

## コロナだからこそフレイル予防 脱！ 虚弱で介護にさようなら

### フレイルの予防と対策

#### ■栄養：毎食、食べよう！

- ①「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、しっかり食事を食べましょう。
- ②特に肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などからたんぱく質をとり、筋肉維持につなげましょう。

#### ■体力：歩く力・筋力が大切です！

- ①しっかり歩きましょう。
- ②階段の上り下りなどで下半身の筋肉を高めましょう。
- ③軽い筋トレが効果的です。さあ、筋力アップ体操をはじめましょう。

#### ■社会参加：外出・人や社会とのつながりが大事です！

- ①1日1回は電話で話しましょう。
- ②感染予防対策を行ない、買い物へでかけましょう。
- ③近所の人とあいさつしましょう。

#### ■お口の健康：噛む力・飲み込む力を保ち続けましょう！

- ①毎食後に歯磨きをしましょう。
- ②しっかりよくかんで食べましょう。
- ③かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

【参考資料】  
一般社団法人 日本老年医学会HP  
品川区介護予防・日常生活支援総合事業のご案内  
東京都介護予防・フレイル予防ポータル

フレイル (Frailty) の日本語訳は「虚弱」等で日本老年医学会が提唱した概念です。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。日常のちょっとした意識が、フレイル予防につながります。

知って得する  
「さあにぎやか(に)いただく」

10の食品群をバランスよく  
とりましょう



## 職員リレーエッセイ

平塚橋ホーム  
生活サービス室

佐藤 香織

### 生まれ育った街で暮らす幸せ

平塚橋ホームに転職して3年が経ちました。自転車や徒歩で通勤しています。早番の仕事が終わるとスーパーで買い物をして帰るうちに家に着く、小さな幸せです。

震災から2年後に介護職応援事業で1か月間、東北の海沿いの施設で働いたことがあります。盆地で育った私には、どの窓からも防風林の向こうに海が見える環境が新鮮でした。一番印象に残っているのは、ある日、職員がご利用者に「私〇〇さんのこと知っていますよ。学生のとき、毎日お店の前を通っていました。朝から忙しく働いていらしたことをよく覚えていますよ」と話しかけ、それを聞いたときのご利用者のうれしそうな表情がとてもよかったです。生まれ育った場所で生活し、その後は施設で暮らしても地域の共通の思い出があることはとても安心できると感じました。

職員は「ここは被災したけれどご利用者がまた戻って来ました。全員無事に避難できたことで信頼していただけたと思います、今もここで働いています」と話していました。介護の技術は勉強や努力で向上できるかもしれませんが、同じ街で暮らすことで安心感や信頼を得たいと思うようになりました。

私も住んでいる街や職場を好きになり、仕事を続けていきたいと考えています。



## 辞令伝達式

令和3年4月1日(木)に今年度採用職員の辞令伝達式が成幸ホームで行われました。

今年は介護職員、ケアマネジャー、訓練指導員、事務職員の8名が三徳会の仲間に加わり、コロナ禍ということもあり、ソーシャルディスタンスを保ちながらの伝達式になりました。

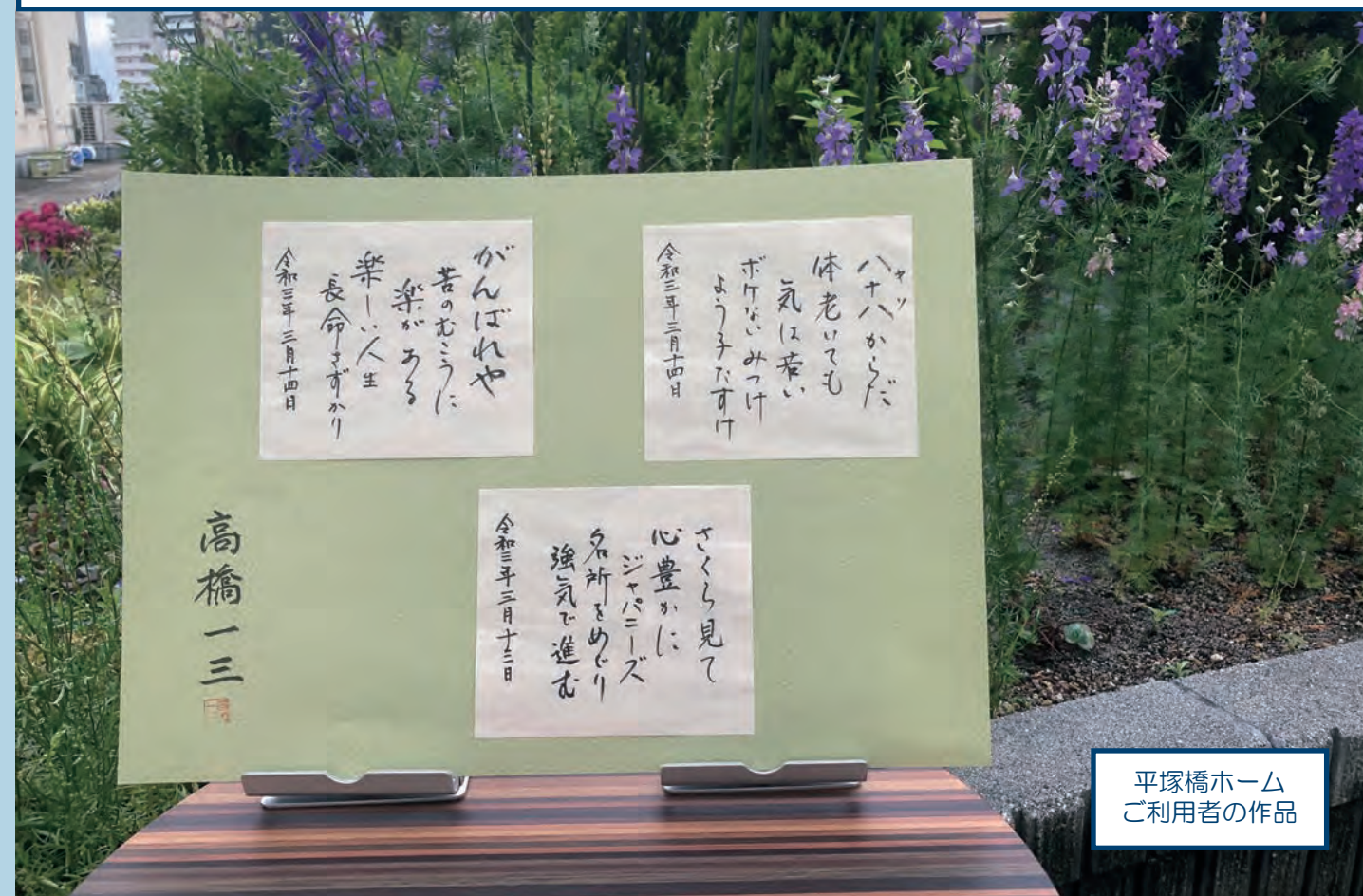
初日ということもあり、皆さん緊張した面持ちですが、これから楽しいこと、嬉しいこと、困ったこと、辛いことなどさまざまなことが待っています。三徳会の仲間として、お互い支えあいながら楽しく働いていきましょう！



## 広げよう福祉の輪！

# 三徳だより

第105号 2021年(令和3年)春 一季刊  
発行：社会福祉法人三徳会



平塚橋ホーム  
ご利用者の作品

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

## 開設6周年 平塚橋ホームを再発見！ 鎌田實先生と対談しました

このたび鎌田實先生（諏訪中央病院名誉院長）とリモート対談の機会に恵まれ、介護現場から私たちの声をお届けしました。まずは、平塚橋ホームを知っていただくことと相談員、看護・介護職員それぞれが施設の紹介をしました。

### 平塚橋ホームは思い思いに暮らせるわが家です

平塚橋ホームのコンセプトは「自分の家で暮らすように、これまでの生活を続ける」ということです。それぞれが望む暮らしを実現できるよう、クラブ活動がないこともそのひとつ。カラオケがやりたいという利用者さんがいれば、みんなで一緒に楽しんだり…。クラブがなくても希望の叶え方は様々です。

### 地域との交流は身近にあります

ホームの1階には高齢者多世代交流支援施設（平塚橋ゆうゆうプラザ）があります。地域の方が集うこの場ではコンサートなどのイベントがあり、ホームの皆さんも楽しみにしています。

また「言語聴覚相談室」では専門家（ST）の相談が受けられ、区民の方だけでなくホームの利用者さんも嚙下や言葉の相談をしています。

### 働く環境と介護の魅力とは

介助には身体の負担を軽減するパワースーツを導入



(左)平塚橋ガーデン

(右)「おはよう21」  
中央法規出版  
2021年8月号



しています。また、ケース記録は携帯の端末で入力できるようにするなど、働きやすい職場でありたいと考えています。

介護の魅力はやはり利用者の“笑顔”を引き出すことだと思います。「平塚橋ガーデン」では品川蕪やイチゴ、パクチーが実ってます。利用者と職員が一緒に育てた作物を収穫するときは、皆さん笑顔になりますね。

### 鎌田實先生から

これからの利用者層や時代に合う施設のコンセプトが面白いです。行事やクラブ活動がないことや看取りまで、家にいるのと同じ生活ですね。

求人や人材育成が厳しいなか、これからも介護機器をどんどん活用した方がよいでしょう。また、職員がお互いに尊重しあって、自分たちをよいほうに評価し、誇りある介護をしていくことが大切で、そうすることで自然と人材が集まってくるのでは、と思います。

### 対談を終えて

対談は終始なごやかな雰囲気の中に進められ、時間がたつのを忘れるぐらい話が弾みました。これからの介護や魅力についても語り合い、先生からは心のこもった言葉や励ましをいただきました。

鎌田先生、ありがとうございました。

## コロナワクチン接種が終了しました

品川区内の特別養護老人ホームでは、5月下旬から希望した利用者へワクチン接種をしました。

巷ではコロナワクチン予防接種が開始したという話を聞く機会が多くなり、利用者、家族の皆さまも待ち望んでいらしたようです。接種の際は「痛い！」と顔をしかめる方もいらっしゃれば、「これで少し安心だね」などの声も聞かれました。心配された副反応も、発熱される方は若干いらしたものの、体調を崩されることなく一安心でした。

まだまだ気が抜けない日々が続きますが、今後も館内の消毒、来館者の検温などを継続するとともに、介護者はマスクとフェイスガードを着用し、感染対策を怠ることなくご利用者の生活を守っていきます。面会につきましては、オンラインでの面会を継続しておりますが、看取り介護の方などについては、感染予防をしながら短時間で面会していただいています。

早く、以前のような生活に戻り、安心して面会していただける日が来ることを願っています。



## 小山の家

### 夏も近づく茗荷畑



「小山の家」には茗荷畑があります。俳句の季語にもあるように、7月頃になると収穫時期となります。春の訪れとともに、若芽が写真のように生えてきて、新しく植えるときも4月頃がよいとされています。茗荷は種ではなく、地下茎で増やすのが一般的で、春先になるとホームセンターや園芸店などで売られています。

現在、茗荷畑には何百本もの若芽が出て来ます。昨年は、収穫した茗荷をお味噌汁に入れて、ご利用者と一緒に堪能しました。今年もたくさん収穫できそうでとても楽しみです。茗荷は日陰でよく育ち乾燥させないようにすれば、さほど手入れをしなくても4～5年は収穫できるようです。薬味にしても、漬物や天ぷら、みそ汁の具材としても、おいしくいただける茗荷を皆さまも栽培してみてくださいはいかがでしょうか！

現在、茗荷畑には何百本もの若芽が出て来ます。昨年は、収穫した茗荷をお味噌汁に入れて、ご利用者と一緒に堪能しました。今年もたくさん収穫できそうでとても楽しみです。茗荷は日陰でよく育ち乾燥させないようにすれば、さほど手入れをしなくても4～5年は収穫できるようです。薬味にしても、漬物や天ぷら、みそ汁の具材としても、おいしくいただける茗荷を皆さまも栽培してみてくださいはいかがでしょうか！

## 施設あれこれ

### 戸越台ホーム

#### 心も身体も晴れやかに



新型コロナウイルスの影響により、講師を招いてのクラブ活動やボランティアの依頼が難しくなりました。改めて日頃の皆さまの活動に感謝する毎日です。

戸越台デイサービスでは、季節を感じられる壁飾りを作ったり、楽しく身体を動かして体力維持ができるようなプログラムを実施しています。最近ではリハビリの一環として、「品川音頭」や「炭坑節」などの盆踊りを取り入れています。音楽が流れると、自然と身体が動き、輪が広がります。ご利用者の中には職員に振り付けを教えてくださいませんかという方もいらっしゃいます。広いリハビリ室で楽しく歌って踊って身体を動かすと、心も晴れやか！

中学校部分の改修工事があり、今年も中学校体育館での納涼祭ができませんが、皆さまと一緒に、盆踊りや屋台のゲームなど夏を大いに感じていただけるイベントを計画中です。

### 成幸ホーム

#### 花には笑顔が似合います



新緑が美しい季節を迎える頃になりました。陽気もよくなり、ホームの皆さまとお花見や散歩に出かけたいところです

が、今年の春も新型コロナウイルスの影響でなかなか外出することができません。そこでホームの玄関前で日向ぼっこを兼ねた花の鑑賞会をしました。

花壇には色鮮やかなパンジーやペチュニアがきれいに咲いており、皆さんからは「わーきれい、ちょうど満開ね」の声が。いやいや皆さんも花に負けずきれいですよ。

久しぶりの外気浴を堪能した後は、ひとりずつ好きな花を摘んで、部屋に飾ってもらうことにしました。最後は可愛い花とご一緒に、マスクを外して「ハイ、ポーズ！」。



### 平塚橋ホーム

#### 便利な世の中になりました



春になり4階のベランダには競い合うように草花が咲き誇っています。ご利用者と一緒に見ていると「この花の名前は

なんだっけ？」「度忘れしちゃった。あなたわかる？」と職員に尋ねていました。職員は「うーん。わかりません」と少々困り顔。

そこでスーパー看護師の登場です。颯爽とポケットからスマートフォンを取り出し、アプリを起動！花にかざすとすぐに答えが出てきました。花の名は「カランコエ」。花言葉は「たくさんの小さな思い出」でした。これからもご利用者の皆さまと「たくさんの小さな思い出」をつくり育てていきたいです。

それにしても便利な世の中になりましたね。



### 荏原ホーム

#### 101歳 まだまだ勉強真っ只中！



荏原デイサービスをご利用されている101歳の方の塗り絵がとても素敵です。作者であるご利用者はデイサービスで「身体のリハビリ」を行い、その後はご自宅で「頭と心のリハビリ」で塗り絵を楽しまれています。

濃淡を重ねたグラデーションが巧みな塗り絵ですが、これまで絵を習ったことはなく、独学で色の重ね方や色鉛筆の使い方を習得し、12色の色鉛筆で塗ったとは思えないほどの見事な仕上がりに。

作品はデイサービスの壁に展示し、皆さんに見ていただいています。「塗り方がとても丁寧できれい」「塗り方を教わりたい」「101歳の方がすごい」と感嘆の声が聞かれています。

これからも皆さんを楽しませてくださいます。

