

食事の前のできる誤嚥予防

食べた物や唾液からの細菌が気管に入ることを「誤嚥(ごえん)」といいます。そして、病気や加齢により飲み込みが悪くなり、誤嚥したものが肺に入り炎症をおこすことを「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」といい、悪化すると寝たきりや命に関わることもあります。今回は、食事の前の準備運動として誤嚥を防ぐ方法をいくつかご紹介したいと思います。

- ①肺：気管に食べ物が入った場合は、せきをしたり、強く息を吐いたりすることで食べ物が出しやすくなります。食事の前に深呼吸や大きな声で歌ったりすることが有効です。
 - ②口や舌：食べる時は口や舌などの多くの筋肉を同時に動かします。飲み込むときは舌の先を上顎にしっかりつけることが重要です。そのためには舌の上下運動が効果的です。
 - ③首や肩：首や肩に力が入っている状態では、食べ物が飲み込みにくくなります。肩の上下運動や首を回すなど肩や首の周りの筋肉を適度にリラックスさせ、飲み込みやすいのどの準備をしましょう。
- 飲み込みの状態は人によって異なります。個別の訓練法について知りたい方は、どうぞ言語聴覚相談室までお気軽にご相談ください。

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)

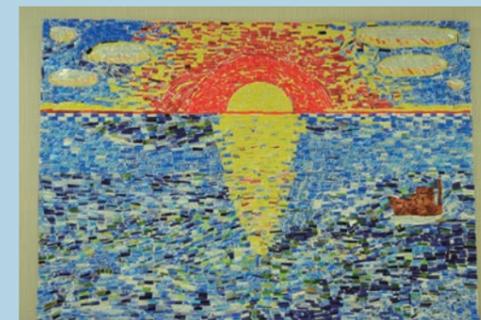
【予約・お問い合わせ】
平塚橋ゆうゆうプラザ内言語聴覚相談室
☎03-5498-7021

※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異なりますので、お問い合わせください。

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第97号 2018年(平成30年)秋 一季刊
発行：社会福祉法人三徳会



職員リレーエッセイ



法人事務局
田井 伶佳

中国、旅ルポ！

東洋のハワイと言われている中国、海南島をご存知ですか。海南島は中国最南端に属し、コバルトブルーの海と大自然がハワイを連想させる、リゾートアイランドです。あの鑑真が日本へ向かう際に漂流し教を説いた島でもあります。海南島で訪れたいのが、世界最大を誇る海上観音像、そして熱帯雨林の観光施設「ヤノダ」です。海南島の先住民族の1つといわれるリー族の方との交流を楽しむ事が出来ます。食事は甘めの広東料理で、蟹や貝などの海鮮物や文昌鳥(ぶんしょうどり)、ココナッツ製品を楽しむことができます。お土産には特産品の銀製品が有名です。日本人にはまだあまり知られておらず、欧米の観光客が多い海南島。ぜひ訪れてみませんか？



お知らせ

社会福祉法人 三徳会
第29回 生と死を見つめる懇談会
「高齢者総合診療科」について

講師：岩本 俊彦 先生
国際医療福祉大学医学部
総合診療医学教授
塩谷病院高齢者総合診療科部長

日時：2019年2月16日(土)
午後2時～4時

場所：平塚橋ゆうゆうプラザ1階
コミュニティ室
(東京都品川区西中延1-2-8)

申込み：2019年2月8日まで
品川区立戸越台特別養護老人ホーム
03-5750-1054
(9:00～17:30 日・祝日除く)



荏原ホーム作品展より
(平成30年11月1日～25日)
左上：デイサービス
右上：ショートステイ
下：生活サービス室

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

成幸ホーム 萩原 スミイ 様 (99歳)

白寿を迎えられました萩原スミイ様にインタビューしました。

——9月に敬老のお祝いをしました。白寿を迎えられたお気持ちを聞かせてください。

無事にこの歳を迎えられたのは皆さんの愛情だと思っています。また、良い方に巡り合ったことや両親から健康な体をもらったことだと思います。お祝いをしていただいた時には周りに百歳の方もたくさんいて、一緒に区長さんからのお祝いをいただいたことに感謝しています。紫のちゃんちゃんこを着て「写真を撮りましょう」と言われたときはびっくりしました。

——白寿まで元気でいられる秘訣は何ですか？

どんな忙しいときでも自分は大丈夫だと思ふこと、皆さんからの愛情をいただくたびに感謝の気持ちを持つことだと思います。今まで生きてきた積み重ねが大事なのではないかと思います。

——子どものころのお話をおしえてください。

小料理屋に生まれました。あのころは貧しくて、毎日商売の話聞いていました。相撲部屋が近くにあつて毎日稽古を見ていたこともありました。三味線を4歳から始めたけど立派なものではなくて、まるでおもちゃのようでした。

——ホームの生活で楽しみは何ですか？

職員さんの顔を見ること、おしゃべりすることが楽しみ。お願いすると届けてくれるのでプリンもおいしいけれど、これからはチョコレートやおせんべいが楽しみです。子どものころは駄菓子も大好きでした。ホームの食事は量が多いので、だいたい半分くらいしか食べられないです。皆さんも忙しいのに色々話を聞いてくれてありがとうございます。



特集 敬老のお祝い



三徳会の4つの特養ホームでは9月に敬老式典を行い、「傘寿」、「米寿」、「卒寿」、「白寿」、「百歳」、「百歳以上」のご利用者をお祝いしました。(9月6日荏原、9月10日成幸、戸越台、平塚橋)

ご家族もご参加いただき、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、今までの人生の思い出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)	0	3	8	4	0	5
戸越台 (定員 72)	1	1	2	4	3	8
荏 原 (定員120)	1	12	7	3	3	7
平塚橋 (定員100)	5	6	8	4	0	3

荏原ホーム 高橋 せき 様 (101歳)

高橋せき様の思い出を四女様が綴ってくださいました。

私は、静岡県沼津市で生まれ育ちました。沼津は、おだやかな気候で、お魚も美味しくていい所ですよ。子どもの頃は、海や川でよく泳ぎました。得意な泳ぎは横泳ぎ。活発な元気な女の子でしたね。

中国で事業をしていた主人と結婚して、中国の開封市に渡り、日本語学校と医院を経営していました。私も日本語の先生として、大勢の中国人の方に教えましたよ。それでも、今、覚えているのは、「シェイ、シェイ (ありがとう)」と「ニーハオ (こんにちは)」ぐらいですけどね。

娘が航空会社に勤めていましたので、毎月、飛行機に乗って出かけたり、色々な所へ旅行もしましたが、一番心に残っているのは、新婚旅行で行った、中国北京の万寿山ですね。美しい景色と建物が見事でしたよ。今でも、中国屈指の皇族庭園として人気があり、世界遺産になっているそうです。そのときに撮った写真は、大切にしています。子どもや孫、知人達にも、私達夫婦の思い出の品として、焼き増しをして、差し上げました。

こうして長生きしているのも、皆さんのおかげだと感謝しています。祖父、祖母は、人様のために尽くした人格者で尊敬しています。とても可愛がってもらいましたよ。今でも、朝晩にお礼を申しています。父母には、親孝行をしました。母の喜ぶ顔を見るのが楽しみでした。そのおかげか、子ども達は、皆、親孝行です。とてもありがたいです。

今の毎日のモットーは、「感謝と喜び」です。職員の皆さんに、本当に良くしていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。毎日を、神様に生かしていただいている喜びの心で過ごせることを、本当にありがたいと思っています。



戸越台ホーム 丸島 康子 様 (100歳)



今年100歳を迎えられた丸島康子様は、ホーム利用者を代表して、敬老式典で感謝の言葉を述べられました。

ご自分で文章を考え、きりっとした面持ちでしっかりと感謝を述べられた丸島様に出席者一同感嘆の拍手を送りました。

お生まれは…東京の麹町です。父は北海道庁に勤めていたので離れて暮らすことが多かったのですが、一人娘として何不自由

なく大事に育てられました。

お仕事について…専業主婦だった母を見ていたので、女性もこれからは職業を持った方が良いと思い、女学校を出て大蔵省印刷局に勤めました。当時は、職業婦人というのが、珍しかったと思います。お給料は両親に美味しい物を買って行ったり、自分も友人とお寿司や、ケーキを食べることに使うことが多かったと記憶しています。多くの同僚や友人にも恵まれ、仕事だけではなく、お茶や生け花、詩吟、そして新しい物好きな私は、ウクレレもちょっと習いました。

ホームでの生活は…幸せです。家にいた時には、ケアマネさんやヘルパーさん、近所の人たちに手伝ってもらって暮らしていましたが、度々入院することがありました。どういうわけかここに来てからは、入院することがないですね。職員さんが優しいので、元気の源になっているのかも知れません。100歳の誕生日には、パンケーキを食べに車で連れて行ってもらいました。催し物やクラブもあるので、退屈しません。

これからの目標は…色々な国の人と話したいので、外国語を習うこと。それから工事が終わってきれいになった戸越台で生活すること。そのためには、工事中はがまんしないね。ちょうど東京オリンピックが始まるころに工事が終わると聞きました。みんなで応援したいです。

いつも穏やかで、面倒見が良く、ユーモアがあり、職員を労わって下さる丸島様は、まさに人生のお手本です！

平塚橋ホーム 石綿 春枝 様 (99歳)

いつも面会にいらしている長女様と一緒にお話を伺いました。

8人兄弟の末っ子で、小さいときには麻布に住んでいたんです。父は2歳のときに亡くなり、4歳のときに関東大震災がありました。丁度お昼頃で、ものすごく揺れて猫が歩けなくて転がったり、カラスが落ちてきたりしたんです。みんなで三井さんのお屋敷に逃げました。その後中延に引っ越してきて大原小学校に通っていました。夏休みには、青山で商売をしていた親戚の家に1ヵ月位行っていました。その頃には両親ともに亡くなっていたので、青山の叔母さんには良くしてもらいました。母が亡くなったのをきっかけに宮崎県の親戚の家に引っ越し、10年くらいお世話になって、20歳の頃に東京の赤羽に戻ってきました。そこで26歳のときに結婚し、子どもを産みました。出産のときにはバスタオルや桶がなかったのでとても高かったけど闇市で買いま

した。その後、雑司ヶ谷に50年くらい住んでいました。近所の方と3回くらい東北旅行に行ったり、60歳の頃に飛行機で九州に行って別府温泉に入ったことなどがとてもいい思い出です。今は平塚橋ホームに住んでいるけど、長女夫婦がとても良くしてくれて頼りにしています。特に長女の夫は昔から良くしてくれています。

——長女様より——

母が得意とすることのひとつに編み物がありました。小学校6年生の頃から姉に教わったとか。当時は編み棒が貴重品で、箸で編んだと言っていました。私や弟が子どもの頃は今のようにお金を出せば買える時代でなく、秋になるとセーターやカーディガンに精を出していました。小さくなるとほどき、蒸して新しい毛糸と足して編み直してました。捨てるのには忍びなく、まだ手許にあります。孫娘の難しい注文に、ひ孫のためのおくるみを編んでいた姿は忘れられません。母にとっては幸せのときだったと思います。

