

広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第94号 2018年(平成30年)冬 一季刊一  
発行：社会福祉法人三徳会



成幸在宅サービスセンターご利用者共同作品



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

長い間、「人生五十年」といわれてきました。事実、昭和二十年には、平均寿命は五十年でした。それからたった七十年余りの間に、三十年も延びて、「人生八十年」の時代が来ました。百年というのも夢ではなさそうです。五十年の時代、子どもが数人という家庭が多かったので、一番下の子が成人する前に、親がいなくなるということも稀ではありませんでした。そんな時代に、親が子どもを叱る言葉が多かったのは、「そんなことで、お母さんがいなくなったらどうする！」でした。できるだけ早く一人立ちさせたいと願っていたのです。

現在は、子どもが成人して、仕事を退職した後も、まだ二三十年の人生が残されています。「いい人生だった」と、満足して最期の時を迎えるためには、その間を、元気に、楽しく、充実して過ごせるかどうかにかかっていると思います。

健康で楽しく生きるためのカギは、「一、十、百、千、万の法則」だと聞いたことがあります。一は毎日最低一人の人と会うこと、十は、十回笑うこと、百は百字書くこと、千は千字読むこと、万は一万歩歩くことだそうです。ただし、高齢になったら一万歩は多すぎ、四五千歩でいいそうです。私はほぼ毎日クリアしています。さらに、私が考えるのは、「仲間」と「趣味」です。一人で楽しめるものとだれかと一緒に楽しむもの、屋内でできるものと屋外のものなど、複数が必要です。

私が一番好きなことは、「本を読むこと」です。

## 仲間と趣味（遊び）と 生きがいと

～遊びはよりよく生きるための特効薬～



日本尊厳死協会元副理事長  
波多野ファミリスクール理事長

波多野 ミキ

子どものころ、「本屋さんの子に生まれればよかった」と思うほどの本好きでした。でも、大人になって考えれば、売りものの本など子どもに読ませてもらえるはずはありませんが。今でも、時間があれば一日中でも読んでいたいと思うくらいです。

仲間と一緒に、ブリッジ（カードゲームの中で一番おもしろいといわれている）、麻雀などのゲーム、話飲（ワイン）の会（お酒を飲みながら、おいしいものを食べ、ワイワイしゃべる）。自然観察会（植物に詳しい仲間の案内で、小石川植物園や新宿御苑など、時には遠出もする）。運動が苦手な私にとって（ただし、歩くのは苦になりません）、ほぼ唯一屋外で行うものです。

ブリッジや麻雀は、わが家ですることが多いので、昼間はゲームをし、晩ごはんは私が作ります。毎回、十人前後は集まるので、前日から、買物、調理、掃除など、体と頭を使います。

私の素人料理を「おいしい」と食べてくれる仲間がいるのはうれしく、次は何を作るかなど考えたりもするので、料理も趣味の一つかもしれません。同じ仲間が、月に何回か、あるいは年何回か集まるので、メニューを記録しておき、同じ人に、同じものを出さないようにしています。そのノートも、今、六冊目になりました。

私は若い時から結婚後も、その時の状況や家族の事情に合わせて、いろいろな仕事をしてきたので、知り合った人はたくさんいます。こうした仲間（友人）は私にとって宝ものです。心身共に健康でいられる素でもあるのです。この年齢になっても、家の中に引き込んだり、退屈せずにいられるのは、たくさんのおもしろい仲間がいてくれるからと、感謝しています。学校時代の友人、仕事をした仲間など、たくさんの友人をもって、幸せだと感じています。

\*

生と死を見つめる懇談会

「尊厳死ってどんなこと？」

講師 波多野 ミキ 先生

2月24日に平塚橋ゆうゆうプラザで開催されました。講演内容は次号の三徳たよりでご紹介します。



# 口から食べていつまでもいきいきと ～介護予防は食事から～

講師 細田 明美 先生

(東京医療保健大学講師/管理栄養士・健康運動指導士)

平成 29 年 10 月 28 日(土) 平塚橋ゆうゆうプラザ



今回は、介護予防からみた食事をテーマに、高齢者がQOL(生活の質)や自立度を維持するために重要なことや、低栄養の予防についての講演でした。簡単にできるお口の体操「あ・い・う・べ体操」の実践もあり、高齢になってもいきいきと暮らすための食事や栄養について学びました。

## 高齢者と低栄養

高齢者白書(内閣府/平成29年度版)によると、65歳以上の人が介護が必要となる主な原因は男女で違いがあるという統計が出ています。男性は脳血管疾患、心臓疾患等の生活習慣病関連によるもので、女性は関節疾患、認知症、骨折、転倒等高齢による衰弱(フレイル)等の老年症候群関連によるものが多いのが特徴です。



また、疾患とまではいきませんが、忘れてならないのが高齢者の低栄養です。85歳以上の2/3割の方が低栄養傾向にあり、そうなる原因は①活動量低下、②食欲減退、③栄養不足からくると言われています。予防や対策が遅れると、要支援・要介護状態へとつながっていきまますので注意が必要です。

## 健康長寿の3つの柱

栄養問題を解決することが介護予防につながりますが、大きく分けると後期高齢者(75歳)はフレイル予防の低栄養対策を、また前期高齢者(65~74歳)は生活習慣病予防の過栄養対策があげられます。

では、どんなことに気を付けて生活を送ればいいのかでしょうか。高齢者の健康長寿の秘訣を3つの柱で表すと、

1. 栄養バランスのよい食事・口腔機能の維持
2. 身体活動・運動・社会活動など。少しの運動でも継続を

3. 社会参加・余暇活動・ボランティア活動など。いつも前向きの気持ちで以上のように「食べて」「動く」ことが大切です。また、ご自身の適正体重を知ることが大切ですので、日頃からBMI(※1)を把握しておくといよいでしょう。

## 介護予防は食事から

食事は、介護予防からみても「何を」「どれだけ」「食べるか」が重要です。栄養バランスがとれた食事を、毎日決まった時間に摂ることを心がけることです。主食、主菜、副菜がそろった献立で、朝・昼・夕の食事がほぼ均等になるようにします。

### ●ワンポイントアドバイス

**主菜**／肉・魚・卵・大豆・大豆製品を偏りなく摂取します。主菜は野菜やきのこでボリュームアップすると見た目でも満足感が出ます。

**副菜**／野菜・きのこ・海藻を使った料理です。野菜は、緑黄色野菜とその他の野菜を合わせ、1日350g(両手で3杯)を目安とします。加熱してカサを減らす工夫をすると食べやすくなります。

**汁物**／塩分の摂りすぎに注意し、摂取量に気をつけ1日2回までにするのが理想的です。

**乳製品**／たんぱく質、カルシウムの主な供給源です。牛乳は1日コップ1杯(ヨーグルトは1個100g程度)、チーズは塩分を多く含むので控えめにしましょう。

また、1日の摂取エネルギーの約半分は主食から摂るようにし、脱水は食欲低下、気力の低下を招くので水分を小まめに摂るようによいでしょう。調味料は計量スプーンを使う習慣をつけて、使い過ぎないようにします。

## 誰にでもできる「あ・い・う・べ体操」

最後に、口腔機能維持のための誰でも簡単にできる「あ・い・う・べ体操」(※2)をご紹介します。これを毎日続けることにより口腔内の筋力の衰えを予防し、食事をよく噛んで、おいしく食べられます。まず最初に「あ」と口を大きく開き、次に「い」声を出したまま大きく横に。「う」口を強く前に突き出し、ひよっとこのように、「べ」舌を突き出して下に伸ばします。この一連の動作を1日30セット、一度にやると負担がある場合は、何回かに分けるとよいでしょう。最初は口のまわりがこわばる感じがありますが、続けることで動きがよくなり滑らかになります。

講演では「食事は食べるだけでなく、作ることも大切です」と先生からお話がありました。献立を考え(思考、イメージ、計画)、材料を選ぶ(判断、計算、活動、記憶)、調理・味つけをする(認知機能、身体機能、感覚機能)行為は、衰えないためにも続けていきたいことです。

参加者からは、「日頃の食事に気を遣っていたら思っていました。意外とバランスよく取り入れていないことが分かりました。今日学んだことを意識して食事をしていこうと思います」など、食事と栄養の大切さを再認識し、家に帰ってから主食、主菜、副菜をバランスよく摂るように早速実行したいとの感想が聞かれました。

※1 Body Mass Index : (体重(Kg)) ÷ (身長(m))<sup>2</sup>

※2 今井一彰(みらいクリニック院長)考案  
体重と身長の間から肥満度を表す体格指数。普通体重は18.5~25。

### 3 つどひとつ

品川区の在宅介護支援センターは、老人福祉法の老人支援センター、介護保険法の地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の3つの機能を1か所で担っています。これにより、様々な内容の相談が1か所でできます。例えば、介護予防から要介護までの方の相談、品川区独自のサービスや介護保険の認定の申請やサービスの手配、施設に入るための相談や特養ホーム申し込みの受付、成年後見制度や高齢者虐待の相談、他の専門機関の紹介など、高齢者の状況に応じた柔軟かつ継続的なサポートが受けられます。

生活や介護のことで困ったら「支援センターに相談してごらんさいよ」と民生委員などから勧められた方もあるでしょう。



### 相談の流れ

#### ●介護に関わるご相談、要介護認定申請などの受付

お話をうかがいし、必要な情報やアドバイス、サービスを利用する場合の手続きなどについてお伝えします。

介護保険制度のサービスを利用する場合は要介護認定が必要になりますので、その申請を受け付けます。要介護までいなくても生活のちよつとしたことでお手伝いが必要な場合や介護予防のためのリハビリをしたいということであれば、品川区介護予防・日常生活支援総合事業などの手続きを行います。

#### ●ケアプランの作成・サービス担当者会議・定期的な訪問・ケアプランの見直し

介護保険サービスや、総合事業のサービスを利用する場合は、担当のケアマネジャーを決めます（在宅介護支援センター以外のケアマネジャーを紹介する場合もあります）。担当ケアマネジャーは普段の生活の様子や困っていること、今後やってみたいこと、家族の要望などを確認し、必要なサービスを組み合わせたケアプランの原案の作成を行います。

そして、その方にサービスを提供する担当者が集まり、目標やサービス内容の調整、役割分担などを行っていきます。

### 在宅介護支援センターで働く職種と役割は？

在宅介護支援センターで働いている職員はケアマネジャー（介護支援専門員）の資格を持っています。

ケアマネジャーは、介護の知識を幅広く持った専門家です。利用者・家族の相談に応じアドバイスします。利用者・家族と相談しながらケアプランを作成します。サービス事業者、関係機関との連絡や調整をします。また、施設入所を希望する人に適切な施設の情報を提供します。



### 地域の助っ人！

## 在宅介護支援センターのお仕事

品川区の在宅介護支援センターは、高齢者の生活に関する身近な地域の総合相談窓口です。その方の必要に応じて介護認定の手続きや介護サービスの調整や申込みなども行ったりと、いろいろなお手伝いを仕事としています。区内に20か所あります（三徳会では6か所を運営）。名前は聞いたことがあるけれど実際何をしているのかはよくわからないという方もいらっしゃるかもしれません。今回はそんな在宅介護支援センターについて知っていただければと思います。

これがサービス担当者会議です。ケアマネジャーはこの会議の中心となる働きをします。

その後、サービスが開始されると、担当のケアマネジャーは要介護の方であれば月に1度、要支援の方であれば3か月に1度ほど訪問して、その方の状態や意向を把握しながらサービスが計画的に行われているかを確認します。その上で利用者や家族と相談しながら必要なサービスの調整や中止など変更していきます。



### こんな時には在宅介護支援センターに相談を

まずは電話か窓口にお越しいただいでご相談ください。職員がお話をうかがい、必要な時には訪問させていただきます。

- ・足腰が弱くなってきたので、リハビリがしたい。
- ・物忘れが気になってきた。
- ・家事をするのが大変になってきたので、ヘルパーさんなどに手伝ってほしい。
- ・一人暮らし、または、夫婦二人での生活が不安になってきた。
- ・家でお風呂に入れなくて困っている。
- ・家族が介護に疲れたので、老人ホームなどで短期間預かってほしい。
- ・デイサービスなどで、クラブ活動やリハビリがしたい。
- ・家の中に手すりを付けたり、使いやすいようにお風呂やトイレを直したい。
- ・車いすや介護ベッド、ポータブルトイレやシャワーチェアなどの福祉用具を使いたい。
- ・寝たきりや認知症の方の介護方法を教えてほしい。
- ・老人ホームなどの介護施設に入りたい。
- ・寝たきりや認知症になった時の財産の管理に不安を覚える。
- ・介護保険の認定を受けたい。
- ・保健や福祉のサービスについて情報がほしい。
- ・ケアマネジャーを紹介してほしい。

等々

#### ●さまざまな制度・機関との連絡調整や講座の開催等々

このような流れで、サービスの利用をしていただきますが、ご本人・ご家族の了解のもとかかり付けの医師と連絡を取ったり、入院先の病院の相談員や看護師と打ち合わせをしたり、品川区役所の職員と相談したり、サービスを利用する方に関わる様々な職種の方々と必要に応じて連携を取ります。

その他、介護保険以外のサービスや成年後見制度、生活保護や障害者制度などにつながることを行います。権利擁護の視点から高齢者虐待の対応を行うこともあります。介護の方法や認知症についての講座の開催なども行っています。

いかがでしょうか。

このように在宅介護支援センターでは地域の皆さまの助っ人となるさまざまなお手伝いをしています。高齢者のことや介護で困ったら、ぜひ一度最寄の在宅介護支援センターへ。



戸越台ホーム



「今年も元気に過ごせますよー」

元旦から3日にかけて、美味しいおせち料理をいただき、戸越八幡神社に初詣に出かけました。

毎年恒例の初詣は、ご家族もご利用者と一緒にお参りに行くのを楽しみにされています。三が日は混雑している参道も、神社や地域の皆さまのご厚意とご協力のもと、ホームご利用者の待ち時間がないように配慮していただいています。今年は「ぜひ車いすを押すのを手伝わせてください」と声をかけてくださる方もいました。皆さままた今年も元気に過ごせるようにと手を合わせていらっしやいました。

初詣のあとは、かるた取りや福笑いなどの正月遊びを楽しみました。童心に返って真剣にかかるたの枚数を競ったり、福笑いの思いもよらぬ出来栄えに、あちこちで笑いが湧き起こりました。

成幸ホーム



「楽しかったクリスマス会」

成幸在宅サービスセンターでは今年も恒例のクリスマス会を一週間開催いたしました。

当日は皆さんでクリスマスにちなんだ仮装をし、「コーヒー、紅茶、ケーキを召し上がっていたできました。普段は和菓子の多いおやつタイムですが、クリスマス週間はクリスマスにちなんだケーキをお出しし、雰囲気味わっていただけたように感じます。

また、今年初めて職員が出し物としてハンドベルの演奏を行いました。仕事の終わった後に練習をした成果が出ましたでしょうか？演奏後は利用者の皆さんにも加わっていただき、一緒に合唱や演奏を楽しみました。

会の終わりにはクリスマスプレゼントとしてハンドベルの演奏を行いました。仕事の終わった後に練習をした成果が出ましたでしょうか？演奏後は利用者の皆さんにも加わっていただき、一緒に合唱や演奏を楽しみました。

また、今年初めて職員が出し物としてハンドベルの演奏を行いました。仕事の終わった後に練習をした成果が出ましたでしょうか？演奏後は利用者の皆さんにも加わっていただき、一緒に合唱や演奏を楽しみました。

平塚橋ホーム



「歌い納めコンサート」

平塚橋ゆうゆうプラザで、12月26日に歌い納めコンサートを開催いたしました。地域の方の司会のもと、「お正月」、「ともしび」、「古城」などを歌いました。「歓喜の歌」では荏原音楽クラブの皆さまのリードのもと参加者全員が大合唱をしました。最後は「蛍の光」で閉め、さながら紅白歌合戦のような盛り上がりとなりました。この日の外はとても寒かったのですが、特養ご利用者を始め143名の方々の熱気でとても素敵な歌い納めコンサートになりました。

来年もやりたいね、何年後かには「歓喜の歌」をドイツ語で歌いたいね、などの声も聞かれ、素敵に1年の締めくくりとなりました。

荏原ホーム



「こんなお雑煮いかがですか？」

お餅つき、お正月のおせち料理と、寒い時期は一年の中でもお餅を食べたくなるのではないのでしょうか。ご利用者からも「お餅が食べたい」とのご希望をいただきます。しかし、高齢者にとってお餅は「飲み込みづらい食品」とされ、食べる機会が減ってしまいます。

ホームでは、お餅をとっても小さく刻んだり、お餅風の食品を召し上がっていました。が、「これはお餅ではない」とお声をいただくことが多いのが現実です。そこで今年は、食品会社から情報をいただき、ユニバーサルデザインフード(UDF)区分3という基準に合わせたお餅を取り入れてお雑煮を作ってみました。お餅のようなお米の甘さは保ちつつ、食感は喉にはりつくことなく、噛み切りやすいものを使ってお雑煮を楽しむことができました。

# スキルアップ!

# 小山の家

毎年時期が近づくると各施設ごとに勉強会を行っています。時間が経ってしまうとつい忘れがちです。予防着を着る手順、おう吐物を片付ける手順などベテ



## 感染症勉強会

この時期に流行ってしまいう「感染症を予防する」をテーマに成幸ホームでの実地勉強会を実施しました。施設の看護師を講師として、参加者が全員体験と実践を行いました。

こうした事前の対策で感染症予防に努めたいと考えています。



ランの職員でも「どうだったわけ?」となることもあります。もちろん新人職員は初めての勉強会となりますのでメモを取ったり動作をまねしたりと積極的に参加している様子が見られました。看護師からは「何度も言うけれどもこれが基本の手順であって、その時の状況によって対応については職員同士でも相談をする」というと基本と応用についての注意もありました。



## 「しぎとがのよめこ餅」

毎年12月に荏原ホームのロビーで行われる餅つきに今年も小山の家からも参加しました。杵でつく役は「我こそは」と手を上げられたご利用者や職員が交代で行います。次は誰でしょう? それも楽しみの一つです。皆さんの「よいしょー!!」と息もピツタリのかげ声で真っ白で美味しそうなお餅がつき上がっていきます。

実は、毎年参加していたご利用者が、今年も餅のつき手に立候補。勇ましく杵を持ち上げて、終わった後は満面の笑み。できあがったお餅は、お汁粉に入れたり、きな粉、大根おろし、胡麻をからめ、皆さまと一緒に参加したよるこびを感じながら、召し上がりました。

# グ キ ツ ク ら く ら く

## 炊飯しながらかんたんおかず作り〜炒り鶏〜

ご飯を炊くときに、一緒におかずの具材を入れるだけ。ご飯とおいしい炒り鶏のできあがり! 今回は冷凍の根菜ミックスを使用しますので材料の下ごしらえもほとんどなくらくらくです。電気やガスも節約できてエコにも貢献します!

### 〈材料〉(2人分)

- ・米 253合
- ・冷凍根菜ミックス 150g
- ・生しいたけ 2枚
- ・鶏肉(ひと口大にして) 100g
- ・ごま油 小さじ1
- ・めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1



※めんつゆは目安です。メーカーによりばらつきがあるため甘目がお好み場合はみりん大さじ1を加えてもgood

### 〈作り方〉

- ① ビニール袋にAを入れよくもみ込む。
- ② 生しいたけは石づきをとりひと口大に切る。
- ③ ①と②と冷凍の根菜ミックスを入れ、さつくりと全体を混ぜゆるめに口をしぼる。
- ④ 水加減をした米を炊飯器にセットし、中心に③をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊いたらビニール袋を取り出し、器に盛り付ければ炒り鶏の完成! 青みの野菜を添えればより彩がよくなります。

※ビニール袋はスーパーにあるようなカサカサした半透明のものを 사용합니다。ご飯を炊くときは釜の内側にビニールがふれないようにセットします。

認知機能の相談も

言語聴覚相談室では話すことと食べることでだけでなく、認知機能に関してのご相談も承っています。認知機能とは、理解力や判断能力、計算など様々な脳機能の役割を指しています。相談の多い「物忘れ」も認知機能の低下の1つです。

最近では高齢者が起こす交通事故の原因に影響しているというデータが、警察庁から公表されています。

認知機能の低下は、特別な病気が原因というだけではなく、加齢により誰にでも起こることです。

認知機能が低下すると日常生活に不便が生じてきます。例えば、人の名前が思い出せないことが多くなる、慣れた道で迷う、料理の手順がわからない、とつさに危険予測ができない等です。

当相談室では、認知機能についてご本人でもご家族でもご相談いただけます。相談内容によっては、簡単な検査や症状に合った対策を一緒に考えます。また必要に応じて、近隣の専門施設の紹介や、言語相談室にてより細かい検査を行うことができます。その他にも、予防策やおすすめの脳トレ教材を紹介いたします。

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。



ひとりごと

—職員リレーエッセイ—

初めての介護職

私は昨年から介護福祉士として働き始めた。

入社してすぐ、ご利用者一人ひとりの特徴、対応方法、介護の仕方など細かく教えてもらった。私はいいい加減なところがあるので説明を適当に聞いていた。「いざやるとなればできるだろう」という甘い考えでいた。

ある日、ご利用者の口腔ケアをしていた時、うがいでもせ込んでしまった。先輩職員がきて「この方はうがいができないから、口の中を拭いて介助しますよ」と言われた。口腔ケアの方法は学んでいたが忘れてしまっていた。いざとなればできるだろうという考えでは、取り返しのつかないことが起こるかもと感じ怖くなった。

介護は一人ひとりにどんな細かいことでも、対応を間違えてしまえば傷つけてしまったり、取り返しのつかないこともある責任重大な仕事というのを実際に感じる事ができた。

一人ひとりへの対応を変えることは体力的、精神的にも大変だが、その分ご利用者の「ありがとう」という言葉をとても感じる事ができるやりのある仕事だと思う。

今まで適当に生きてきて、介護の仕事に就くことがなかったら学ぶことのないことを今、たくさん学んでいると実感できる。

自分の性格や考え方はすぐに変えられないかもしれない。今でもミスはするが、少しずつ自分なりに頑張ろうと思う。

成幸ホーム

松島 春希

