚 日本酒・・・大さじ3 塩・適量
 グリーンピースはさやから出して洗い、塩で少しもむ。
 米はといでざるにあげ、炊飯器に入れる。
 適量の水加減をし、日本酒を加える分の水を減らす。
 日本酒大さじ3を加えて軽く混ぜ昆布を入れて30分間浸す。
 塩小さじ2/3を加えて混ぜ、グリーンピースを全体にちらし、炊く。ご飯が炊き上がったら昆布を除き、器に盛る。

吉祥寺ホームベストフォトショット



吉祥寺ナーシングホームでは、毎月第2日曜日午後お花を楽しむことを目的に「ラベンダーの会」を開催しています。園芸セラピー研究会の杉田さんをはじめ多くのボランティアさんにご協力頂いています。感謝です。

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/>

