

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第82号 2014年(平成26年) 秋 一季刊—

発行：社会福祉法人 三徳会

<http://www.santokukai.com> (ホームページリニューアルしました！)



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  
杜松在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>  
〒142-0042 品川区豊町4-24-15 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

平成18年度から小中一貫教育が始まり、京陽小学校と戸越台中学校は施設分離型一貫校として連携を進め、今日に至っています。児童・生徒の学習・生活・健康面で義務教育修了時の人間形成に視点を当て、同じ教育目標の下、教育活動を展開しています。

戸越台中学校の特色の中に、戸越台特養ホームとの交流があります。恒例になったクリスマスコンサートもその一つです。本校では、平成23年度に金管バンドクラブを設立しましたが、戸越台中学校権藤校長先生のご支援により、戸越台中吹奏楽部と共に戸越台特養ホームの皆様の前で演奏する機会をいただきました。子どもたちは、自分たちの演奏を喜んで聴いてくださる高齢者の方々に触れ、人の心に演奏を届ける喜びを味わわせていただきました。

このことを契機に、戸越台特養ホームとの交流を教科の中でも位置づけたいと考え、施設長様をはじめとする職員の皆様のご協力をいただき、平成25年度から市民科「わたしたちができること」(4年生)で取り組ませていただくことになりました。

この学習(市民科)は、子どもたちが「高齢者の気持ちを考え、高齢者を大切に想つと共に、職員の方々の努力を知り、自分たちに行き届くことを考える」といった目標をもって実施しています。お陰様で今年度も7月に実施することができました。子どもたちに、このような「生きた学び」を体験させていただき、心から感謝しております。

当日は、4年生の児童全員で「ダンス」「合唱」「合唱(手話を交えて)」を発表させていただきました。子どもたちの慰問に対し、それを

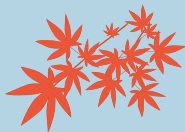
迎え入れ、子どもたちにわかるように喜びを表現してくださった高齢者の方々に、心打たれるものがありました。

実施後の授業の振り返りで、4年生全員が、素直な心で特養ホームを見て、感じたことを作文に綴りました。

「本番ではとても緊張しました。自分の中では100%出し切りしました。おじいちゃんおばあちゃんですが、私たちをすぐくほめてくれてうれしかったです。私たちも必ずおじいちゃんおばあちゃんになるし、みなさんは日本をこれまでつくってくれた人だと思って気持ちをこめて歌いました」

「一番うれしかったのは身体が不自由で寝ていた人が目をあけてくれたことです。42人の気持ち

## 高齢者と子どもたち



品川区立京陽小学校  
校長

守田 由紀子



ちがこもっていたと私は思いました。「わたしたちにできること」の単元で、いろいろなことができるのだと知りました」

「みなさん想像していた以上に笑顔で、「アンコール」と言ってくれた方もいたし、とってもうれしかったです。私は笑顔で最後まで終えられました。口をパクパクさせていっしょに歌っていた方もいて、泣いた方もいました。私はうれしい気持ちでいっぱいでした。とっても大変だったけど、こんな風にうれしくなったのは久しぶりでした」

「僕はボランティアをするのが2度目でした。僕は社会の一員として、人とのつながりはやっぱりいいなと思いました。特養ホームでは、お年寄りなのに元気な人や元気じゃない人がいました。僕はおじいちゃんおばあちゃんのために役に立ちたいです」

前記は何人かの児童の作文の抜粋ですが、4年生全員が、この学習を通して大切なことを学び、心に刻みました。

優しさや思いやりの種を子ども時代に丁寧に蒔き、それを育てていくことが、情操を育てるという事なのだと思います。相手の立場や気持ちを考えられる人間に育てたい・・・それが京陽小学校の教育です。



4年生全員のダンス

# 「認知症の人の話を聞いて一緒に考えてみませんか」

平成26年9月20日（土）スクエア荏原

講師：佐藤雅彦氏（NPO 認知症当事者の会・3つの会代表）

水谷佳子氏（NPO 法人認知症当事者の会）



今回の地域交流会は、若年性認知症を患いながらも前向きに生きる佐藤雅彦氏と、認知症の人の思いを世の中に伝えていく活動をしている水谷佳子氏に対談形式でお話を伺いました。

また第二部では、品川区役所高齢者福祉課の下池明子係長にもご出席いただき、三徳会の在宅介護支援センターや特別養護老人ホームの職員とともに、「認知症の人が安心して、生きがいをもって暮らせる世の中」を考える会としました。

## ◆佐藤雅彦氏の自己紹介

現在60歳。中学校の数学の教員を経てSTEMエンジニアの職に就きましたが、32歳で体調を崩し配送グループに配置転換され、39歳の時に「人生の目的を求め」教会で洗礼を受けクリスチャンになりました。49歳頃から配達先を見つけないのに時間がかかるといなり、荷物を正しく届けられなかった記憶がないなど、仕事に支障をきたすようになりました。

51歳で精神科を受診したところ、アルツハイマー型認知症との診断を受け、診断後4ヶ月後に25年間勤めた会社を退職しました。認知症と診断された時は、目の前が真っ暗になりました。どの認知症の本を読んでも、今後は介護が必要になる、寝たきりになるなどマイナスのことが書いていませんでした。

その後、講演に行き仲間を作ったり、よき理解者に出会ったことにより少しずつ前向きになれるようになりました。



## ◆今できること、できないこと

今回のような講演をするにあたり、事前に準備をしないと不安になります。原稿を作成するのに、以前はメモをしたり、パソコンを使用して準備をしていましたが、最近では白内障で見えにくくなったこともあり、録音をして文字をおこしたり、iPadのメモ機能を活用するなど自分のできそうな方法に変えています。

人前で話すことは何度も資料を目を通し、同じことを話さないようにするなど、見えないところで労力を遣っているので講演後は疲れます。

## ◆外出時に気を付けていることや大変なこと

電車は降車場所を気にしていると疲れるので、乗降駅・時間を携帯電話のメモ機能に入れてタイマー機能で降車駅に近づいたら知らせるようにしています。ダイヤが乱れると全くわからなくなります。車内アナウンスで駅名を言われても忘れてしまうので、車内に電光掲示板があると良いです。乗り換えは多いと心配なので時間がかかっても、乗り換えの少ない経路を選んでいきます。

以前から使用している新宿や東京駅での乗り換えは大丈夫ですが、慣れない駅（池袋）は大変です。空港内の移動はわかりません。飛行機の座席は指定されているので探すのが大変で、外出や旅行は一緒に行く人がいないと、

どこ行きの電車に乗っているか気になってしまい不安で楽しめません。

宿泊先での扉のオートロック・カードを通して点ける照明やトイレの流し方（レバー・ボタン式など）はわかりません。風呂場で脱衣所のカゴを置いた場所がわからなくなるので、自分のタオルを持参し、カゴに入れ目印にしています。

## ◆趣味・生きがい

フェイスブックで写真を撮って投稿して「いいね」（共感）をもらうこと。季節の花を撮ることや見たりすることが楽しみです。趣味活動では公的なサーブスが使えないので困っています。衣食住が整っていいのであればいいものではなく、食べたい物を自ら選んで食べるということが必要で、それが張り合いになります。

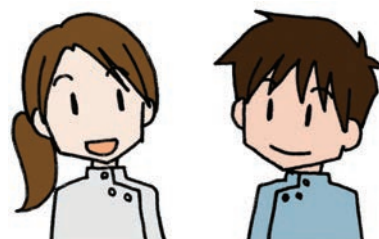
役割を持つことで社会の一員であると自覚することができ、講演を通して、多くの人に認知症でもその気になれば前向きな生活が送れることを伝えることです。

## ◆皆さんに伝えたい3つのこと

- ① 認知症になっても、不便ではありませんが不幸ではありません
- ② 失った機能を嘆くのではなく、今残された機能に感謝して生きること
- ③ 認知症当事者は、介護者または家族にいつも感謝しています

（佐藤雅彦氏の講演をもとに構成しました）

# ホームで働く専門職 機能訓練指導員



特養ホームには、介護士、看護師、管理栄養士などの専門職とともに、ご利用者の状態を把握し、リハビリを行う機能訓練指導員がご利用者の生活を支えています。

## 機能訓練のいろいろ

### ○平行棒

普段で自分で歩行される方は、平行棒内で立位・歩行時のバランスをとる練習を行います。歩行訓練には緊張が伴うため、歩ける方でもふらついたりつまずいたりする危険があります。平行棒内では比較的安安全全に行う事ができます。

車いすを使用している方の場合は、平行棒内立位・歩行訓練を通して車いすからベッド等へ乗り移るときの前左右への体重移動の練習を行います。

\*歩行が安定したら付き添いながら手すりを伝い、まずは居室から食堂へ行くことを目標とします。



### ○肋木（ろくぼく）

平行棒内でうまく立ち上がれないご利用者も、肋木につかまって立ち上がるとうまくできる場合があります。なるべく肋木の下の段につかまり、頭を下げて下肢の力で立ち上がるよう促します。

他に、肩の高さの段につかまって立位姿勢を保つ練習や、足踏みによる前後左右への体重移動の練習を行っています。

\*トイレや入浴時に手すりにつかまり、立ったり座ることができるようになると、生活の満足度が上がります。

### ○機能訓練用マット

車いすからマットへ移る、仰向けになる、寝返る、起き上がる、立ち上がって車いすに戻るといった、日常生活に必要な一連の起居動作の流れを練習します。

また、マットに寝た状態で、上下肢のストレッチを行います。

### ○輪投げ、ボール等を用いたレクリエーション

輪投げ、ボール投げ等のレクリエーションを通して、腕に力をつけていきます。また、輪投げの場所やボールを投げる位置を調節することにより、傾いた姿勢をまっすぐに直す、体重を前後左右に移動するなどの姿勢訓練やバランス訓練を行うことができます。

\*日常のなかでも食事や物を取るときなど、腕を使うことが多いです。また身体のバランスがよいと座位が安定し、日中の活動にもつながります。



## ○滑車による上肢の運動

左右の腕を片方ずつゆっくり拳上することにより、肩の筋肉のストレッチを行い、肩こりや肩の痛みを改善、予防します。普段車いすを操作していると肩の筋肉に大きな負担がかかり、痛めやすいため、滑車を用いた運動は有効です。

また、腕の麻痺などで滑車の握りをつかむことができない場合は、麻痺側の腕をバンドでフックに固定して行うことができます。

## ○嚥下訓練・マッサージ

食事をとるときの誤嚥（むせ）などの嚥下障害を予防するための機能訓練です。ご自分で運動できるご利用者に対しては体操を通して唇、舌、のどの運動を行います。ご自分でできない方の場合は唇の周囲や頬、頸部の皮膚を刺激したり、マッサージによって緊張を和らげたりして嚥下運動を促します。

\*食事をおいしく、安全に食べられることはご利用者の楽しみにもつながります。食事前のマッサージは、唾液の分泌を促します。また、歯科医師とも連携をとりながら誤嚥予防に努めています。

## ○マッサージ

上下肢の関節運動訓練の補助療法として行います。筋肉の緊張が強く、身体の動きが硬い場合は、マッサージを行います。緊張を和らげ、少しずつ関節を動かしていくことにより、運動時の負担を軽減し、無理なく身体を動かせます。

## ○青空リハビリ

春、秋の気候が良い時に、ご利用者を屋上や中庭など、建物の外にお連れして、青空リハビリを実施します。青空の下でボール投げ等のレクリエーションを行ったり、散策しながら外の景色を楽しんだりしています。



## 個別機能訓練計画とは

ホームで過ごされるご利用者は、歩行できるが転倒の危険性がある方、杖を使用して歩行される方、アシストシルバーカーを使用される方、車いすを自走される方、車いす介助が必要な方など疾患により状態が異なります。

ご利用者、ご家族の希望を伺い、ご本人の状況に応じた目標を定めて訓練内容を検討します。訓練内容は、介護士、看護師、栄養士など各セクションが参加するケアプラン会議で評価し、目標を定期的に見直して一人ひとりに「個別機能訓練計画書」を作成します。

デイサービスにおいても、ケアマネジャーがご本人、ご家族の希望を伺い、機能訓練指導員が目標を定めて機能訓練を実施し、定期的に見直しています。

## 転倒予防に「足指じゃんけん」

転倒予防として、ご自宅で椅子に座りながらできる「足指じゃんけん」を紹介します。

足指で地面をしっかりとつかむことで、歩く時の踏ん張りが強くなります。また土踏まずを意識することで、立ったまま体重を支えられる状態をつくります。そして普段、あまり意識していない足指をしっかりと使うことは、脳にも刺激を与えることになるので、より効果的な転倒予防運動になります。

椅子に座って足を前に出します。

①「グー」つま先を握りこむように力を入れ、5本指全て丸めます。

②「チョキ」親指を立てるように曲げ、残りの指は丸めます。

③「パー」5本指をしっかりと大きく広げます。

3回から5回を1セット、1日2〜3回行うとよいでしょう。



戸越台ホーム



「拍手と笑顔に迎えられる」

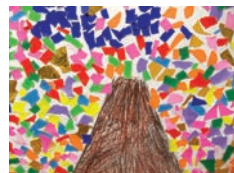
9月25日、地域の高齢者クラブ「八幡福寿会」の定例会で介護予防の勉強会を行いました。  
 先ずは、「15分続けて歩けるか」「体重の変動はないか」「自分で調べて電話をかけるか」などのチェックリストに各自が記入して、ご自身の状態を確認して、これからも元気に過ごせるよう、心身の機能向上に役立つコツをつかんでいただきました。次に脳機能アップトレーニングの寸劇を披露。職員の拙い演技に会場は大爆笑。そして「脳を使う生活がどのようなものなのか、わかりました」「二日前の日記を書くことにチャレンジしてみます」と前向きな感想をいただきました。  
 これからも高齢者の皆さんが、地域で元気にいきいきと暮らせるようにお手伝いして行きたいと強く思いました。

成幸ホーム



高校生と咲かせた「幸福の木」

今年も玉川聖学院高等部の学生さんが6名来園し、ポランティアをして頂きました。食事の配膳リハビリの補助に始まり、最初はちよつと不安そうだった入浴後のドライヤーかけは、熱すぎないように遠くから優しい風量で、というコツをつかみ、上達するにつれ学生さんの緊張もほぐれていきました。  
 二日目は学生さんの企画によるレクリエーションがあり、今回はピアノ演奏に合わせての合唱と貼り絵の制作でした。ちぎった色とりどりの折り紙を画用紙に貼りながら「ここにはこの色」と立ち上がり身を乗り出すご利用者もいらつしやいました。そつこうして完成となり「すごくきれいな山だね」と声が上がりました。本当は「幸福の木」のつもりでしたが、皆さんにはどう見えますか？



小山の家



「懐かしい歌、懐かしい踊り」

今月は、雨の降る中、「八幡クラブ」の方々が来所してくださいました。灘の酒造り祝唄や黒田節、紅葉、チャッキリ節など、8曲を披露してくださり、皆さまも一緒に歌集を広げ、小山の家中に歌声が響き渡りました。三味線の音に合わせ、大人数で歌う歌は、普段とは一味違い、ご利用者の皆さまは堂々とした歌いつぶりでした。  
 途中、休憩をはさみ、出身地の話をしたり、「お酒好きだね。エへへ」などと会話をし、好きなもの話に、笑顔がこぼれていました。最後には、東京音頭を皆さままで輪になって、昔を懐かしむように、笑顔で踊っていらつしやいました。また来てくださることを楽しみにお待ちしております！



荏原ホーム



「祝 敬老式典」

9月9日、荏原ホームで敬老式典が行われました。今年度は、100歳以上の方が7名、新百歳が6名、白寿(99歳)が3名、卒寿(90歳)4名、米寿(88歳)5名、傘寿(80歳)3名の方々が、品川区と品川区社会福祉協議会から長寿のお祝いを頂きました。  
 お祝いを頂いた28名のうち、男性は傘寿のお一人だけで、女性の長寿パワーに圧倒された式典になりました。  
 そして9月15日の「敬老の日」の昼食には、「敬老祝い膳」を用意して、ご利用者の皆さまに召し上がって頂きました。  
 長寿のお祝いを受けられたみなさまおめでとうございました。これからもお元気で過ごして下さい。



## 勇気を出して、踏み出して！

戸越台ホーム ボランティア

宮崎 夫美子 様



今回は週2回、ご利用者の昼食時間にいらして、7階の配膳や下膳洗いものなどをしてくださる宮崎様にお話を伺いました。

70歳まで仕事をし、太極拳や連句の会、英会話など趣味や習い事をしていました。それだけでは何かむなしく、私にできることはないかと考えました。以前からボランティアには興味があり、区報のボランティア募集の記事を見つけてボランティアセンターを訪ね、自宅から近い戸越台ホームでの活動を始めました。

高齢者施設のボランティアを考えたのは、当時は仕事に追われ、両親のことを妹二人に任せっきりにしていたのが、心残りになっていたからです。両親とも自宅で見取りました。ここにいるご利用者はつくづく幸せだな、と感じます。職員さんは優しいし、その方の状態に合った食事を出してもらえりし、バイキング食やお楽しみ食などの楽しみがあつて良いなと思います。

自宅に一人でポーンとしていたより、待っていてくれる人がいると思うと張り合いがあります。身体を動かすのは苦になりません。おかげさまで生活のリズムもできました。こうして元気にいられるのは、両親が丈夫に産んで育ててくれたからだと感謝しています。今はご利用者のため、というより自分のために来ています。人とつながっているということとは本当に大事なことだと思えます。いつもの席にいる方がいないと心配になりますし、元気になつて戻られると嬉しくなります。最後に、これからボランティアを始めようかと考えている人に一言とお願ひすると、「勇気を出して、まず一步を踏み出してください。私がここで活動するのは昼食の1時間ですが、本当に充実した時間です。お金には変えられないものを受け取ることができます」と力強く話してくださいました。



# 料理で脳も身体も元気に！



いつも何気なく料理をしています。料理を作るといふ作業は頭と身体を使い、元気に過ごすためにも大切なことが一杯あります。

### ① 献立を考える

「昨日の夕食に何を食べた」というように出来事を思い出しながら、旬の食材を取り入れたり、冷蔵庫にある物を組み合わせる。

### ② 買い物に出かける

スーパーや商店街に買い物に行くことで、適度な運動になり、食材を見ながらお買い得品が目にとまったら、献立を考えなおすことも。

### ③ 段取りをする

「ご飯が炊ける間におかずを作ろう」「麺が茹で上がる前に薬味を刻んでおこう」というように段取りを考えて実行する。

### ④ 同時に作業を行う

「お湯を沸かしながら人参を切る」など複数の作業を同時に行うのでそれぞれ適切に注意を配ることができ。



このように料理を作る過程は、無意識のうちに様々な力が発揮されます。

さらに、「知っている料理の一部を工夫する」ということで、新しいレシピを考えられるので、「計画力、想像力」が鍛えられることとなります。例えば、旬の秋刀魚を、いつもの塩焼きや生煮ではなく、少し手を加えて、三枚におろして、大葉を巻いて焼いたり、南蛮漬けにしたり、カレー粉とパン粉を付けて焼くなど工夫して脳を鍛えて元気に過ごしましょう。

## 戸越台第二支援センター 移転し、名称が変わりました。

平成26年11月1日より、品川区戸越台第二支援センターが移転し、名称が変更になりました。

新しい名称、所在地は下記の通りです。ご不便をおかけするかと思いますが、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

### ◆新名称

品川区杜松在宅介護支援センター

### ◆新住所

〒142-0042

品川区豊町4-24-15 (旧杜松小学校跡)

TEL 03-5750-7707

FAX 03-5750-7709

(電話・FAX番号の変更はありません)

## 私の宝物



小野さんは、生まれも育ちも東京は大井町なのですが、ある時期の一年間、岩手県で過ごしたことがあったそうです。その当時の思い出を話していただきました。

21歳の時に、岩手県出身の夫と結婚しました。やがて戦争が始まり、夫にも召集令状が届き、戦地へと駆り出されてしまいます。一人暮らしを余儀なくされ、食料も配給だけでは足りず、農家をしている岩手県の実家を頼りに向かうことになりました。

しかし、夫の実家も人にあげるほどの余裕はないと断られてしまいました。せつ

## 戸越台デイサービス

### 小野 フサ様

かく来たのだからと、農作業を手伝うことになりました。

農作業は朝から晩まで続き、田植えの時期は泥だらけになりながらがんばりました。そんな忙しい毎日でしたが、全く苦には感じませんでした。東京ではできない経験や体験ができました。自分が育てた野菜やお米の美味しさは感動的でしたし、水や空気も澄んでいて、心や体も綺麗になるように感じました。

雪深い冬には、囲炉裏を囲んで夫の父親とわらじを編み、土地に伝わる昔話を聴いたりしたのも楽しい思い出です。

その後、色々なことがありましたが、90歳を過ぎても元気に歩けているのは、岩手で過ごした一年で鍛えられたお陰だと思っています。あの経験が自分にとって財産であり、宝物となっています。

## ひとりごと

—職員リレーエッセイ—



三徳会に就職して1年と6ヶ月が経ちました。

毎日というわけではありませんが、終業後や休みの日にはよく散歩にでかけます。歩きながら、仕事のことを振り返ったり、明日はご利用者にどんな声掛けをしようかな、など考えることもあります。

先日は安くて美味しいと評判の三河島の定食屋に行き、その帰りに都電荒川線に沿って王子まで歩きました。その周辺はお寺が多く、古くからの商店街もありました。街並みを眺めながら、2、3時間ほどかけて歩いたのですが、思った以上に距離があり、食後の腹ごなしには良い運動になりました。

暑い夏を耐え抜いた木の枝が、気持ちよさそうになびいていて、秋の空気を感しました。

目的地を決めずに歩くこともしばしば、路地に入るとちよっといいなと思う店があったり、美味しそうなパン屋があったり思わぬ発見があると何か得をしたような気分になります。

最近は「〇〇散歩」という雑誌やTV番組もありますが、自分で決めて歩く方が好きです。コーヒーを片手に一人で歩いたり、友人を誘ってたわいのない話をしながらぶらぶら歩いたり。

同じ道でも季節によって景色が違ったり、新たな発見があったりと意外と飽きないものです。

次はどのあたりを歩いてみようかな。

## 戸越台ホーム 生活サービス室

### 飯嶋 一毅