

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第76号 2013年(平成25年)春 一季刊

発行：社会福祉法人 三徳会
<http://www.santokukai.com>

戸越台在宅サービスセンター
ご利用者共同作品



特別養護老人ホーム 成幸ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0053 品川区中延1-8-7 TEL.(代)03-3787-3616 FAX. 03-3783-6580 santoku-seikou@ap.wakwak.com

品川区立戸越台特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0041 品川区戸越1-15-23 TEL.(代)03-5750-1054 FAX. 03-5750-1055 santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp
戸越台第二在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>
〒142-0041 品川区西品川1-28-3 TEL.(代)03-5750-7707 FAX. 03-5750-7709

品川区立荏原特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0063 品川区荏原2-9-6 TEL.(代)03-5750-2941 FAX. 03-5750-3695 santokukai@aw.wakwak.com

小山台在宅介護支援センター

〒142-0061 品川区小山台1-4-1 TEL.(代)03-5794-8511 FAX. 03-5794-8512

品川区立小山在宅サービスセンター「小山の家」

〒142-0062 品川区小山7-14-18 TEL.(代)03-5749-7251 FAX. 03-5749-7252

小山在宅介護支援センター TEL.(代)03-5749-7288 FAX. 03-5498-0646



春の訪れとともに、品川介護福祉専門学校では35名の第17回卒業生を送り出し、そして新たに34名の第19期新入生を迎えました。

また併設の社会福祉士養成コースでは今年の新卒者から46名、既卒者とあわせると54名の社会福祉士が誕生しました。新卒合格率51.7%は通信制一般養成施設としては日本一ということとなります。今年度の全体の平均合格率は18%台ということですから、昨年より合格はかなり難しかったのではないかと思います。

このように介護福祉士、社会福祉士の国家資格取得のための教育にあたり、三徳会をはじめとした品川区内社会福祉法人のみなさまには、毎年お世話になっています。施設での実習指導に加え、現場の施設長さまや専門職の方々には実際に授業を担当していただいたり、相談のつていただいたりと一方ならぬご協力をいただいておりますことを、この場をお借りして心より感謝申し上げます。

昨年、三徳会成幸ホームが開設30周年を迎えられたと聞きました。開設のころ、私は品川区厚生部で仕事をしておりました。当時、区が建設をすすめていた「品川総合福祉センター」よりも一足早く開かれる特別養護老人ホームが、

中延の街の中、それも商店街を歩いてたどったところにできるということは、まさに「東京の福祉」にとっても画期的なことだったと思います。街の中の老人ホーム、今では誰も不思議と思わないこのことが、30年前には夢のようなことだったのです。

三徳会の三十年今昔（三徳だより2012年春号掲載）で内野滋雄理事長が語っておられるように、商店街の会合に足しげく通われ、地域の理解を得るためのご努力を重ねられた結果でもありました。住み慣れた地域の中で高齢者も障碍者もケアされることが望まれるという「コミュニティケア」の考えがようやく我が国でも語られるようになった頃でした。

福祉の担い手を 育てる



品川介護福祉専門学校
校長

片岡 玲子

成幸ホームを先頭に、品川区内に入所型の福祉施設が作られ、その施設には在宅ケアのためのサービス機能が備えられて、入所型施設が在宅ケアの拠点になるといしくみができていきました。当時の村川浩一厚生労働省老人福祉専門官（現日本社会事業大学・品川区在住）には、品川の福祉を国の地方老人保健福祉計画研究班で取り上げていただき、当時の井出勝也厚生課長が説明を行いました。街中の高齢者施設は周囲の各区にも広まり、その後も中学校と併設の戸越台ホームなど、法人のご協力を得ながら新しい試みが続けられてきたと思います。品川の高齢者福祉に関しては当時の三徳会の先見の明が大きく貢献されたことは間違いありません。

2012年4月からはご縁があつて、品川介護福祉専門学校に赴任いたしました。

このたびは地域の福祉を担う人材の育成ということとなります。

三徳会には今年の卒業生5名が新人としてお世話になることになりました。

介護福祉士を取得したといえまだまだ経験不足な状況と思われませんが、福祉で働く気持ちと優しさは十分持っているものと思います。

卒業生ともども、引き続きどうぞよろしくご指導のほど、お願い申し上げます。



第23回 生と死を見つめる懇談会

「在宅ケア（医療）のすすめ」

講師 鈴木 荘一先生（鈴木内科医院院長）

平成25年3月2日（土）荏原文化センター



今回は、大田区山王で、長年在宅緩和ケアを実践してこられた鈴木荘一先生にお話を伺いました。鈴木先生は、近代ホスピスの先駆けであるイギリスのセントクリストファー・ホスピスを日本人医師として初めて訪問し、日本でホスピスが広く知られるきっかけを作られました。

開業10年目に義弟が肺癌末期と告知された後、化学療法・放射線治療法を受けましたが、入院4か月一度も帰宅できず、二人の幼児を残して酸素テントの中で亡くなりました。当時我が国の末期ケアは未成熟で、義弟は帰宅を望みましたが、叶いませんでした。

終末期医療の在り方を求めて、イギリスのホスピスを訪問見学し、我が国にホスピス・ケア疼痛対策を伝えました。帰国後、子宮癌から全身転移した患者に在宅で赤玉ポットワインに混ぜたモルヒネ剤を定時に経口投与し、鎮痛に成功し、末期には当院に入院させ、約1か月看取りました。その間点滴は1回だけで出来るだけ口からの栄養とし、患者は安らかに亡くなりました。

1978年、日本プライマリ・ケア学会創設に参加し、初代学会誌編集長であるとともに、在宅ケアの開発推進に携わりました。

1980年には、日本心身医学会で「在宅ケアにおける心身医学的アプローチの有用性について」を発表し以後も癌終末期患者をはじめ高齢者の在宅患者を長く診てきました。

我が国の死亡統計をみると過去20～30年前までは脳卒中と心臓病が第1位でしたが、現在は癌です。私は癌の早期発見に心掛け、発見後直ちに専門医に送り退院後は外来で、通院が難しければ在宅で看取りました。

平成24年度高齢社会白書により、2025年頃をピークに外来患者数は減少するとされその理由の一つとして、「通院できない患者」が増えて来るとしています。そのための方策として、虚弱高齢者が通院するための移動手段の確保とともに、在宅医療、在宅ケアの体制整備が肝要とされています。

米国ではAdvanced directive（事前指示）が医療において広く行われているようです。

我が国では今、胃ろう、人工呼吸器などの延命策に疑義が求められています。これら医療技術の選択は、患者本人が代理人の家族の意思を尊重することで、医師は事前に患者に意思を良く聞きだし、それを尊重することです。患者さんも自らの考えを医師に伝えて頂きたい。医療は医師と患者の協働作業です。

現在多くの人は、病院死しており、在宅死は2割に過ぎません。病院は急性期には対応しますが、病院ベッドの数が限られているので、急性期から回復すれば、自宅が療養の場になります。「病院がいついだから在宅へ」というのは消極的な理由ですが、むしろ在宅医療が推進されるべき積極的な理由は「人生の終末を住み慣れた住まいで、望むらくは慣れ親しんだ人たちに囲まれた

方が幸せである」という価値感に基づきます。海外でも終末期にある癌患者とその介護者を対象とした研究でも、病院で死を迎えた患者は終末期のQOLが低く、介護者が悲嘆し死後の精神状態が悪かったという報告があります。すなわち、積極的な理由として「病院信仰」というパラダイムからの脱却が必要であり、国民一人ひとりがその状態を問い直す時期にきています。

医師、看護師らは「生活している人間を診療する」視点を持って、在宅ケアの有用性を一般市民に伝達していかなければならぬと思います。高齢者単身者には救急ベルなどを携帯してもらいその受診機能を整備して連携を強化する必要があります。高齢者は身体だけではなく生活を支援する医療が必要となるので医療と福祉の連携協働が不可欠となる訳です。

当院の在宅医療は看護師とともに自転車でまわります。平成25年1月の訪問回数は148でした。息子の央は、2年前より大田区内の医師や看護師、薬剤師、ケアマネジャーおよび行政担当者の勉強会を続けています。

今後の在宅医療の戦略目標は市町村行政と地域医療、地域主治医、訪問看護師、ケアワーカー、家族の連携、ショートステイ、施設など社会資源の活用など絆を強めることがとても重要です。

（鈴木荘一先生の講演をもとに構成しました）

団らん食

月に1回、ご利用者の皆さんでワイワイガヤガヤ作ります。



ホーム喫茶

毎月第3水曜日に行われます。1番人気はあんみつです。



食事

ご利用者の状況に合わせた食事を提供しています。正月にはおせち料理が出ます。



特別養護老人ホームとは

特別養護老人ホームは介護保険の要介護度1以上の認定を受けている方に必要な介護を提供し、安心して生活していただく施設です。今回は戸越台ホームの様子をお知らせします。

リハビリ

訓練指導員によって行われます。時には屋上で行うこともあります。



納涼祭

余興や屋台、盆踊りなど皆さんで楽しめます。地域の方々も参加され、大賑わいです。



演芸ボランティア



月に1~2回、日本舞踊やエレクトーンを披露していただきます。

戸越台中学校との交流

運動会や琴演奏会、クリスマスコンサートなど、年間を通して様々な交流をしています。



ちょっとお出かけ

近所の八幡様に初詣、公園に散歩、時には車でドライブにも出かけます。



クラブ活動

絵画、習字、生花などのクラブがあります。皆さん、とても真剣な顔で取り組まれています。



理美容サービス

月に2回、美容師が来所してカットしてくれます。



入浴

週に2回入ります。座ったまま入れる浴槽、寝台式もあります。



リネン交換・居室掃除

週に1回シーツを交換します。居室の掃除はボランティアさんが協力してくれます。時にはご利用者自身が掃除されます。



戸越台ホーム



「笑う門には福来る」

「笑いヨガ」ってご存知ですか？笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、1995年インドで始まり、日本でも愛好者が増えています。

今回、日本笑いヨガ協会から講師をお招きし「笑いヨガ」を介護者教室で実施しました。興味を持ってくださった方24名（50歳代から92歳まで）が参加されました。講習前には「いつたいどんなことをするのかしら…」と少し不安げなお顔も見られました。しかし、1時間半の講習が終わった時には、「一人暮らしだと声を出す機会が少ない、今日は大きな声を出せて良かった」「最近笑うことも無かったけど、今日はたくさん笑えた」「身体がポカポカして気持ち良かった」などの感想が聞かれました。

笑顔はまわりにも福をもたらしてくれたようです。

成幸ホーム



「地域力を発揮！ 合同防災訓練」

3月27日、中延1・2丁目、東中延1丁目、西中延1丁目町会と荏原消防署のご協力のもと合同防災訓練を実施しました。訓練は地震発生後、厨房から出火したという想定で、地域の皆様には、ご利用者の避難誘導のお手伝いをお願いしました。

地震や災害などの不測の事態が起きるとパニックになりがちですが、少しでも安全・安心して避難するためには声をかけることが大切です。町会の皆様はご利用者に「避難しますよ、大丈夫ですよ」、「もうすぐ避難所ですよ」と落ち着いて声をかけてくださり、車いすでも安心して避難することができました。また、施設では非常時に使う簡易トイレ、タンク、LEDランプなどを備えており、それらの紹介と非常食の試食も行い、地域のなかで共に暮らす住民として「自助」「共助」「公助」の重要性を改めて感じた訓練となりました。

小山の家



「スライ、スイーツ！元気に泳いでいます」

小山の家の目印でもある、大きな桜の花びらも散り、つつじが花をつける今日この頃、上着がいらぬほど、暖かくなりました。外に出るのも気持ちのいい日、玄関を出るとご近所の親子の声が聞こえてきました。

「いる〜」「あー、いたー！」「ここは大きいよね〜！」桜の木の下の大々々な火鉢の中にはメダカ達が住んでいるのです。ご利用者、職員も見に行くと、ご利用者の一人が「水を替えてあげたほうがいいね」とぼそり…。柄杓で水をすくって、メダカをすくって、一汗かきました。

メダカ達はスライ、スイーツ！元気に泳いでいます。これからも見守っていききたいと思えます！

荏原ホーム



「春の散歩」

今年は春の訪れが早く、ソメイヨシノの花も4月を待たずに咲きました。そんな爽やかな季節の昼下がりにデイサービスでは、春の散歩に出かけました。

御殿山ガーデン ホテルラフォーレ東京のラウンジで、ゆったりとティータイムを過ごしました。

桜のロールケーキと好きな飲み物を味わいながらとりとめのない会話をするとともに、春らしい、くつろぎの時間です。

行き帰りのドライブなど、時間の許す限りお花見をして春の彩りを楽しみました。



戸越台ホーム ボランティア

渡邊 咲乃 様

今回は、この春から大学生になった渡邊咲乃さんに話を伺いました。渡邊さんは戸越台ホームと同じ建物の中にある戸越台中学校の卒業生で、週1回夕食の手伝いをして下さっています。

戸越台中学校に入学して、市民科の授業で戸越台ホームを訪れたのが、今の活動につながっていると思います。中学生の時には、夏休み・冬休みのボランティアに7年生から9年生までの3年間続けて参加し、シーツ交換や利用者のクラブの手伝いをする中で、自然にホームのお年寄りと関わることができました。

高校に入学して、進路を考える中で漠然と「福祉」について興味を持ち、何かできることはないかと戸越台ホームに問い合わせました。祖母が特養に入所しているので、家族も応援してくれました。

週1回、ご利用者の夕食を配膳して、食事の中にご利用者の様子を見て下膳、その後食器を片づけてテーブルを拭いて終了。慣れるまでは、ご利用者に声をかけられるとドキッとして、何て答えたら良いのか戸惑ったり、時間がかりすぎて返って迷惑なのかなと思ったりもしました。中学校の時のボランティアとは、内容も責任も違います。そんな時には、職員さんがゆっくりでいいからと声をかけてくれたことで自分のペースでできたとし、職員さんがご利用者にどういうふうに答えているのかを見て学ぶことができました。

クラブやテスト中、受験の時期などは、休みたいと思いませんでしたかと質問をしたところ、「短期間なら誰でもできるし簡単なことだけ、人と関わることは長く続けることが大事だと思って続けました。」と頼もしい返事が返ってきました。そして「ご利用者からの『ありがとう』の言葉が嬉しくて、続けています。」と笑顔で話してくれました。

希望していた立教大学コミュニケーション福祉学部に入學し、これからは社会福祉士を目指して勉強に励むそうです。これからの福祉を担う若者を心から応援したいと思いました。



手間をかけずに美味しく作る

らくらくクッキングコーナー

【やわらか白玉】

白玉に豆腐を入れ、やわらかめの白玉団子です。お茶とともに手軽におやつを楽しみましょう。

【材料】 2人分

白玉粉	30g (大さじ4)
砂糖	小さじ2
抹茶	小さじ1/3
絹ごし豆腐	25g (大さじ2)
水	大さじ1
ゆであずき (缶)	30g (大さじ2強)

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉、砂糖、抹茶を入れよく混ぜる。
- ② 水気を切った絹ごし豆腐をつぶしながら加えてよく混ぜる。
- ③ ②を耳たぶくらいの硬さにして、一口大にまるめて中央をつぶす。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ、浮き上がるまでゆでて水にとる。
- ⑤ 白玉団子を器に盛り付け、ゆであずきを

<1人分>

エネルギー：110kcal



白玉に抹茶を加えています。抹茶は茶葉をそのまま取るため、栄養価が高いという利点があります。また抹茶に含まれるテアニンは精神安定、リラックス効果があるといわれています。

はじめてのボランティア講座

3月30日、戸越台ホーム10階で、今年で第5回目になる「はじめてのボランティア」講座が開催されました。

「母のいた施設に食事介助に通っていたので、何かお手伝いできることがあるかと思って参加した」、「定年を機にボランティアをしてみようと思った」、「自身が足を痛めたことがあり、手伝

いが必要だと身を持って体験した」など参加者皆さんがそれぞれの動機を語られ、和やかな雰囲気の中で行われました。

施設でのボランティア活動を紹介した後、身体状態に応じた各種の車いすがあることを説明し、実際に車いすを押したり、乗ったりと体験されました。

「いつかボランティアをしたいと思っていたのですが、すぐに始めたいと思いました」と意欲的に話して下さる方もいらっしゃいました。

私の宝物



今回は戸越台ホーム5階で、歯に衣着せぬ、ユーモアに富んだお話で周囲を魅了する外山さんにお話しを伺いました。

女学校を卒業して、学校の推薦で火災保険の事務員をしていたんですが、ある日ふと目にした新聞に、日露漁業の事務員募集の広告が出ていたんです。おもしろそうだなと思って、会社には内緒で、当日試験に行ってみると、試験場は4階なのに、1階まで行列ができていたんです。あまりの人の多さに気後れしましたが、会社を休んできたので、途中で帰るわけにもいかず、取りあえず気を取り直し、落ちたら今の仕事を続けられ良いと思って試験を受けました。何とか合格して丸の内の日露漁業で經理の仕事をしました。その後は、陸軍学校で

戸越台ホーム

外山 實枝子様

総務の仕事をしました。日本生命で働いたのはそのずっと後になります。日比谷公園の本社で、定年後も働きました。

根っから好奇心が強く、思い立ったらすぐに行動をしないと気が済まない性質です。どうしようかとウジウジしても時間ももつたないですよ。

日本生命時代に、様々な経験をして、色々な人と出会いました。木暮実千代さんは、私が講演を依頼した折に親しくなりました。早川雪洲さん、淡谷のり子さん、皆さんもう亡くなりましたが、良い思い出が残っています。よく働き、方々旅行して、楽しい時代を過ごしました。

丸の内のオフィス街をスーツを着て、ハイヒールで闊歩する若き日の外山さんの姿が目には浮かびました。



ひとりごと

—職員リレーエッセイ—

昨年末に結婚しました。

今まで一度も親元を離れたことがなく、結婚して初めて他県へ引っ越しました。通勤時間も1時間以上かかるようになりました。最初は仕事も家事もがんばれると意気込んでいましたが、徐々に大変さがわかってきました。

人より何倍も甘えん坊で、わがままいっぱい育った私です。いつも当たり前のように聞いていた「おかえり」の言葉がどんなにありがたいか思い知らされました。

人にはたくさんの出会いがありませんが、運命的な出会いもあります。正直私も22歳で結婚するとは思っていませんでした。

お嫁に行くのは、まだ早いんじゃないかと心配していた父、辛い時、苦しい時は一番の味方になってくれた母。色々な思い出が蘇ってきて寂しくなることがあります。

しかし職場に行くと沢山のご利用者、ご家族、仲間に囲まれて元気を取り戻すことができます。心配事や悩みを聞いてもらったり、色々な話を聞かせてもらったりと皆さんと関わることで笑顔になります。

今は少しずつ自分なりにペースをつかんで、仕事と家事をどうにかやるようになりました。まだまだ未熟で、勉強することばかりですが、幸せなことに良いお手本が身近にあります。一歩ずつ近づけたらいいなと思ってがんばって行きます。

戸越台ホーム 生活サービス室

中村 七絵

