

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第89号 2016年(平成28年)秋 一季刊—
発行：社会福祉法人三徳会



荏原ショートステイ
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

品川区立平塚橋特別養護老人ホーム・ショートステイ
〒142-0063 品川区西中延1-2-8 TEL.(代)03-5750-3632 FAX.03-5750-3642 hiratuka-ow01@santokukai.com

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

今年5月から「平塚橋ゆうゆうプラザ」内に設置された言語聴覚士による専門的相談事業をご紹介します。言語聴覚士という名前をご存じの方は少ないと思います。言語聴覚士は「言葉によるコミュニケーションに問題がある方」や「上手く食べられない方」に対して支援する専門職で、1997年に国家資格となり2016年には約2万7000人になりました。

言葉によるコミュニケーションの問題を持つ言語聴覚障害児・者は、他の障害に比較しても決して少なくない状況です(図1)。対象となるのは赤ちゃんからお年寄りまで幅広いのが特徴です。

小児では言葉の発達の遅れや自閉症スペクトラムなど多岐にわたり(図2)、年々増加傾向にあります。最近10年間では注意欠陥多動性障害、学習障害、自閉症、情緒障害などが著しく増加しています(図3)。また就学前の乳幼児健康診断(1歳半、3歳時)で発達や言語の遅れが見つかったても、適切な対応が出来る専門職が少ないことで十分な指導が受けられていない現実はありません。特に小児の場合は早期発見・早期介入が必要不可欠であり、言語聴覚士の活躍が期待されています。

お子さんの発達が気がかりな親御さんや小児関連にお勤めの方は、お気軽に相談室をご利用下さい。相談時間はおひとり1時間の枠を有意ししております。

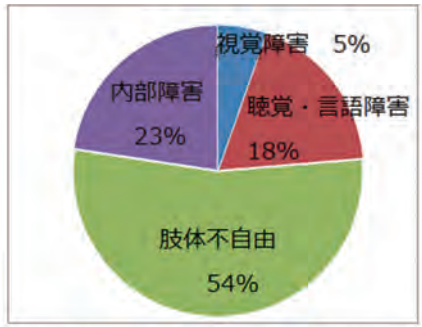


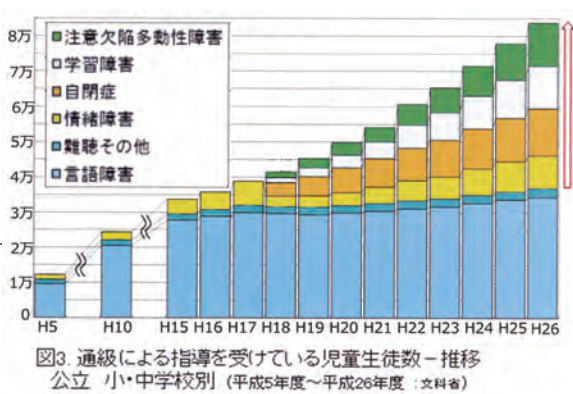
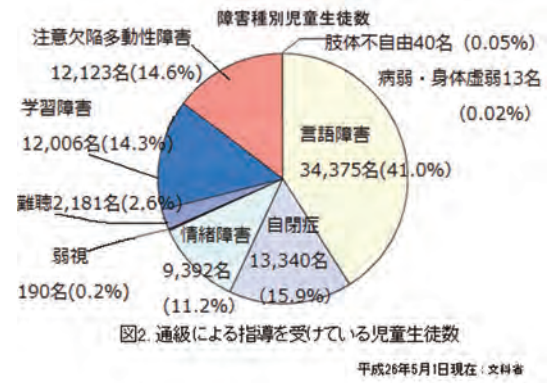
図1. 障害の種類別に見た身体障害児・者の状況(在宅)
「身体障害児・者実態調査」(平成18年・厚労省)

「平塚橋ゆうゆうプラザ」内 言語聴覚士による 言語聴覚相談



臨床福祉専門学校
言語聴覚療法学科
学科長
内藤 明

一方、成人では脳血管障害によって「話す」「読む」などが出来なくなる失語症を含めた高次脳



期から適切な対応が必要となります。さらに高齢者では飲み込みの問題を生じることがあり、誤嚥性肺炎を発症することが指摘されています。

高齡化に伴い肺炎の増加傾向がみられ(図4)、誤嚥の防止が課題となっています。高齢者本人はもちろんだが、家族の方もお気軽に言語聴覚相談室をご利用下さい。

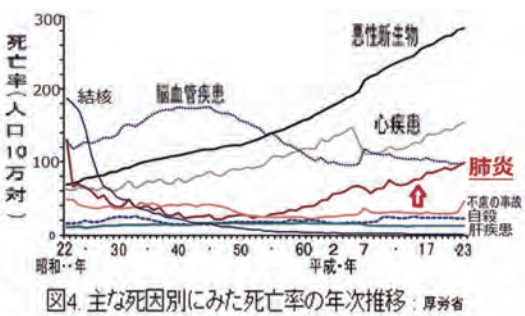


図4. 主な死因別に見た死亡率の年次推移
○ 日本人の死因の第4位は肺炎であり、その9割が65歳以上の高齢者
○ 肺炎の要因は6割が誤嚥性肺炎
(平成24年3月 独立行政法人国立長寿医療研究センター)

機能障害があります。2008年に実施された調査では東京都で4万9508人と推定され、すべての年齢層を含めると全国の高次脳機能障害者数は約50万人になります。また最近では言語聴覚士による認知症などを伴ったコミュニケーション能力の低下した方への取り組みが始められました。2012年に約462万人(厚労省研究班の調査)だったものが、2025年の認知症患者は約1.5倍の700万人を超えると発表されました。これに軽度認知症者を加えると約1300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者の予備軍ということになります。このような脳機能の低下によりコミュニケーションに問題が生じた場合、早期から適切な対応が必要となります。

平成27年度に寄せられた ご意見・ご要望などです

平成27年度に三徳会に寄せられたご意見・ご要望のなかからいくつかを紹介いたします。サービスの向上に役立たせていただきます。今後もお気づきの点がございましたら、ご意見をお寄せください。

施設名	ご意見・ご要望の内容	回答または改善内容
特別養護老人ホーム	廊下や食堂の床の汚れが気になります。 (成幸ホーム)	日常の清掃、定期清掃のやり方を変更し、清掃が行き届くように対応します。しばらく実施していなかった床の剥離清掃も行う予定です。食べこぼしなどは気が付いた際にすぐ拭き取ることを再度周知してまいります。※H27年度中に剥離清掃の実施や定期清掃の方法の変更などを行いました。
	持ち主が分からなくなった衣類をステーション前に並べて持ち主を捜していることがあるが、なぜそのようなことになるのですか？ (荏原ホーム)	施設では大型洗濯機でご利用者150人分の衣類を洗濯し、乾燥機にかけてお一人おひとりに分けてお返ししています。ご入所時に衣類の記名をご家族にお願いしておりますが、追加されたり、月日がたちますとお名前がなかったり、薄くなり読めないものも出てしまいます。介護職員も気をつけてまいります。ご家族には衣類を追加されたときにも記名を、また文字が薄くなったものは書き直していただくなどご協力をお願いします。
	行事や連絡事項のお知らせが分かりにくいです。 (荏原ホーム)	施設全体のイベントや全館停電などに関することは、1階正面玄関にパネルを使用して掲示するようにしました。その他各フロアや各セクションに関することはそれぞれのフロアに掲示版がありますので、ご覧ください。
	フロアに置いてある雑誌が古く、整理されていません。 (戸越台ホーム)	ご利用者がご覧になった後も、他ご利用者も手に取りやすいように整理するようにします。また、ご家族から雑誌類の寄付がありましたので、各フロアに置きました。
ショートステイ	利用中に設置してもらおうポータブルトイレは使い勝手の良い大きめのものをお願いします。(成幸ホーム)	ご利用者に合わせてご希望のサイズのものを設置するように対応します。
	居室洗面台の湯の温度は調節できないのですか。 (荏原ホーム)	使用される方がやけどをしないように、施設全体で夏は水、冬は適度な温水が出るように調整しています。

成幸ホーム

楠本はま子様(100歳)

100歳のお祝いを受けられた楠本はま子様と娘様にお話をうかがいました。
楠本様は山梨県北巨摩郡明野村上神取のご出身とのことで、娘様から現在は山梨県北杜市になつてお聞きしました。その村は初めてひまわり畑を作ったことでも知られているそうです。

東京へはお姉様を頼りに出てこられ、「その後、結婚した先のお姑さんが厳しい人だったので、母は苦労したと思います」と娘様より。その娘様が高校生の頃には生命保険の外交員をされており、定年まで勤め上げたそうです。当時は旅行が趣味で国内は行った場所がないくらいどこでも旅をして、海外旅行にもお出かけされていたとかがいきました。

とにかく手先が器用で自分で何でも作り、セーターなども自己流で編んだり、1000ピースもあるジグソーパズルをいくつも完成させて、部屋に飾っていたとか。

ご本人に100歳までお元気でいられた秘訣を伺うと「私が100歳！大したもんだ。心がけなんて何にもないよ。気ままに過ごしているだけ。あとは自分のできることは何でも自分でやるんだよ」と教えていただきました。出身の山梨県についてうかがうと「しばらく田舎には行ってないねえ。行きたいんだけど、一人じゃ無理だし。山があつて自然の多いところだよ。正月くらいは行ってみたいねえ」と懐かしそうにおっしゃる姿が印象的でした。



戸越台ホーム

土井キクヲ様(101歳)

長女・宮本喜和子様からお話をうかがいました。

愛媛の宇和島で生まれた母は、叔母に育てられたため、早くから自立したいと考えていたように、学校を出るとすぐに東京に出たそうです。東京では、長い間知り合いのおばあさんの身の周りの世話をしました。今でいう介護でしょうが、一生懸命だったそうです。そんな母の様子を知ってか、紹介で父と結婚しました。父には4人の子があつたのですが、私が生まれてからも母は分け隔てなく、兄や姉をかわいがって育てました。

母は私の忘れものを学校に届けてくれたり、遊びに行く時には、友達の方までたくさんのお弁当を作ってくれたそうです。書道や詩吟、そして花を育てることなど、結構趣味も多かったです。今でも詩吟を詠むのに布団を頭からかぶって、大きな声を振り絞って周りに聞こえないように練習をしていた姿を思い出すと笑いがこみあげます。また、朝早く起きて、駅前を掃除したり、近所の桜が散るとほうきを持って掃除を始めていました。困っている人を見かけるとほうきを持っておけない性分で、すぐに知らない人も友達になつてしまう特技を持っていました。マイペースで物ごと動じない、芯の強い母です。

私が母から学んだことは、まず人のためにできることを考える、人のために尽くすということ。そしてご先祖様を大事にするということです。それを引き継いでいくことが大切だと思つています。

100歳を過ぎても、車いすを足でこいで、本を読んだり、歌を唄ったり、食欲も旺盛なようです(車いすで、こっくりすることも多くなりましたが)。

私が面会に行くのを心待ちにしているようで、私のことをいたわってくれます。いつまでたつても子は子、親は親ですね。いつの間にかもうすぐ102歳を迎えますが、こんな日々が少しでも長く続きますように願っています。



特集

敬老のお祝い



三徳会の4つの特養ホームでは9月7日に敬老式典を行い、「傘寿」、「米寿」、「卒寿」、「白寿」、「百歳」、そして、「百歳以上」のご利用者をお祝いしました。各会場は、様々な人生を送って来られた皆さまへの敬意と感謝の気持ちに包まれていました。

今回、お祝いの方々の中から各施設おひとりずつに、今までの人生で一番楽しかったこと、大変だったこと、生きる上で心がけてきたことなどについてお話をうかがいました。

※各施設のお祝いの方々の人数は表のとおりです。

	傘寿(80歳)	米寿(88歳)	卒寿(90歳)	白寿(99歳)	新百歳	百歳以上
成幸(定員80)	2	6	2	3	1	4
戸越台(定員72)	1	3	7	4	0	7
荏原(定員120)	0	7	7	2	2	6
平塚橋(定員100)	6	4	8	0	0	3



荏原ホーム

山本久枝様(105歳)

11月15日で106歳を迎える山本様は、荏原ホームの最高齢者です。105歳とは思えないほどしっかりされており、お正月のお屠蘇を代表で受けていただいたり、敬老お祝いの会でも挨拶をしてくださったりと、いつも頼りになる存在です。ホームでは新聞を読んだりちよっとお昼寝をされたり、ご家族との時間を楽しんでりとご自分のペースで生活をされていらっしゃいます。

そんな山本様と長女様にお話をうかがってみました。山本様のご主人は家の中にいることを好まれていましたが、山本様は旅行、温泉、山登り、神社めぐりなど出かけることが大好きで、転動が多かった娘様の家にもよく遊びに行かれたそうです。娘様が山形県にお住まいの時には、一緒に月山(がっさん)に登られたそうです。山本様の歩くスピードが早くてついて行くのが大変だったそうです。

ご主人が亡くなつてからは、神社仏閣めぐり御朱印、白装束でお遍路と、かなり行動的。「運動が苦手だったの」とはおっしゃいますが、とてもそうとは思えません。年に3回川崎大師、年に1回は高尾山へのお参りも欠かさず行かれ、現在は娘様が引き継いでくださっているそうです。

「野球は巨人。でも特別好きではないのよ。家族とテレビを見ているうちに詳しくなつたの」「旅先で美味しい物を食べるのが楽しかった」「孫夫婦にふかひれラーメンをご馳走になつてからふかひれが好きになつたの。105歳のお誕生日も恵比寿でふかひれラーメンでお祝いをしてもらつたのよ」と楽しそうに教えてくださいました。

106歳のお誕生日には、ある有名店の美味しいモンブランケーキでお祝いを予定されているそうです。これからご家族と楽しい時間をお過ごしください。



平塚橋ホーム

松田タカ子様(101歳)

私は麻布の森元で生まれました。今、第一ホテルがある所に私が通っていた桜田小学校があつたの。ここは木戸侯爵が建ててくださったのよ。今は児童が少なく閉校しちゃつたけど、関東大震災の時は2年生だったかな。そのころは銀座の入り口あたりに住んでたのよ。でも焼け出されて港区の愛宕山に行ったのよ。新橋で母親と商売をしていたこともあるのよ。新橋はね、昔は橋があつたのよ。

昭和13年1月に主人と結婚して子供は5人恵まれたの。主人は京都の人でね、戦争には行かなくてすんだのよ。42歳の時に亡くなつただけど、それまでは愛宕山にいたの。

私は若いころに肋膜炎をやつちやつてね。だから七里浜にある叔母の別荘に、毎年2カ月くらい行つてたの。6年くらいかな。そしたら身体が強くなつたのよ。あとは、友達と日比谷公会堂に行って東海林太郎やペギー葉山、淡谷のり子なんかのショーを観たわ。楽しかつたわよ。今は娘と三味線長唄の話をするのが一番楽しいわ。昔は唄つたけど、今は大きな声がでなくなつちやつてね。そうそう、娘には黒部ダムとか兼六園に連れて行つてもらつたことがあるわ。楽しかつたわよ。

さすが101歳と思えるエピソードがたくさんできました。長生きの秘訣を伺うと、「できるだけ自分のことは自分でやる」とおっしゃっていました。その時、まだまだ若い者には負けないわよ、という凛とした表情をされていたのが印象的でした。



戸越台ホーム



「御神輿 わっしょいー!」

9月10、11日 戸越八幡神社御神幸祭がありました。
 今年は3年に一度の御神輿が出るということで、朝から半被を着た人たちで、戸越銀座商店街も一段と活気つきました。
 10日、戸越銀座町会の御神輿が戸越台ホームまで来てくれました。ご利用者も半被を着て迎える準備万端。御神輿が見えると一斉に歓声が沸き、「わっしょい、わっしょいー!」の大きなかけ声が鳴り響きました。
 ご利用者の前でデモンストレーションが続くと、さらに大きな拍手と歓声が上がりました。町会長さんから、「今年も皆さんに会えて嬉しいです。お元気で、また来年も御神輿を迎えて下さい」との挨拶がありました。
 戸越銀座商店街の皆さま、ありがとうございました。

成幸ホーム



大人の階段「職場体験」

三徳会の各施設では地域の小中学校との交流も盛んに行っています。そのなかでも授業の一環として「職場体験」を受け入れていきます。「職場体験」とは中学校から近隣の会社などに依頼し、生徒の希望を募ってそれぞれがさまざまな職種へと体験をしに行くということです。
 今回、成幸デイサービスに来られたのは荏原平塚学園の9年生の男女2名の生徒さんでした。
 初めての「職場体験」ということで緊張の面持ちでしたが、ご利用者から質問を受けたり、一緒に体操を行うなどしているうちに少しずつ打ち解けているようが見られました。
 2日目にはご利用者と一緒に創作活動を行いました。なごやかな雰囲気の中「ポンドを取って」「はいごっぞ」といったまるで祖父母と孫のような光景が見られました。

平塚橋ホーム



「音雅久（おんがく）によるフラダンス!」

暦の上では秋ですが、平塚橋ホームは夏真っ盛りです! ボランティアグループ音雅久（おんがく）によるフラダンスを披露していただきました。「カイマナヒラ」や「涙そらそう」をアレンジした「カノホナピリカイ」、懐かしい「瀬戸の花嫁」など5曲を優雅に踊ってくださいました。童謡の「ふるさと」は、振付を教えていただき、ご利用者と一緒に踊りました。皆さん、見よう見まねで手を動かし、楽しそうに踊られ、なかには「昔、フラをやったのよ」とおっしゃるご利用者もいらっしゃいました。
 普段は座フラといって、いすに座りながらできる、本格的なフラダンスもレッスンされているそうです。

荏原ホーム



「つよっぴらよー!」

温かいお料理が食べたくなる季節がやってきましたね。毎月一回おこなっている「団らん食」。今月は山梨県の名物「ほうとう鍋」に挑戦してみました。団らん食は、ご利用者からリクエストをうかがい、ご利用者ご自身が調理に参加していただきます。「小麦粉をこねてのぼす」「具材をカットする」「味付けをする」の3つの役割があります。膝の上にボールを置き力強く小麦粉をこねる方。立ち上がって具材を切ったり茹でたりする方。こねた小麦粉をほうとうのサイズに切る方。最後にかぼちゃを入れて、ほうとう鍋が完成。お味はいかがだろうか?と「アツアツで美味しいけどさ、ちよっとしょっぱいよ!」との声。実は味付けはスタッフが行いました。運動にもなった今回の団らん食は、楽しんでいただけたでしょうか?

三徳会恒例 夏の事例報告会

平成 28 年 8 月 4 日 平塚橋ホーム



平成27年度三徳会事例報告会が平塚橋ホームで行われました。(参加職員70名)。今年6月演題あり、発表7分・質疑応答3分の時間でスライドを用いて、ご利用者がよりよい人生・生活を送れるように取り組んだ実践報告がありました。発表を聞き、参加者も刺激を受け、支援のためのよいヒントを得ました。

- 発表事例(発表順)
- ①「ショートステイを利用する認知症の方への安眠の取り組み」荏原 ショートステイ
 - ②「安住の地で最期を迎えるための支援を考える」成幸在宅介護支援センター
 - ③「地域の住民として」戸越台ホーム
 - ④「地域の方と学ぶ介護予防の取り組み」戸越台在宅介護支援センター
 - ⑤「日常の楽しみや生きがいを持って生活をする」認知症ケア専門研修・施設ケア研修の取り組みから」成幸ホーム
 - ⑥「地域連携の大切さ」孤立者への支援」小山在宅介護支援センター

小山の家



「小山の日課 笑顔の糠床！」

小山の家では開設当初よりご利用者の皆さまと毎日糠漬けを作っています。

前号でも紹介しましたが、皆さまで栽培しましたナス、きゅうり、オクラは今年の夏も糠床で大活躍！ オクラにいたっては10月に入っても収穫が続いているほどの豊作でした(ちなみになすときゅうりは、近隣の方からいただいた鈴虫の食糧にもなりました)。

そんなある日のこと…。前日漬けた野菜を取り出そうとして、あるご利用者が糠床の蓋を開けたところ：あら、びっくり！ 糠床が笑顔で迎えてくれたではありませんか…。実はこれは、毎日の日課の中に少しでも「笑い」があればと、前日に職員が仕込んでおいた、ちよつとしたいたずらでした。こんなふうには小山の家では日々を楽しんでいます。



「生活不活発病」を防ぎましょう！ 充実した楽しい人生を！

「生活不活発病」をご存じですか？ 何らかの環境が変化したことで、仕事や家庭や地域での役割り、趣味活動などが制限されたことにより動くことが少なくなる。その結果、疲れやすくなったり、歩いていたのに歩きづらくなったり、うつや認知症のような症状が現れて、ますます動かなくなり、心身全体の働きが想像以上に低下するのが「生活不活発病」です。

災害の被災地の高齢者に多く見られ、注目されましたが、私達の日々の生活の中にも可能性は潜んでいます。例えば、定年で活動量が減る、家庭や介護サービスで「上げ膳据え膳」になる、転居で地域とのつながりがなくなり外出しなくなる、病気やけがでできていたことがやりにくくなり、ますますやらなくなる、やろうと思えばやれるのに「無理してはいけない」「歳だから」と思つてやらなくなる、杖や歩行器で歩けるのに車いすに頼るなど。

予防・改善には生活を活発にすることです。何より、充実した楽しい生活を送り、自然と身体や頭を使っている状態を作ることです。そこで、心がけることは、

- ①家の外でもすることをつくる(仕事や趣味、地域の役割など)。
- ②家の中でもすることをつくる(家事の役割り、趣味、園芸、生き物の世話、孫に手紙を書くなど)。
- ③行きたい場所をつくる(買い物、友人訪問、コンサートなど)。しかも、遠慮せずにやってみよう。そして、目標は具体的。

例えば、ただ歩くことを目標にするのではなく、「○○さんの家までお茶を飲みに出かけたい」などと歩いてどこに行きたいのか、そこで何をしたいのかと具体的に考えて行うことが役に立ちます。これは介護を今受けている人でも、施設にいる人も、同様です。

平塚橋ゆうゆうプラザ 言語聴覚相談室だより

No.1

歯がなくても歯磨きを!?

言語聴覚相談室では、話すこと聞くことだけでなく、口を動かして飲み込むことについても相談を受けています。秋になると、食欲の季節でもあるので食べ物に関するお話をうかがうことも多くあります。

食べ物をよく噛んで飲み込むには、多くの筋肉がうまく動いてくれないと胃にしっかり送り込んでくれません。ひとつ間違えると気管に食べ物が入って窒息をします。

実は窒息をしないまでも食べ物や唾液が気管から肺に入ると肺炎を起こすことがよく知られています。ところが、実は健康な人でも寝ているときに唾液が気管に少し入っている場合があることがわかってきました。健康な人は体力があつて免疫も強く肺炎にはなりません。体が弱つてくると肺炎になりやすくなるわけです。

健康でなくても肺炎を予防する簡単で有効な方法がひとつあります。それは歯磨きです。

歯を磨いても唾液中の中のばい菌を減らしておけば、寝ている間に肺に入っても肺炎になりにくくなるという理由です。ですから、食事のあとの歯磨きは「歯がなくても」重要です。

ぜひこれからも歯をしつかり磨いて元気にお過ごしください。

平塚橋ゆうゆうプラザ言語聴覚相談室 (予約制)

言語聴覚士が、ことば(発語)、聞こえ(聴覚)、飲み込み(嚥下)に不安や違和感、障がいがある方の相談に応じ、無料でアドバイスをを行います。

【相談日時】 毎週火・木・土 14時～17時(祝日は休み)

【予約・お問い合わせ】 平塚橋ゆうゆうプラザ内言語聴覚相談室

☎03・5498・7021

※対象者は品川区民です。

週・曜日により言語聴覚士の専門分野が違いますので、お問い合わせください。相談時間は1組1時間です。



ひとりごと -職員リレーエッセイ-



私は伊豆諸島北部にある式根島という小さな島で生まれ育ちました。人口は約500人。映画館やコンビニもなく、本土に行くのには船で片道10時間もかかります。なにもない不便な島ですが、漁業や観光業が盛んで最盛期には人口が3倍になるほどの観光客が訪れます。

私の父親は式根島で漁師をやっています。漁が賑わえば魚を島中に配ります。知り合いの畑で野菜がたくさん収穫できればそれをもらいます。民宿が忙しければ皆で手伝いにいきます。このようなことは私の故郷ではあたり前のことです。

式根島には古くから「モアイの精神」という言葉があります。漢字では「催合」と書き、『一つの物事を複数の人間が協力して成し遂げる』という意味で、助け合いや支え合いの文化が深く根付いており、その言葉どおりの生活を送っています。そんな式根島は、なんとも言えない魅力のある島で、自慢のできる故郷です。

私は介護士として働くうえで「モアイの精神」が大切だと思っています。ご利用者に安心して生活をしていただくためには、自分に何ができるかを考え、思いやり、助け合い、支え合いの気持ちを忘れない介護士になりたいです。

荏原ホーム
生活サービス室

黒澤 健人