

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第79号 2014年(平成26年)冬 一季刊一

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



戸越台複合施設作品展
「八幡福寿会」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



7月 七夕かざり



7月 またあそぼう



2月 作品展テーブルカット



2月 3歳児も出展

戸越台中学校を建て替えるんだ。高層化して上部は高齢者の施設に……。今では当たり前も、当時は奇想天外。PTA、商店街と多くの人の理解も得られて、中学生とお年寄りが支え合い、学びあっています。

お寺の幼稚園ルンビニも「世代を超えて一緒に暮らす」ことを大切に考え、作品展やクリスマス会、笹飾りにすべての人の願いを集めて、などと一緒にさせて頂きました。

交流が始まったのは平成10年のこと。新築して3年目のチャレンジでした。始めは多少

戸越の人の優しさを育んだ みんなのホーム



行慶寺 住職
戸越台ホーム第三者委員
元ルンビニ幼稚園園長

小俣 昌道

の戸惑いもありましたが、当時の幼稚園の保護者がボランティアで関わる中で資格を取って介護士になっていたり、かつての中学生が介護士を目指して実習中であつたりと、戸越の街の人々の「生涯をあげての生活と学びの場」となっています。

ルンビニの子ども達に関わるようになって間もない頃の思い出です。3〜5歳の子ども達にとつての「おじいさん、おばあさん」のイメージは50歳代。そうです園児には90歳代の方と利用者が少なく、戸惑いがあったのでした。

利用者の中にも小さな変化がありました。多くの方々が園児の歌声や微笑みに楽しそうに反応して下さっていました。中に2〜3人ですが



12月 サンタさんと



12月 クリスマス会

表情が堅く閉じられたままの方がおいででした。施設の人も子どもを気遣って「なにか辛い思いがあるようなんです」と。ところがなにかの拍子なのでしょうが、思わずその方が「まあ、かわいいわね」と声を上げ、施設の人が「この方、初めて声を出して」と喜び、帰りにはそのお年寄りは園児と握手をして「また来てね」とご挨拶をなさったのです。このとき、ルンビニの職員の方に「このお仕事を選んでよかった」という気持ちが生まれたと確信しました。

子ども達とホームの皆さんとの4つの世代を超えたお付き合いも20年近くになりました。「これからも」の思いもある中、園長の体調不良のため園を閉じることになり、子ども達の笑顔をお伝えすることができなくなりました。

幸いなことに「苦情解決・サービス向上の第三者委員」として後しばらくはお役に立ちたいと願っております。

貴法人の「世代間交流」「地域力」をキーワードに、「安心して暮らせる地域の実現」を共に願ひ、これからも一緒にさせて頂きたい。

北欧視察

「スウェーデンの高齢者福祉を体験する」

平成25年11月17日～23日

荏原ホーム生活サービス室 新庄 正



ナーシングホームの様子

「百聞は一見にしかず」という言葉が本当にその通りだと思えたというのが今回の研修を一言で表す表現だと思ふ。

スウェーデンは福祉先進国であり、税率は高いが社会保障制度が充実しており福祉や医療を利用するにあたって無料であり、少ない費用で利用できることは一般的に知られている。事実財源である税金については主たる物は25%で、食料品については12%程度であり、さらには所得税が収入額に応じて30%から50%と非常に高税率であるが、そのままスウェーデンに定住したいという国民性が高く高税率が原因による人口流出は少ないという話を研修初日に聞いた。

スウェーデンの基本情報としては平均寿命男性79・1、女性83・2、退職年齢65、67と日本と似たような状況である。高齢者の生活に対する意識は在宅生活を継続していきたいという意識が強く、施設入所を希望するよりもデイサービスやヘルパーサービス等を利用してできる限り在宅生活をしたという希望が多いとの話であった。

今回の視察はデイサービス・グループホーム・ナーシングホームをそれぞれ見学し、その施設によって「排泄ケア」「福祉用具の活用」をテーマとした見学となった。率直な感想としてはオムツの種類や使い方に差は感じられず、福祉用具については抱えない介護が原則ではあるが、それが必ずしも守られていないとのことであった。

施設は、一見するとアパートやマンションのと区別できない建物であった。デイサービスやグループホームは中はゆったりとした雰囲気があり、回想法として飾ってある絵画や、トイレと一目でわかるように扉にハートマークが付けてあるなど家庭的な雰囲気を大切にしている配慮がうかがえた。また、食堂のテーブルにはキャンドルが飾られ、実際の食事の際にはキャンドルをもとして食事をするそうである。あくまで認知症の方の施設であっても家庭で普段から行っていることを引き続き行うことで違和感を感じさせないという工夫があった。

また、音楽療法であるブンネ法の実践へも参加することができた。この音楽療法とは、ブンネ氏が開発した音楽療法で歌や音楽に合わせて身体を動かしたり、簡易的な楽器（ギター、ベース、笛など）を用いて認知症や障害があっても演奏を楽しめるように工夫した方式であった。独自開発したとい

う楽器はレバーを左右に倒すだけで音階を調整でき、簡単に演奏ができる。必要に応じて介助者と2名1組になり1名が音階調整、もう1名が音を出す動作を行うということもでき、音楽を楽しむコミュニケーションツールとしての役割も果たしていた。

今回はストックホルム市内のナーシングホームでの実演で、入居されている方達がホールに集まり、その輪の中に我々研修参加者が座り一緒に楽器を演奏したり歌を唄った。隣に座っていた車いすの女性も認知症の方という説明があったが、初めて会う日本人にもニコニコと話しかけてくれ、言葉は通じなくとも身振り手振りや笑顔でコミュニケーションを図ることができた。

「言葉」は今回の研修で感じた大きな壁であった。ほとんど英会話など出来ない私自身は質問も全て日本語で行い、質問内容を同行していたガイドの方が通訳すると言う形で微妙なニュアンスが伝わらず時間切れになってしまいかみ合った答えを聞けないこともあった。研修後に参加メンバーで繁華街へ向かい食事をする機会もあった。当然日本語は通じないが、メンバーの中には数名英会話が出来方もおり、レストランでの席案内や注文などはその方をお願いした。土産物を買おうと店に入って買い物をする際に「クレジットカードの暗証を入れて下さい」と言われたが解らず何度か聞き直してしまった。

もしこの状況で一人であったら言葉も通じず、慣れ親しんだ風景でもない中で不安を抱くであろう。これはまるで認知症の方が不安になっていることと似ているのではないかと思ふ、そんな時はどう関わってもらえると安心できるかということを考える機会にもなった。

この研修を通してより広い視点から物事を考え、また自らの立場に置き換えて物事を考える大切さをこれからの仕事につなげて行けるよう努力していきたいと思ふ。



立位補助具

ホームで働く専門職 管理栄養士



特養ホームには、介護士、看護師、管理栄養士、機能訓練指導員などの専門職がご利用者の生活を支えています。今回は「食は元気の源」ご利用者の食事を担う管理栄養士の仕事を紹介します。

献立作成

バランスよく、確実に効率よく栄養素を摂るためには、どんな食品をどのように組み合わせているかを工夫しています。献立作成は栄養業務の始まりであり、献立を基に栄養業務が展開されます。作成する時の留意点としては、ご利用者の性別、年齢、運動量や活動などの他に、身体状況や疾病などへの配慮が必要です。

また季節に応じて、できるだけ旬のものを取り入れられるようにしています。

嗜好調査や残菜調査なども実施して、嗜好を取り入れた献立内容にしています。

人気メニュー

- ・ ちらしずし
- ・ 肉じゃが
- ・ ミルフィーユカツ
- ・ コロッケ



～お正月お祝い膳～



常食



ソフト食



ペースト食

行事食

普段なかなか提供できないお寿司や刺身などを取り入れ、季節を感じていただけるよう工夫しています。

栄養・ケアマネジメント

ご利用者一人ひとりの栄養ケア計画を作成し、体重の変動や全身状態を踏まえ、食事摂取量はどうか、食事形態は変更した方がよいかなどケアプラン会議で検討します。介護士、看護師、機能訓練指導員などが協働で栄養問題に取り組み、ご利用者の低栄養を予防、改善に努めています。

介護食

咀嚼（噛む）嚥下（飲み込む）がうまくできなくなったご利用者のための食事です。現在特養ホームでは、常食の他ご利用者の状態に応じた介護食として、刻み食、ソフト食、ペースト食、ゼリー食を提供しています。



ホームバイキング

その時期に応じたテーマを決めて、好きなものを選んで召し上がっていただきます。ずらりと並んだ料理を選ぶ楽しみもあります。

おやつ作り・回らん食

ご利用者の意向を伺いながら、フロアで楽しく召し上がっていただけるよう調理をする機会を設けています。

配食

配食サービスの開始に

あたって、栄養相談を行い、疾病や障害に考慮した食事サービスを提供してまいります。和食を中心としたバラエティ豊富な献立を考え、食で健康を支え、喜んでいただけるようにしています。



高齢者と介護者のための料理教室

年6回、荏原文化センター料理講習室で開催しています。

高齢者や介護者に成人病予防、疾病に役立つ料理を手軽に楽しく調理できるようにテーマを決めて実習します。またさまざまな相談にも応じて、品川区との連携を図り、介護予防など地域への活動も行っています。



100回記念冊子



ホームの管理栄養士は、日々の業務から調査や研究を行い、食事サービスの向上に取り組んでいます。昨今の特養ホームは、超高齢者（90歳以上）の割合が増えてきており、重度化も進んでいます。その中でこれからの管理栄養士は、ご利用者の栄養状態を把握するだけでなく、個別にどのように対応し、栄養改善に取り組んでいくかが求められています。

◆平成25年度 事例報告会より

都内23か所の特養ホームにおける90歳以上超高齢者の在籍率は平均42%です。全国的に都市部の後期高齢者は増え続ける傾向にあり、虚弱高齢者、認知症高齢者の割合が増していくことで、さらに特養ホームの超高齢者も多くなると予測されます。

今回、超高齢化率が67%の荏原ホームの入所者を調査し、栄養評価指標であるアルブミン値、体重、体重減少率、身長、BMI、血液生化学検査などから90歳以下と90歳以上である超高齢者の身体状況を比較検討し、超高齢化に合わせた「**「約束食事箋」**を考案しました。

◆調査方法

・荏原ホーム入所者117名（平成24年6月1日在籍、男性16名、女性101名）の年齢、身長、体重、BMI、アルブミン値、ヘモグロビン値、要介護度、嚥下機能についてアセスメントし90歳以下、90歳以上に比較検討しました。
・117名の嚥下状況と、栄養介入（栄養補助食品等）の調査をしました。
また、同調査は成幸ホーム、戸越台ホームでも行い比較しました。

◆結果と考察

入所者のほとんどの方は加齢とともにアルブミン値や体重、BMIなどの指標が低下する傾向が見られました。年齢に関わらず、嚥下機能の問題がある場合は、アルブミン値が低い傾向にあります。特に90歳以上になるとアルブミン値が低く、嚥下に問題があると摂食不良に陥り全身状態の悪化が見られます。しかし、低アルブミン値や摂食不良が出た早い段階であれば、食事をハーフ食にし、高栄養食品を付加することにより32名中12名に摂食状態の安定と改善が見られました。結果、今回の調査では、摂食、嚥下状態の低下が見られたら、個々に合わせた栄養介入を早期に行うことで、高齢者の生活の向上が望めることが示唆されました。

◆用語の解説

- 約束食事箋 個別の病気・症状に合わせてあらかじめ作った食事の指示書
- 栄養補助食品 毎日の食事だけでは十分に摂ることのできない栄養素を補うための食品
- BMI 身長と体重のバランスをみる数字 体重(kg)÷身長(m)²
- アルブミン値 血液中のタンパク質の一種で高齢者などの栄養状態を見る数字

戸越台ホーム



「手作りのマスコット」

12月18日、民生委員OBの方たちが活動する『民友会』の代表2名が犬のマスコットの100個を持って訪ねて下さいました。
ハンドタオルを用いて、目と耳を付けてたんで、縫い合わせて、リボンでおめかし。手の掌に乗るマスコットはタオルの色や柄により、それぞれ表情も様々で温もりを感じました。
マスコットを手渡されたご利用者は、そのかわいらしさと数の多さに驚かれ、一足早いクリスマスプレゼントに喜ばれていました。ご利用者はベッドや床頭台、車いすなど思い思いの場所に飾って楽しまれていらっしゃいます。
『民友会』の皆さま、どうもありがとうございます。



成幸ホーム



「がまぐら大成功！」

この冬、東京は2度も大雪に見舞われました。こんなに降ったのはなんと45年ぶりだそうです。雪の積もったある日のこと、誰からともなく「そうだ！がまぐらを作ろう」という声が上がりました。
ご利用者の応援を受けながら職員が雪をかき集めてみたものの、なかなか高く積めません。その光景を見かねた近所さんが、スコップ持参で参戦してくださいました。ポイント板をあてて形を決めながら固めていくことです。ご指導のお陰で、どうにか完成。通りかかった子どもたちも興味津々と寄ってきて、中に入ったり、触ってみたり歓声を上げて喜んでいました。雪が届けてくれた皆さんとの交流もまたうれしい日となりました。

小山の家



「暖かくなりました」

暖かな日もあれば、まだまだ背を丸くする日もあり、衣類の調整に気を遣う時季になりました。
以前も紹介しました小山の家のアイドル（？）、「キューピー」人形の「小山アンナ」ちゃん。季節にそぐわず、薄手のシャツにスカート…。その姿を見つけたご利用者から「何だか寒そう…。他に何か着せてあげたら？」とのお声を頂戴し、皆様で考えました。その結果、「これから、出会いと別れの季節、卒業・入学式の季節になるので、袴を着せてはどうか？」という話になりました。
それでは、早速取りかかりましょう、生地選び、色の組み合わせを皆様で何通りも考え、その結果、赤と紫の組み合わせになりました。皆様、縫い物は手慣れたもので、すぐに形ができて上がりました。これで、この冬は越せそうです。

荏原ホーム



「ハッピー♡バレンタイン」

2月14日はバレンタインデー。
荏原ホームでは一足早く2月11日に、「バレンタイン・バイキング」を行いました。
管理栄養士、調理員のアイデアで、各料理にハートやチョコレートをちりばめてみました。中でも「チョコレート・フォンデュ」はチョコレートの滴を初めて見る方も多く好評でした。バナナやイチゴ、マシュマロにチョコレートをコーティングし美味しくいただきました。グラタンには人参でハートや星を形どり、見た目にも食欲も旺盛になり楽しいひと時を過ごす事ができました。



戸越台ホーム ボランティア

宮浦 耀子様

ボランティアって何？ 辞書を引くと「ある仕事を

無償で自発的に申し出ること」とあります。

1981年社会主義国家であったチェコスロバキアのプラハから帰国して振り返ってみました。いろいろ制限もあり、食べ物等も不自由でしたが、住んでいる人達は優しく、年離れた人達も仕事に就くのが普通のことでした。こんな状況を思い出して行くうちに、私もボランティアを考えて、給食の弁当を運んだり、病院の外来、その後、現在の戸越台ホームに。始めるにあたり「私に出来るかしら？」と緊張したことは今もなお続いています。



ケガをされないようにと、目と神経がピリピリです。

私はボランティアをするにあたり、相手と同じ立場に立ち行動することが大切だと思います。例えば車いすの介助の時は①足を乗せていらしやるか、②スピードはこれ位かな、③ストップパーをかける折は「かけますよ」と声に出すこと等。

短い時間の中に笑いあり、おしゃべりあり、そして反省のある日々を送っています。今もボランティアの出来ることに感謝し、不出来な私に手を差し伸べてくださる皆様に「ありがとございます」と感謝の言葉。そして「これからよろしく」のお願いの気持ちです。今は知らなかった人達とお友達になり、ホームに行く日が楽しみで。最後に街の皆様へ声を出しお願ひー！

「ボランティアをやってみようかな」と思われたら「勇気を出して一歩を踏み出して・・・」と、いつも思っている私です。

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

【刻みきつねの卵とじ】

油揚げは豆腐を揚げているので、脂質が豊富です。栄養満点の大豆は、動脈硬化、高血圧、糖尿病などに薬効を持つものとして、近年脚光を浴びています。中でもレシチンは記憶力、集中力増加に役立ちます。

【材料】 2人分

油揚げ	1枚
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
おろし生姜	少々
だし汁	1/2カップ
卵	2個
青じそ	4枚
白ごま	少々

【作り方】

- ① 油揚げは1cmの短冊に切る。
- ② 卵は溶いておく。青じそはせん切にする。
- ③ 小さな鍋に油揚げとAを入れて蓋をして中火にかける。

④ 油揚げがふっくらしたら、溶き卵を回しかけ、卵が半熟状になったら器に盛って、青じそと白ごまを散らす。



ご飯にのせて丼物にしたり、うどんのトッピングにもおすすめです。

〈1人分〉

エネルギー：170kcal

塩分：1.5g

三徳会特養ホーム 入所説明・見学会

2月1日荏原ホームで、『特養ホーム入所説明・見学会』を行いました。

現在品川区には、600名ほどの特養入所待機者がいますが、その他にも、特養がどんなところなのか関心を持つ方が大勢います。

今回初めての試みとして、『特養ホームとはこんなところ』と題して、特養に入所するにはどうしたら良いか、特養ホームで

の生活はどんなものか、などの説明をし、荏原ホームご利用者の生活スペースである3階、4階を見学しました。見学終了後は各施設担当者やケアマネジャーが個別相談に応じました。参加者からは、「実際に見学をして、説明を受けたのでわかりやすく実感できました。他施設の見学もしてみたい」との要望もありました。

当日は20名定員のところ38名の申し込みがあり、特養ホームへの関心の高さがうかがえました。次回は4月19日(土)に予定しています。

私の宝物



生まれも育ちも浅草で生粋の江戸っ子。足を組み話す姿も粹で様になる山本カヨ子さんです。

生まれは浅草橋の帽子屋。お爺さまが浅草橋で作った帽子をご両親が武蔵小山の店で販売していました。当時は帽子が良く売れていたそうで、お爺さまの工場には何人もの人たちが働いていたそうです。

小学校を卒業すると勧められて家政科の学校に行きましたが、料理や裁縫は興味が持たなくて、ちつとも上達しなかつたとか。家政科の学校に通いだしてからしばらくして太平洋戦争が激化し、空襲によって家も学

戸越台デイサービス

山本 カヨ子 様

校も焼け出されてしまいました。

終戦後、御徒町で生活していましたが、小さい頃から踊ることが大好きだった山本さんは、30歳の頃に夢だったダンスサーへと転身します。「音楽がかかると自然と身体が動くのよ」「だからどんな踊りでもすぐに覚えてしまったわ」「タンゴでもジルバでも相手がいればどんなステップでも踊れるのよ」と話され、ほとんど独学で憶えたそうです。

当時、東京にはたくさんさんのダンスホールがあり、連日あちこちのお店に呼ばれて踊っていたとのこと。お店には、昭和を彩るスターの方々も来店して、一緒に踊ることもあったそうです。「その時の思い出が私の人生で一番の宝物だわね」と素敵な笑顔を見せてくれました。

ひとりと

—職員リレーエッセイ—



就職して社会人となると同時に、一人暮らしを始めました。憧れは少しありましたが、いざ始めるとなると別物です。確かに一人の時間を大切にできるし、何をしても良い自由があります。しかし、月に一度実家に帰って家族とご飯を食べたり、話したり、出かけたりするとやっぱり誰かと一緒にいる方が楽しいと感じてしまいます。

誰もいない家に帰って、心細くなるのが何度もありましたが、職場に来て、大勢のご利用者や先輩職員と関わったり、友人や同期の職員と食事に行ったりすることで、元氣になります。

実家では料理をすることはほとんどなく、手伝いをする程度でした。料理本を買って、母親や祖母から教わったことを思い出しながら頑張っています。まれに上手にできた時には写真を撮って家族に報告します。失敗は数知れず。でも失敗は成功のもと、失敗を恐れず次につなげられるように、「こうすればよかったのではないか」とレシピに書き添えておきます。少しずつレパートリーも増えてきたので、アレンジを加えられるようになりたいです。

これからも誰かといられるありがたさを感じつつも、一人の時間をもっと有意義に過ごせるようになりたいと思います。

戸越台ホーム 介護職員

みく
安西 未来