

基本を大事に「ご飯は静かな部屋で、姿勢正しく」

口や舌の動きが低下すると、食べ物を食べてもムせてしまったり、食べこぼしたりすることが多くなります。さらには、本来胃に入るはずの食べ物や飲み物が誤って肺に届いてしまい、重篤な肺炎になることもあります。このように飲んだり食べたりの際の障害のことを医学用語では嚥下障害といい、食べ物や飲み物が誤って肺に届いた結果の肺炎のことを「誤嚥性肺炎」といいます。嚥下障害や誤嚥性肺炎は脳卒中の後遺症で有名ですが、実は加齢と共に普通の高齢者にも起こりうるリスクがあります。

最近お茶を飲むとムせる、お食事中に話していると食べこぼしが増えたなどのサインを見逃さないようにしましょう。

ご家庭でも嚥下障害の予防としてできることがあります。それは「ご飯は静かな部屋で、姿勢正しく」です。ご飯を食べる時、テレビなどを消して、自分の飲み込みに意識を向けて、食事に集中するようにしましょう。ペースが速くなっていませんか、一度にたくさん量をほおぼっていませんか。また、姿勢を正しくすることも有効です。姿勢が不安定の中でお食事をとるとムセやすいことが知られています。テーブルは肘がちょうど乗るぐらいの高さ、いすは足の裏がしっかりと床につく高さに調整しましょう。

言語聴覚相談室では嚥下障害についてご本人でもご家族でもご相談頂けます。どうぞ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
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。

職員リレーエッセイ



平塚橋ホーム
野口 果優有

「ストレスへの対処方法」

私は普段から何かに対しイライラすることはほとんどない。しかし環境が変わり、今までできていたストレスへの対処がわからなくなっていた。

私は「歌うこと」「人と話すこと」が好き。仕事を始めてから行くようになったお店があり、そこには様々な人がいる。大学生・会社員・社長と多様な年代・職種の人が来て、皆が楽しめるような場所である。そこでは店員さん、お客さんが仲良くなれるような環境で、親身になって話を聞いてくれる。時間のある時は遊びにも誘ってくれている。今では自分にとって一番過ごしやすい大好きな場所である。

このお店に通うようになってから様々な話を聞くことができ、考え方や人に対する見方が変わった。また今までは広い視野で考えられていたのに、環境の変化から考えが狭まっていたということに気づくことができた。

そこに行くようになってから、私はストレスを感じにくくなっている。「好きな場所を見つけ、同じ趣味の人と話すこと」それが私の一番のストレス対処方法であることが分かった。話をしてくれる人もいて、「あなたに聞いてもらおうとすっきりする」と言葉をもらったことがある。お互い刺激しあえる人たちと出会えた事が私には重要で、今後もその方々との関係を大切にしていきたい。

編集後記

これまで約25年かけて94回発行してきました三徳だよりですが、皆さんにとって「もっと手軽にわかりやすく」という思いで検討し、今年度からリニューアルしてみましたがいかがでしょうか。

これまでに紙の質を変更したり、カラー印刷にしてみたりと長い歴史の中で少しずつ変化してきました。

これからも法人の各種事業内容の紹介や、福祉情報など皆様のお役に立てるような誌面づくりをしたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。(M・N)



広げよう福祉の輪！

三徳だより

第95号 2018年(平成30年)春 一季刊一
発行：社会福祉法人三徳会



平塚橋ホームのご利用者が
育てている紫陽花

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

第28回 生と死を見つめる懇談会

「尊厳生」ってどんなこと？ ～自分らしい最期を迎えるために～

講師 波多野 ミキ 先生

(日本尊厳死協会元副理事長／波多野ファミリースクール理事長)

平成30年2月24日(土) 平塚橋ゆうゆうプラザ コミュニティ室



今回は、第20回目の懇談会でも登壇していただいたことがあり、日本尊厳死協会元副理事長の波多野ミキ先生に尊厳生をテーマに、先生ご自身の体験を交えながらお話を伺いました。

◆尊厳死と安楽死の違い

尊厳死は本人の自発的思想で、人工呼吸器などの医療機器に頼らず、自然な状態で寿命がきたら迎える最期のことです。医師が医療的な方法(薬を飲む、注射など)で人為的に死を早める安楽死との違いはここにあります。

個人の意思を大切にすることは当然のことです。ご自分の最期は人工呼吸器や胃ろう、点滴など人工的に栄養を補給して徹底的に治療をしたいか、医療行為の効果が期待できなくなっても治療を続けるのか、人それぞれの考えがあります。

◆「リビング・ウィル」について

回復の見込みがなくなり安らかに最期を迎えたいと思うとき、その意思をしっかりと書面で残しておくのが「リビング・ウィル」です。書面は①不治・死期がせまっていたら、延命はしない。②回復不能な遷延性意識障害になったら生命維持装置はやめる。③苦痛を和らげるための緩和医療を希望する。

大切なのは、苦痛に対しては積極的な措置をすることで、痛み

を我慢しても何の利益もありません。強い痛みは羞恥心が失われ、人格の崩壊につながるおそれがあります。この「リビング・ウィル」は元気なうちに子どもやかかりつけ医などの大切な人に伝え、書面のコピーは家族に渡したり、家の目立つところに置いておくのもよいでしょう。

◆医師とよい関係を築くために

私の体験からも、自分が病気になったときは状態、治療法、手術方法、予後はどうなのか、残された命の期間はどうか、などをしっかり聞くことが重要だと考えます。外国では医師と対等に話し合い、患者は納得いくまで質問をしています。そうすることで、医師も患者を理解し、信頼関係のもと、穏やかに幸せに暮らせるのではないのでしょうか。

◆最期を迎える過程まで続く尊厳生

尊厳死は「死」を考えることではなく、これまでどう生きたか、どう生きるかを問うものです。終末期が近くなったとき、自分の意に沿わない治療はされなかったか、人間として尊重されたか。最期を迎える過程においても、充実した人生だったと思えるか。よい終末期を迎えることはよく生きることにつながる、それが尊厳生だと考えます。

施設あれこれ

戸越台ホーム



春のしらべ

3月17日、戸越台中学校生徒による合唱発表会が9階食堂で行われました。

合唱は、「さくらさくら」「春の小川」「早春賦」などの春の歌メドレーから始まりました。日頃からホームの皆さんと交流することが多い中学生の中には、すっかりご利用者と顔馴染みの生徒もいましたが、ボランティアで訪れる時の表情とは全く違ってみえました。25名の生徒たちの奏でるハーモニーにご利用者にはうっとりとして聴き入っていました。素敵な歌声は、クラブ活動や合唱コンクールなどで鍛えた賜物です。曲目後半の「ふるさと」「見上げてごらん、夜の星を」は、アンコールの拍手が起こりご利用者も一緒の大合唱になりました。

中学生の澄んだ歌声は、笑顔と共に春を運んでくれました。

成幸ホーム



お葉な見?

4月の恒例行事のひとつに新人や異動の職員がご利用者をお連れするお花見があります。今年の開花は3月下旬であったため、4月になるのを待ちきれず、午後のひと時に少人数で近所の公園へ桜見物に行っていました。

さて、4月となり桜も散り始めていましたが、「せっかくの恒例行事は楽しまない！」という職員の声もあり、「葉桜も乙なもんじゃないか」ということで、皆さんで連れ立ってかの公園へ。

確かに葉桜にはなっていますが、まだ花の残る木もありました。風が吹くと花びらがひらひらと舞い散るようすはとてもきれいで「やっぱり桜はいいわねえ」との声が聞かれました。園内には他にも椿の木やモクレンの木があり、春の花を楽しむことができました。さすがにお酒を飲みながらとはなりませんでしたが、花に酔う時間を過ごせました。

小山の家

春の風景

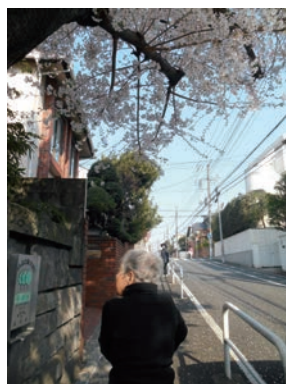
今回は「小山の家」の春の風景をご紹介します。

1つめは「池上梅園」へ梅を見に行った時のものです(右



上の写真)。大田区が観賞用に植えた梅が370本もあり、それは素敵な場所です。梅の種類も約30種あるそうで、毎年利用者の皆さんも楽しみにされています。白、紅、しだれに八重など。なかには食用もあるそうです。

続いてご紹介するのは、「梅」とくれば…「桜」ですよ。左の写真は、桜を見ようと、皆さんと一緒に近所を散策した時の1枚です。「小山の家」にも桜の木はありますが、「いろいろな桜を見てみたい。」ということで近隣の桜をゆっくり見て回りました。皆さんからは「綺麗ねー。」との声が上がっていました。



辞令伝達式



平成30年4月2日(月)に今年度採用職員の辞令伝達式が行われ、介護職員15名、ケアマネジャー2名、事務職員2名、合計19名が新たに三徳会の仲間に加わりました。理事長から一人ひとりに辞令が手渡されると、緊張の面持ちの職員、笑顔を浮かべる職員、顔が引き締まる職員など、様々な表情が伺えました。「先輩職員に教えてもらって早く一人前になれるように頑張ります」「ご利用者に信頼される職員になりたいです」「初めて社会に出るので少し心配です」などの声が聞かれ、それぞれ不安や希望を抱きながらのスタートになったようです。これから困難なことにも直面、葛藤し、乗り越えていくと思いますが、経験を積んで、「正義・友愛・奉仕」の理念を掲げる三徳会を担っていく職員になって欲しいと思います。

頑張れ！ 新人職員！

平塚橋ホーム



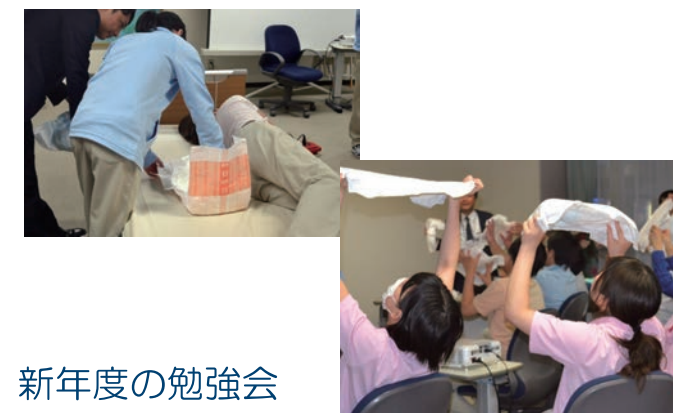
それぞれの子どもの日

平塚橋ゆうゆうプラザでは、子どもの日を前に、普段ゆうゆうプラザを利用されている高齢者の方々が、保育園児に新聞紙で兜の折り方を伝授しました。園児たちは人生の大先輩のあざやかな手つきに「すごい!」「もう一つほしい!」「かた〜ん!」などいろんな表情を見せていました。

端午の節句と言えば「五月人形」「かしわ餅」「菖蒲湯」「ちまき」「鯉のぼり」などが連想されます。菖蒲やちまきで厄除けし、武士のようにたくましく育ち、鯉のぼりのように大空はばたく大人になって欲しいという想いがこめられているのかもしれない。

平塚橋ホームでもこの時期にはみなさん菖蒲湯に入ります。中には「健康になりますように」と自分の身体に菖蒲でパンパン叩く方もいらっしゃる、それぞれの子どもの日になったようです。

荏原ホーム



新年度の勉強会

新しい年度が始まり、フレッシュな新人ケアワーカーが加わりました。そこで現在使用している紙オムツのことをあらためて勉強する機会を設けました。現在荏原ホームでは約6種類のオムツを用意してその方の排尿量、皮膚の状態などによって使い分けをしています。

適切な種類やサイズを使用することで、ご本人の身体的精神的負担を軽減し、さらには介護者にも負担が少なくなります。今回はメーカーの方からそれぞれのオムツの特性(吸収量、サイズの選び方、吸収スポットの位置、など)の説明を受けて、実際にケアワーカー同士であて方を確認しました。自分たちが体験することにより、サイズ感などを見直すよい機会になりました。これからは役立てていきます。