

いきいきまーち

冬号

NO.65

～みんなが生き生きと暮らせる街に♪～

[特集] 創立100周年に向けて

「在宅生活を支える専門職

～訪問看護師としての意思決定支援～」



ホーム庭 2019年1月

主な記事

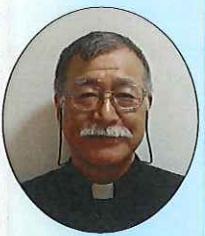
- 連載 ●介護情報 第32回
「要介護の状態にならないために」
④ 認知症の予防につながる生活習慣と早期診断・早期治療
- 栄養士のパレット 第32回
寒い冬の強い味方 ～春菊～

発 行



社会福祉法人 東京老人ホーム

見よ、すべてが新しくなった



理事長 德野 昌博



の前では気が重くなり、落ち着きません。できれば、顔を合わせたくないと思うたり…。

アダムも、神様の前で身を隠しました。それは「裸だったから」と言うのです。この場合、「裸」というのは、人間としての、あるがままの現実の姿ということです。それは弱く、弱点を持つが

お正月になると「あけましておめでとうございます」と挨拶を交わす私たちです。そこには、新しさへのあこがれや、やり直し、再出発への強い思いがあるのではないしょうか。

そんな私たちの思いに答えるように、「見よ、すべてが新しくなった」と言った人がいるのです。それは、「最初のキリスト教宣教師」とも言われる使徒パウロです。イエスと同時代、ほぼ同年齢と考えられているユダヤ人です。イエスとは面識はなかつたようですが、熱烈なユダヤ教徒で、当時の新興宗教キリスト教を目の敵にし、激しく迫害していた人です。それは、キリスト教徒がユダヤ人のしきたりや戒律を守らないからでした。そんな彼が、復活のキリストに出会つて、劇的な回心をし、キリスト教徒になつたのです。

冒頭に紹介した言葉、「見よ、すべてが新しくなった」は、パウロが書き残した手紙の中の言葉で、新約聖書の『コリントの信徒への手紙二』五章一七節に記されています。

昨年は、元号が「平成」から「令和」に変わった年でしたが、「この時」とばかりに、「見よ、すべてが新しくなった」と喧伝する人々がいたように思いました。果たして、元号が変わると、あるいは、新年を迎えると、すべてが新しくなるのでしょうか。だれもが求めてやまない「新しさ」ですが、それ

カレンダーが新しくなれば、新品を身につければ、ではなく、キリストにあってこそ、人は新しくされると、パウロは言うのです。

それなら、過ぎ去るべき、

身です。そんな私であっても、キリストにあるならば、新しくさ

れる直前、神様はアダムに呼びかけました。「どこにいるのか」と。その時、アダムは身を隠し、「恐ろしくなり、隠れております。わたしは裸ですか」と答えたのです。

十字架に死なれたイエス・キリストの前では、この私も、裸のまま、あるが今まで良いのです。その人は新しくされた人で、自由です。私が、私として、自分らしく生きていくのです。その時こそ、「見よ、すべてが新しくなった」と叫べるのではないでしょか。

この年も、お一人お一人の上

に、主なる神様の祝福が豊かになりますように。



自衛消防の表彰

一月一九日(火)に西東京市消防署の山本登消防署長が来園され、社会福祉東京老人ホームの日頃の自衛消防活動が火災予防及び災害の未然防止など、積極的に地域社会の安全・安心に貢献したとして『自衛消防の組織業務適切功労』の表彰を受けました。

災害はいつか来るではなく、いつ起きてもおかしくない状況です。過去五年間で国が激甚災害に指定した被災地のある都道府県は二九に上ります。激甚災害の指定とは地震や風雨などによる著しい災害のうち、被災

防署で開催される自衛消



ランチコンサート



当法人では、孤独感の緩和や閉じこもり防止を目的として、年に四～五回程度西東京市高齢者配食サービス事業の利用者の方を当法人にお招きして、『会食』を実施しています。

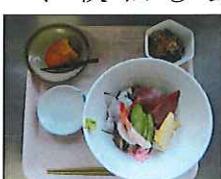
一月一四日は、人気の高い「ランチコンサート」を開催し、過去最多の一七名の方にご参加頂きました。普段お弁当では提供が難しい「旬のお刺身の盛り合わせ」や、温かい「豚汁」、果物等を

『会食』は、元に不安があり外出の機会が減った方でも、車の送迎があることで気軽に参加することができ大変好評です。

『会食』に継続して参加されている方も多く、用意しました。

食事の後は、プロの演奏家による『サクソフォーンとピアノの生演奏』を楽しんで頂きました。「愛の讃歌」「咲の我が家」など『親しみやすい曲』が中心で、演奏と一緒に歌っている方もいらっしゃいます。

『会食』に継続して参加されている方も多く、用意しました。参加者同士顔見知りとなり会話も増えてきています。継続してご参加いただくことで、孤独感の緩和や閉じこもり防止に役立つてきていることを実感しています。



〔特集〕創立100周年に向けて

「在宅生活を支える専門職～訪問看護師としての意思決定支援～」

めぐみ園訪問看護ステーション 戸來 真理

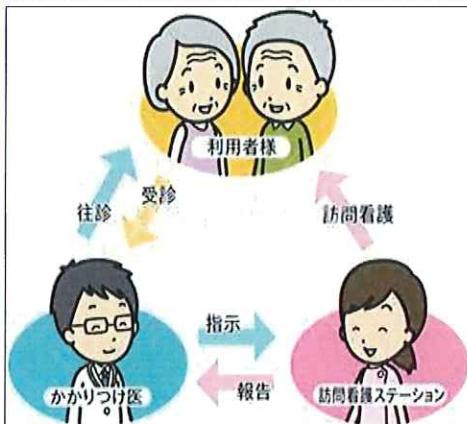
はじめに

「訪問看護は何をしてくれるので？」実際にサービス開始前に訪問看護師は何をしてくれるのかイメージが付きにくく、利用する中でわかつていくことや長年利用していくのも、体調が悪くなつてはじめて、「それもしてもらえるの！」ということもあります。基本は、主治医の指示のもと、健康管理や点滴などの医療処置、医療機器の管理、服薬管理、病状を確認しながらの身体の清潔や介護相談などです。そして、最も大切にしていることは、本人の意思決定支援です。

願いを実現するため

法人のミッションステートメントに「私たちは、ご利用者一人ひとりが人間としての尊厳を保ち、喜びをもって生きることが出来るコミュニティ

「家族とともに暮らしたい」「愛着ある家で最期を迎える



意思決定の支援

認知症の高齢ご夫婦二人暮らしで、ご主人が癌末期状態

ティ実現のために、…」とりあえず自宅で生活したい」これらとりの尊厳を守るケアの追求をしており、意思決定支援（自己決定を支える）を大切にしています。

現在入院時間が短くなり、在宅で病気とともに暮らしている方々が増えています。病気とともに生きるとは、不自由さや不便さを感じな入院していれば、直ぐに医療関係者が駆け付けてくれる環境で、急に調子が悪くなつても直ぐに対応しても

たい」「痛みさえ緩和できれば自宅で生活したい」これら多くの願いを実現するため、さまざまな専門職がそれぞれの役割・機能を發揮し支援していきますが、そのチークの要には訪問看護師の存在があると思っています。

主治医に報告・連絡・相談を繰り返しながら、指示をもらい、見通しをお伝えし、「在宅はここまでできる」と選択肢を提示することで、

療養者本人や家族へ意志決定を委ね支えます。率直に意思決定を伝えて下さる方もいらっしゃれば、病状の変化により気持ちも変化し、意思も変わってしまうことがあります。認知症などの疾患のゆえにはつきりとした意思表示ができないこともありますが、どのようにしてお伝えしますが、どのような方であつても、その時の意志は表情や言葉、いろんなところからわかることもあります。状況により変化する意思決定も、それがその時の意志であると受け止めつつ支援にあたっています。病気や老いとともに暮らし、最期まで一人ひとりが生活者としての強さを發揮している姿を支え、最期まで生きることに伴奏する看護でありたいと思っています。

となり、奥様の介護負担を考え、一旦は病院に入院をしましたが、環境の変化により混乱してしまい、早々に自宅に退院することになりました。奥様と一緒にこたつにはいりテレビを観ておられる時が一番穏やかな表情で落ち着かれています。入院中は食欲がありませんでしたが、奥様と一緒に食べると自宅では配食のお弁当を半分ずつ食べることができます。ご本人の希望は、自宅で奥様と過ごし最期を迎えることなのではないかと、主治医や遠方にいる

ご家族と連絡を取りながら、思える顔をされていました。ご本人の意思支援をしていきました。何か困ったことがあれば、訪問看護に電話をかけて下さいということを毎回の訪問で伝え、自宅に紙に書いて貼って目に入るようになります。

夜間にご主人が眠れず大聲を出し混乱した時、奥様はご主人の様子がおかしいことを電話で知らせて下さいました。臨時訪問をし、混乱の原因を探りながら、痛みによる入眠困難も考えられ、主治医と連絡を取りながら対応し、痛み止めの調整を行なっていきました。

植木鉢の図のように、「本人の選択と本人家族の心構え」がお皿で、「すまいとすま」が鉢で、「介護予防・生活支援」が土で、訪問看護は葉の部分である医療・看護の分野で、介護やリハビリテーション、保険や福祉と共に、その方らしい素敵なお花を咲かせられたらと願っています。

本当に穏やかで、笑顔とも思える顔をされていました。支援者は、主治医、薬剤師、ケアマネジャー、ヘルパー、福祉用具など、多くの方が関わっております。最期まで在宅で過ごすことがご本人と奥様にとってよいことなのではないかという共通理解のもと、実現できた支援で、ご本人の意思を代弁した意思決定支援であつたのではないかと思っています。

↓
6ページ下段 つづき

◎厚生労働省は、地域包括ケア研究会報告書において、地域包括ケアシステムの構成要素を植木鉢の図で表しています。



<地域包括ケアシステムの「植木鉢」>

出典: 2016年3月

地域包括ケア研究会報告書より

れられたお顔は、奥様と共に最期まで過ごさ



本当に穏やかで、笑顔とも思える顔をされていました。

その方らしく

治療や生活習慣に気をつけながら、頭痛や慢性硬膜下血腫などの治療により、症状が治る場合もあります。まずは受診し検査を受けましょう。

周囲の理解と適切な支援

他人事ではない認知症、までは予防につながる生活習慣、早期診断・早期治療、周囲の理解と適切な支援で、要介護状態を防ぐ事につながります。

介護情報

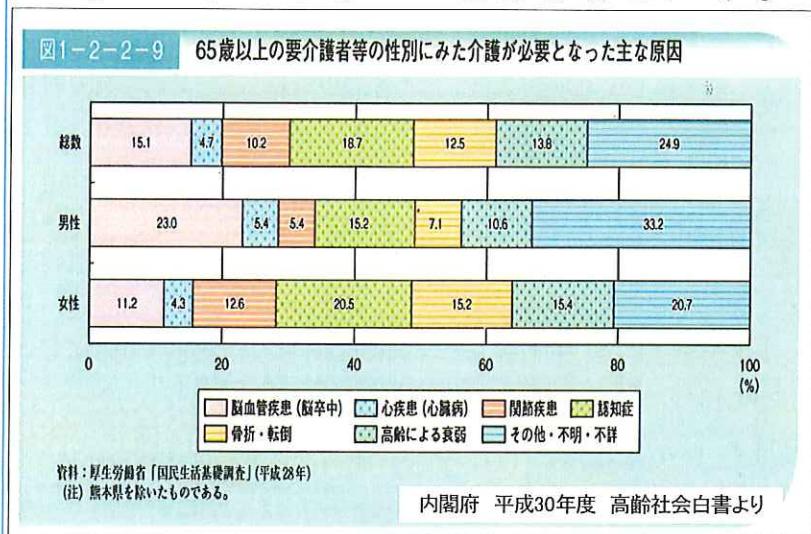
要介護の状態にならないために④ ・・・認知症の予防につながる生活習慣と早期診断・早期治療・・・

今回は要介護の状態にある人で、介護が必要となつた主な要因の中で最も多い「認知症」についてお話しします。

「朝食は何を食べたかな？」など経験はありませんか？加

認知症とは

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。六五歳以上の一五%の方が認知症と言われています。さまざまの原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなる事で、認知機能障害（記憶力・推理力・注意力など）、行動・心理症状（暴言・暴力・徘徊・うつなど）により日常生活に支障がでます。認知症の種類は原因により、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症などに分けられます。



は覚えているけど、メニエール病が思い出せないといった物事の一部を忘れる状態です。

しかし、認知症によるものは忘れ「食事していない」と物事をごつごつ忘れてします。

認知症の予防につながる生活習慣

認知症には生活習慣が関連すると言われています。糖尿病・高血圧・脂質異常症・心臓病・喫煙・うつ・身体活動不活発・知的活動が少ないなどがリスクを高めます。

①食生活：バランス良く、塩分は控えめに、お酒はほどほどに、魚(DHAの多い青魚)・野菜(ビタミンの多い色の濃い野菜)・果物を意識して摂りましょう。

②運動：ウォーキングや体操などの有酸素運動を二日に一度は三〇分以上行いましょう。

③知的活動：ゲームや読書、

趣味を楽しみましょう。デュアルタスクと言った、計算をしながら運動するなど一度に二つの行動を行う事も効果的です。

④交流：地域の活動や介護予防教室に参加しましょう。③④は脳の刺激となり、脳の神経ネットワークを強化します。

認知症の早期診断・早期治療

認知症も他の病気と同じように、早期治療により進行を遅らせる事が出来ます。「最近もの忘れが増えたな」といった、疑いの段階でも受診が可能です。本人だけではなく、家族や近隣の方の気付きも重要です。まずは、かかりつけ医、認知症疾患医療センターに相談してみましょう。

早期診断を受け、家族等と話し合い今後の備えをしましょ。介護保険サービスで環境

第三回 栄養士のパレット

いろいろな食の話題を紹介するコーナー

寒い冬の強い味方！

春菊

春菊は一月～三月頃の冬が旬ですが、春に花を咲かせ、葉の形が菊に似ているためこのような名前が付いたと言われています。

春菊にはカロテン、ビタミンCが多く含まれており、特に、「 β -カロテン」の含有量が、緑黄色野菜の中で含有量がトップクラスのほうれん草よりも含まれています。 β -カロテンは体内でビタミンAに変換し、作用されます。強い抗酸化作用があり、がん予防、動脈硬化や高脂血症などの予防にも効果的な栄養素と言われています。また、 β -カロテンは視力を維持していく上でも重要な栄養素として注目されています。

ビタミンCは、皮膚や粘膜を保護・

丈夫にしてくれる効果や、風邪予防や喉や肺などの呼吸系統を守る働きがあります。アンチエイジング効果・生活習慣病予防にも効果があると言われています。

また、春菊の独特的の香りは、一〇種類の成分からなっており、自律神経に作用し、胃腸の動きを良くし、痰やせきを鎮めるなどの効果があるとも言われています。風邪の流行が本格的になる時期、春菊が味方になりますね。

お浸しや和え物にする場合は、さつとゆでて冷水にとりますが、水にさらしそぎるとビタミンが失われるのに注意が必要です。また、脂質の代謝を助ける作用を持つているビタミンB2も含んでいるので肉料理と合わせて食べるといいでしょう。



メニュー紹介『春菊のごま和え』

【二人分】
材料

・春菊	90g
・白すりごま	小さじ 1
・濃口醤油	小さじ 1
・上白糖	小さじ 1

- ① 白すりごま、醤油、上白糖を混ぜる
- ② 春菊をさっとゆがき、冷水にとって絞る
- ③ ①に和えて出来上がり。



施設献立の例

いきいきさんデー'19

今年の「いきいきさんデー」は10月6日（日）に開催されました。朝から小雨が降っておりハラハラしながらの開始、一日を通して雨は降ったり止んだりでしたが、奇跡的にプログラムの前後には止み、地域から120名程の方に足を運んでいただきました。



午前は中庭で柳沢中学校合唱部と東京老人ホーム泉寮の利用者による合唱、亜細亜大学吹奏楽団による演奏が行われました。美しい歌声、生演奏のクオリティの高さに



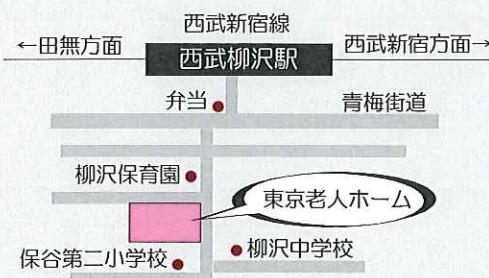
来場者から大変好評でした。

午後はメインイベントでもある演劇が披露されました。NPO法人訪問劇団あい「恵の希望～住み慣れた地域で最期まで暮らすには～」は、地域で暮らす恵さんが突然病気で倒れ、自分の住む場所を自宅が施設か悩み、家族や専門職の協力を得ながら地域で暮らす事を決断する内容です。プロの迫力ある演技もさることながら、地域の方が専門職の役割を知り、自分の介護や医療について考える機会となりました。



国際理美容学校による健康美容塾、ワークステーションウーノ・どろんこ作業所・模擬店による販売も盛況でした。

今年も「いきいきさんデー」が地域の方と繋がる場となりました。ご協力いただいた団体の皆様、来場された地域の皆様に心から感謝申し上げます。



お問い合わせ 社会福祉法人 東京老人ホーム
住所 〒202-0022 東京都西東京市柳沢4-1-3
電話番号 042-461-2230
FAX 042-461-2280
ホームページ <http://www.tokyo-rojin-home.or.jp/>
発行 2020年1月31日 第65号（年4回発行）
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい！

編集後記 新しい年を迎えました。
紅葉は、一二月に入つてもまだ見ごろで、イルミネーションと合わせて、冬の楽しみにもなりつつあります。

特集は「意思決定支援」について訪問看護の立場で述べています。「家族とともに暮らしたい」という思いに応える支援を考える時、在宅での医療連携の大切さを考えさせられるテーマでした。いきいきさんデー「訪問劇団あい」の演劇は、今回、当法人で考えたストーリーから脚本を練り、演じていただき来ました。ご覧になつた方からは、解りやすかつたと好評でした。

一二月一三日は、当法人の創立記念日でした。あと四年で百歳です。なかなかの長寿ですが、まだまだ元気に頑張ります。