

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第90号 2017年(平成29年)冬 一季刊一  
発行：社会福祉法人三徳会



成幸ホーム  
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

私たちは、品川区内の福祉施設で車いすの清掃を行っているグループです。成幸ホーム、荏原ホーム、戸越台ホーム、中延ホーム、かえで荘、晴楓ホームなどの特別養護老人ホームと心身障害者福祉会館の7カ所の福祉施設で、年間35回程度の清掃活動を行い、延べ参加者は約250名で、400台弱の車いすをきれいにしています。この活動は、平成5年に個人ボランティアとして始められ、既に20年以上の歴史があります。この間、延べ累計8千500台以上の車いすを清掃してきました。

車いすは利用者のニーズに合わせてさまざまなものがありますが、その汚れ方も千差万別です。そのため、スチームクリーナーも揃えています。ほとんどの作業は、ぞうきん、竹串、金ブラシ、歯ブラシなどの道具を使用します。そして、清掃のコツは、何と言ってもご利用者のことを想い、丁寧に清掃することが一番です。この点で優れているのは女性陣で、隅々までピカピカに磨き上げることができます。一方、男性陣はクリーナーの操作、車いすの簡単な整備、その他の雑用などを任せられています。

いずれにしても、特別な技能を必要としません。自宅の掃除やDIYの延長だと思えます。そして、車いす清掃活動を終えた日は、年末の大掃除を済ませた時と同じような爽快感を得ることが出来ます。さらに、利用者や職員の方に少しでもお役に立てた

のではという自己満足も得られません。サークルの皆さんも口には出しませんが、同様ではと思います。

清掃活動の基礎を築いたのは、初代代表の加藤章さんです。定年退職を機に車いすを押すボランティアを始めましたが、車いすの汚れが気になり清掃の必要性を感じ、仲間呼びかけ清掃ボランティアを立ち上げたそうです。当初は大変なご苦労があったと思います。初めての試みですから、清掃場所の確保、清掃器具や消耗品類の費用負担、参加者の万一の事故の時の対応、各施設との日程調整など、問題は山積みだったと思います。これらの問題を施設側と交渉し、現在のルールを創り出したエネルギー

## 20年を超える歴史があります！

### 「しながわ車椅子清掃サークル」



とご努力に敬服しています。

加藤さんので尽力のおかげで、現在では、各施設の年間の清掃日は決まっています。そして、各施設の担当職員の方が、決められた清掃場所に清掃用具や洗剤類、清掃する車いすを用意してくれます。私たちは、清掃できる服装で、体ひとつで参加すればよいのです。毎回、私たちが活動しやすいよう配慮していただいている担当職員の方には、大いに感謝しております。

私たちのサークルには会費や会議などはありません。役員がいるわけでもなく、窓口となる取りまとめ役がいるだけです。そして、各メンバーは、自分が参加できる時間と施設を選んで参加します。個人の自発的意思に基づいた緩やかなボランティア団体です。このような組織が20年間以上も続いてきたのか不思議ですが、「無理しない」「出来る範囲で細く長く」をモットーにしています。したがって、先の展望や計画などはありませんが、これからも続けていけたらいいなと思っております。

私たちが活動している施設では、大いに感謝しております。





# 長く健康でいるための生活を ～ほどよい不便が日々の健康に役立ちます～

講師 黒川 容輔 先生

言語聴覚士 (臨床福祉専門学校 言語聴覚療法学科/平塚橋ゆうゆうプラザ 言語・聴覚相談室)

平成28年11月12日(土) 平塚橋ゆうゆうプラザ



今回は、「ほどよい不便を感じながら生活をする」ことが、実は心と体にいいという講演です。高齢になって体が思うように動かなくなり、ちよつとした不便を感じたら、その「不便」が健康の秘訣になるという興味深い講演でした。

## 自分に合った生活を続けるために

最近が高齢者といつても元気でいきいきと生活をしている方が多くなりました。平成26年にスポーツ庁が行った調査では、高齢者の体力や運動能力が過去最高の水準になったと発表されました。健康志向の高まりもあって、高齢になっても運動を習慣にする人が増えていきます。しかし、高齢者の体力や能力は個人差が大きく、若いときからの職業や生活のパターンによっても異なります。他の人と比べると、今の環境を活かしながら自分に合った生活を継続していくことが大切です。

## 予備能力が低下したときは

普段、私たちは日常生活のなかで着替えや買い物、旅行などさまざまなことを行っています。これらの動作をするのに使う能力と、自分ができる能力の差である余裕部分を「予備能力」といいます。高齢になると予備能力が低下していきます。例えば、若いときは楽しみにしていた旅行がおつくうになったり、買い物や階段の昇り降りがつらくなったりします。これは予備能力が低下し、余裕部分の不足により生じるものです。

そうなったとき、リハビリでできる能力を上げるか、人に手伝ってもらい楽にできるようにするか、人の二通りのやり方があります。ここで気をつけたいのが、人は頭も体も環境に適応するので、楽をするとそれに慣れてしまうということ

す。特に高齢者は頭や足腰を使わなくなるとたちまち弱り、何もしないでいるとそのうちに寝たきりになってしまう危険があります。最近ではこれを「生活不活発病」(※)という言い方をされるようになってきました。

## 不便がもたらすよい効果

生活不活発病を防ぐには、楽をすることに慣れず、ちよつとした不便を感じながら生活を送ることがコツです。この「ちよつとした」不便に頭も体も慣らしていけば、今ある能力が落ちにくくなり、予備能力の低下も防げます。

例えば、家のなかでトイレまで距離があれば、不便だと思いつつもそのつど歩いて行きますし、物干しが高いからと背伸びして手を上げればよい運動になります。他にも玄関やお風呂場の段差や坂道などのバリアが屋内外にあることで、バランス感覚が衰えず、足腰の強化にもつながります。また、都会ではあまりないかも知れませんが、1時間に1本のバスしかない場合、乗り遅れないようにバス停に到着するまでの時間を意識しながら身支度を整え、間に合うように歩いて行きます。このようになちよつとした不便な生活は、頭や体にとつてよい効果をもたらせます。

最近、年を重ねても「きょういく」と「きょうよう」を大切にしましょう、ということとを聞くようになりました。これは「今日行くところがある」、「今日用事がある」という意味で使われ、外へ出て人とのふれあいを楽しみ、健康を保ちましょつという考えです。町内の行事や趣味の会に参加す

るなど、出かけて人に会う機会を持つと認知症や介護の予防になるという統計もあります。「きょういく」と「きょうよう」をぜひ、心がけましょつ。

## 気の持ちようで楽しく生活

ここで、参加されている皆さんが口頭感じているちよつとした不便をうかがいます。いかがでしょうか。

- ・「少し前に自転車に乗ってケガをしたので、自転車は止めました。ちよつと不便だな、と思うこともありますが、買い物に行くときはあえて歩くようにしています」
- ・「不便というわけではありませんが…家の前に大きな木がありまして、落ち葉を毎朝、毎晩掃いています。おつくだな、と思うことがあります。でも、朝はさわやかな風にあたり、晩は落ちてくる赤い実がきれい、と気持ちをいい方に変えて毎日掃除しています」

お話ありがとうございます。不便が「ちよつと」でなくなったら、専門家に相談して少しでも不便を解消することですが、そのときに、楽々にしないことがポイントです。

(※)身体を動かさない状態が続き心身の機能が低下すること。廃用症候群。(動かない)とは病む/大川弥生著 2013年)

最後に先生から、ことば(発語)や聞こえ(聴覚)、飲み込み(嚥下)で不安や困ったときは、「言語・聴覚相談室」(平塚橋ゆうゆうプラザ内)をご利用ください、と案内がありました。ご予約、連絡先については本紙裏表紙「言語聴覚相談室だより」をご覧ください。



## 実はいろいろなタイプがあります「車いす」

最もメジャーな介護機器と言えば車いすだと思います。ひとくちに車いすといっても実はさまざまな種類があります。身体の状態に合わせて使える代表的な4つの種類の車いすをご紹介します。

### ◆スタンダード型

最も一般的な車いすです。背もたれが折れるタイプもあり、たたむと自動車のトランクに積むことができます。タイヤの大きさを自走式と介助式に分かれます。



### ◆テイルト型

スタンダード式よりも少し利便性の高くなった車いすです。座面部分の角度を変えることができ、前のめり姿勢になつてしまふ方の転落防止策として使う場合もあります。



### ◆テイルト・リクライニング型

背もたれを倒して使えるや長い時間の離床でも疲れにくい工夫がされたタイプです。足乗せの部分が開いたり、肘かけ部分が下がるので安全に移乗介助がしやすい作りになっています。



### ◆フルリクライニング型

まるでベッドにタイヤが付いたような車いす。寝たきりで拘縮の進んでしまった方などにもゆつたりと座っていただけのように角度を自在に変えられます。スライディングボードを使うとベッドへ横滑りするように移乗することができます。



### 抱えない介護「移乗機器」

移乗介助というと人が人を抱えて行うイメージが強いですが、実はいろいろな工夫された道具や機械があります。

### ◆スライディングボード

ベッドと車いすの橋渡しができるボードです。写真のようにベッドと車いす両方に乗せて、ボード上にお尻を滑らせて移動します。使い方にちょっとしたコツがいりますが、慣れるとスムーズとすべるように移動できます。



## ただいま使用中！ 高齢者ケアに役立つ 福祉用具あれこれ

昨今、人工知能(AI)がさまざまなところで導入され、介護の現場でも製品開発が進みつつあります。将来的にはIoT(ありとあらゆるモノがインターネットに接続する世界)を活用した介護が実現して安心、安楽な生活が送れる時代になるでしょう。施設では介護のIT化はまだですが、以前から多様な用品、機器を導入して皆さまのよりよい生活を目指しています。今回はちょっと進化している福祉用具をご紹介します。

### ◆リフト浴

車いすを使われている方や歩行での入浴が難しい方が利用されます。入浴の際には専用のチェアに乗り、台座部分のみが湯船の中へ入る形となります。湯船への移動は、シヨベルカーのようなアームが台座を持ち上げて行います。広い浴槽で入浴ができるため開放感が味わえます。



### ◆チェアインバス浴

車いすを使われている方や歩行での入浴が難しい方が利用されます。専用のチェアに乗り、湯船とチェアが傾いてお湯に浸かります。リフトと異なり、湯船とチェアが傾いてお湯に浸かります。リフトと異なり、湯船とチェアが傾いてお湯に浸かります。リフトと異なり、湯船とチェアが傾いてお湯に浸かります。リフトと異なり、湯船とチェアが傾いてお湯に浸かります。



### 安全第一「センサー類」

#### ◆センサーマット

おもにベッドサイドに敷くマットです。ベッドから立ち上がり、とうとう足を降ろしたときに踏むとセンサーが反応します。ナーズコールと連動していることで、身体を起こしたことがすぐにわかるように職員に伝わり、つまづくことがないようにマット自体も厚みがない作りになっています。



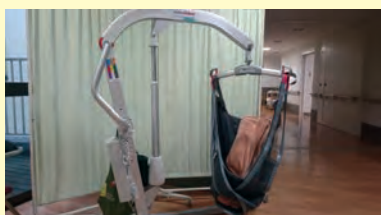
#### ◆チェアセンサー

その昔「ブーブクッション」なるオモチャが流行したことがありましたが、こちらは、車いすやいすの上に敷いて、その方が立ち上がると音が鳴り、転倒の危険を知らせてくれるクッションです。音もいくつかバリエーションがあり、ピーピーという単調な音から童謡やクラシック音楽のメロディーが流れたりさまざま、複数の方が使用していても音の違いでどこが反応しているかわかります。



### ◆床走行式リフト

ハンモック状のシートで身体を包み、吊り上げる状態でベッドから車いすやストレッチャーなどへ移乗します。移乗後車いすで過ごす際にそのまま座面に敷いておくことができるタイプもあり、車いすからベッドへの移動もスムーズにできます。



### いい湯だな「特殊浴槽」

車いすの方でも寝たきりの方でもきちんと入浴できる浴槽機械をご紹介します。メーカーによっていくつもの形状や機能があります。

### ◆寝台浴

おもに寝たきりの方や身体を曲げることが難しい方が利用される寝台型の浴槽です。寝台部分がスライドして浴槽内へ移動できるため介助者の負担軽減も考えられています。寝台のマットは柔らかい素材になっています。



### 転ばぬ先の靴選び 「リハビリシューズ」



しっかりと歩くために、歩きやすい靴選びは大切なことです。靴底が滑りやすかったり、脱ぎ履きがしにくいものは歩きづらいだけでなく転倒の危険もあります。歩きやすく脱ぎ履きが容易にできるリハビリシューズは、ホームのご利用者にもおなじみです。では、選ぶ際にどんなポイントに気をつければよいか調べてみました。

#### ① 開口部が広くて足を入れやすい

足を入れやすいと自分で履くときも、介助で履かせてもらうときにも便利です。その方の状態で装具の上から履いたり、足がむくんでいたりする場合もあるので、開口部が広いことさまざまな場面で対応できます。

#### ② 幅広で安定感がある

靴底の面積は、歩くときの安定感にもつながります。幅広タイプで、かかととは低い方が安定して歩行しやすいです。幅のサイズもいろいろありますので、大きすぎず、ちょうどよいものを選びましょう。

#### ③ 片手でも扱いやすい

手すりに掴まった状態で靴を履いたり、片麻痺がある方は、片手で靴を履く必要があります。片手でも簡単に履けるようにかかとにゆび掛けが付いている、マジックテープ式になっているといういろいろな工夫がされています。

リハビリシューズは介護ショップやインターネットショッピングでも購入できますが、試し履きをして自分にあったものを選ぶことが大切です。履きここちや、靴の素材なども比較してみましょう。



戸越台ホーム



「戸越台複合施設作品展」

第21回目となる「戸越台複合施設作品展」が1月13日から21日まで開催されました。今年のテーマは「笑顔の瞬間」です。



戸越台デイサービス、特養のご利用者、ご家族の作品を始め、「栄寿会」「戸越八幡福寿会」「豊画会」など高齢者クラブの皆さんの作品、荏原歯科医師会、地域の方々の手芸、工芸、絵画、写真などプロにも劣らない力作が500点以上も並びました。

京陽小学校、宮前小学校の素直で、純粋な作品には思わず笑みがこぼれます。開催中施設内は多くの観覧の方々が賑わいました。皆さんの「笑顔の瞬間」はどのような時でしょうか。

成幸ホーム



「ちょっと変わった見た目ですが・・・」

介護ロボットという言葉も定着しつつあるこの頃ですが、このたび「サスケ」と呼ばれる移乗機器ロボットの体験会を行いました。

この「サスケ」、見た目はUFOのような形をしています。最近発売さればかりで、体験会の予約もかなりの数になっているそうです。

背中と脚を2本のアームで支えるお姫様だったので対象者を持ち上げ、移乗させることができるのが特長です。実際職員が試すと、「思ったよりも全身が包まれていて横になっても怖くない」という感想が聞かれました。

使い方は人を乗せてまっすぐ押さずに、本体の左右を交互に押しずらして移動させます。この動きがなじみにくく、改良点の一つではないかという意見もでしたが、これからもより一層ご利用者、介助者共に負担が少なく安心して使えるものが出てくることを期待しています！

平塚橋ホーム



「一足早いクリスマスプレゼント！」

平塚橋ホームの目の前には荏原平塚学園という小・中一貫校があります。ホーム開設時からご利用者と運動会に応援に行ったり、スマイルスクールの生徒さん達がハロウィンでホームに来てくれたりとさかんな交流が行われています。

2学期の終業式後には吹奏楽部27人の部員がクリスマスコンサートをプレゼントしに駆けつけてくれました。アニメのテーマソングやクリスマスメドレーなど、迫力ある演奏がロビーに響き渡りました。素敵な演奏に、観客からは「アンコール」の声も上がりました。

一足早いクリスマスプレゼントに、ホームのご利用者は自分の孫をみるような優しい顔で、手拍子やリズムにのって楽しまれていました。

荏原ホーム



「みんなが認知症サポーターの中学校」

荏原第六中学校の7年生の市民科の授業で、認知症サポーター養成・レベルアップ講座を、年に2回、三徳会の各在宅介護支援センター、品川区高齢者福祉課などが共同して受け持ち、3年になります。

認知症のある高齢者の理解と接し方について、講義だけでなくグループで話し合うなど学びを深め、さらに「シニアポーズ」を着用した高齢者疑似体験と車椅子操作も行っています。

学習後は中学生のしっかりとした意見や感想が聞かれ、また、荏原ホームでの職場体験に、養成講座受講者に手渡されるオレンジリングをはめて訪れる生徒もいて、頼もしい限りです。

これからも福祉マインドを大切にする中学校と共に人に優しい地域づくりを果たせようという取り組みでまいります。

### 「師走」の風景



「師走」の風景を2つ紹介します。  
1つ目は、皆さんで頑張った「クリスマスツリーの飾り付け」です。

12月初旬、「あれもつけよう」「これもいいわね」と、皆さんでワイワイガヤガヤと言いながらやっとでき上がりしました。ちなみに小山の家のクリスマスツリーは、今時の「電飾ギラギラ系」ではなく、昔ながらのキラキラと反射するモールの「懐かしいタイプ」です。

2つ目の風景は、こちらも頑張った「年末大掃除」です。水で濡らした新聞紙をちぎり、床に撒いて、それを掃いて集めて捨てるという、こちらも昔ながらのやり方です。皆さん一致団結した結果、予定時間より早く終えることができました。本当にお疲れ様でした。

三徳会の各施設では法人勉強会以外にもそれぞれでテーマを考えて内部研修を実施しています。今回「抱えない介護の実践を目指す」をテーマに成幸ホームではスライディングボードの実技勉強会を実施しました。研修に参加した職員を講師として、参加者が全員体験と実践を行いました。

実際に行ってみると想像していた以上に軽い力で移乗介助ができ、「これはぜひ習得しなければ！」という意識が高まりました。講師職員の実践以外にも模範技術のDVDを鑑賞し、理論的に学ぶことによりさらに理解を深めることができました。

この技術の習得には練習が必要となるため複数回の研修としました。そうすることで繰り返し実践と理論を学ぶことができます。内部研修は他にも、感染予防やサービスマナーなどさまざま勉強会を行っていますので、今後ご紹介していきます。



## 意外と知らない!? 感染症予防



インフルエンザやノロウイルスといった感染症は毎年流行しています。その予防法としてよく言われているのが「手洗い・うがい」です。もちろんそれも大事なことです。が、ちゃんとやっても間違った方法では感染のリスクが高くなってしまいかもありません。今回はあまり知られていない感染予防のポイントをお知らせします。

### ① アルコール消毒液は乾いた手に使う

手を洗った後よく乾かさずにすぐアルコール剤を使用してしまうと濡れている分だけ濃度が下がってしまいます。手を洗った後に、ついでにすぐ乾かした方がいい気分になりますが、しっかり乾かしてから使うと効果的です。また、少しの量を使っただけでも「消毒した気分」になつてしまいがちなので、必ず正しい量を確認して使いたしましょう。

### ② 手を洗うときはしっかりと

手のひらにハンドソープをとったら、すぐに洗い流してしまったり、2〜3回シャカシャカこすって終わり、という人がいますが、これでは残念ながら効果はほとんど期待できません。しっかりと指の先、指の間、親指も握るようにして洗います。もちろん手のひらと甲もしっかりこすってよく洗い流すことが大切です。洗うときには微温湯の方が効果が高いと言われています。

### ③ 使い捨てのマスクを捨てるときは「ひも」を持つ

使ったマスクを外すときに注意したいのが外に向いていた面を触らないことです。これは外気のウイルスなどをマスクの表面で防いでいるため、ここを触ってしまうと手にウイルスが付いてしまうからです。マスクを外すときには耳に掛けているひもを持ってはずし、表面を裏返しにしてつまんで捨てるように心がけましょう。

### ④ ノロウイルスにはアルコール消毒は効かない

ノロウイルスに効果があるのは、キッチンハイターなどの「次亜塩酸ナトリウム消毒液」です。テーブルや床を拭く際には本体に書かれている注意事項をよく読んで正しい用量で薄め液を作ってください。

あとは栄養・睡眠をしっかりとってウイルスに負けないように気を付けましょう！

まだ寒い時期が続きますが適度な湿度と換気も忘れずに！  
参考資料 東京都感染症情報センターホームページ





好物は食欲増進だけでなく、のどの通りもよい!?

言語聴覚相談室では話すことや聞くことだけではなく、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。

年をとると飲み込むのに時間がかかったり、むせやすくなったりする方が多くいます。

食べるときは口に入ったものをよく嚙んでひとまめにします。その食べ物のもとまりをのどの奥に送るのですが、のどの感覚で飲み込みの「スイッチ」のようなものが入ります。そうすると口や舌、のどで決まった動きがはじまり、のどから胃に向かって食べ物を送ることになります。もし「スイッチ」がうまく入らないと、飲み込めなかつたり、食べ物気管に入り咳き込んだりすることになってしまいます。

ただ時間や日によって調子が違い、よく食べることができるともあれば、全然食べられないときもあります。リハビリなどではどうやったら「スイッチ」が入るかと考えていくわけですが、簡単にできる「?」「スイッチ」の入れ方があります。それは脳を使うことです。実は、好きな食べ物を食べようとする脳から「スイッチ」が入りやすくなるような指令がでることがわかっています。

なんだか食べにくいなというときには、好きなものを試してみるのもよいと思います。

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-



心を通わせ喜びを胸に

私は大学を卒業し、未経験で福祉業界へ就職した。大学では英語を専攻し、将来も英語を使った仕事をと考えていたが、ある時ふと中学時代のことを思い出した。品川区が地元の私は、地域の和太鼓クラブで荏原ホームの夏祭りへの参加や、中学の頃に所属していたボランティアクラブの活動の一環で成幸ホームでの音楽リハビリのボランティア、地域のお年寄りの家に配食サービスなどの経験があった。そして、それらのどの思い出にも笑顔を見られる喜び、喜んでもらえた嬉しさ、やりがいを感じていたのだ。

そこから就職活動でエントリーをするまではあつという間だった。実際に仕事を始めてみると人間相手の仕事であるがゆえの難しさや大変さがある。だが、大変さ以上にこの仕事から教わることの多さや、感謝される喜びは何物にも代えがたい。

介護の専門学校を出た方が周りに多い中でゼロからのスタートには不安もたくさんあった。だが、英語や海外の文化という全く違うことを学んできたからこそ、違った視点から物事を見られることも強みであると思う。

広い視野で捉え、今まで学んできたことを私なりに今後の仕事に活かしていきたい。

成幸ホーム  
宇佐美 桜香