

いきいきまーち

秋号

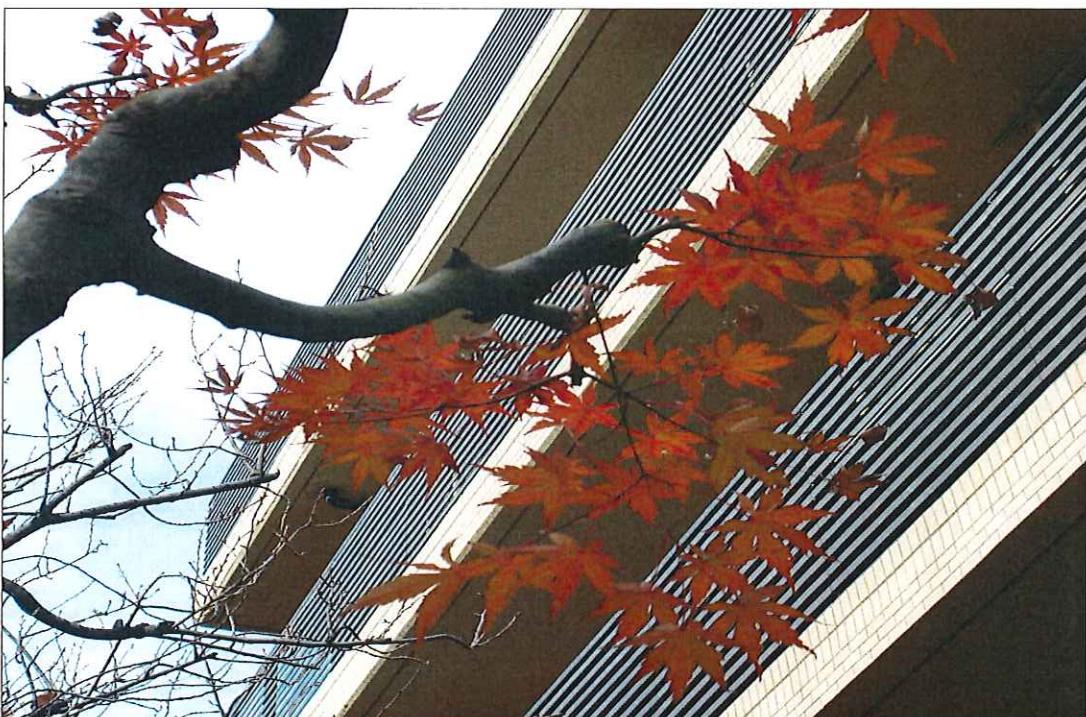
NO.64

～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

～ケアマネジャーとして大切に思うこと～



ホームの紅葉(2018年12月)

主な記事

- 連載 ●介護情報 第31回
「要介護の状態にならないために」② 脳血管疾患予防について
●栄養士のパレット 第31回
疲労回復に秋鮭を！

発行



社会福祉法人 東京老人ホーム

「風立ちぬ、いざ生きめやも」

理事長 德野昌博



ことのほか暑かつたこの夏、八月の終わりに、私は、堀辰雄の小説『風立ちぬ』の舞台となつた場所を訪れました。

その作品を初めて読んだのは、四十年以上前の、神学校の学生の頃でした。その類の小説は、まずは読まない、読もうとしない私でしたが、神学校寮の隣室の先輩がしきりに勧めるので、気が進まないながら、読んだ記憶があります。

「風立ちぬ、いざ生きめやも」とは、「風が吹いた。さあ、生きようじゃないか」という感じでしょうか。先輩の私のメッセージだったのかかもしれません。でも今回、その場所に佇み、この言葉を口にした時は、晩夏の感傷という感じがしました。実りの秋に向かう晩夏、初秋の空に浮かぶうろこ雲やひつじ雲は、盛夏の入道雲と

は、その存在感が明らかに違っています。それこそ、吹けば飛ぶようなはかなさを感じさせる雲と、目の前を飛びか

う赤とんぼの存在は、たゞよう盛んであった夏の風物語つているように思いました。

どんな猛暑の夏であろうと、終りが来るので、いや、時

に自然体で生きること

ができます。

それが「自然」ということでしょ

う。

聖書は、人間を神の被造物、神によって造られ、生かされ

ている存在と規定しています。

それは、限界のある存在、有

限ということです。その人間

としての限界、分限、有限性

を忘れて

いるかのように、生

き、振る舞つて

いる

としたら…。

それは、有限な存在者として

何に対す

る信頼かと言ふと、

自然さをもたらすものに對

する信頼です。創造主なる神

様に対する信頼です。造られ、

生かされている私たち人間は、

造つてくださり、生かしてく

ださつて

いる神様に信頼する、

それはきわめて自然なこと

です。そこには、信頼ゆえの安

心があります。この安心に裏

打ちされて、「風立ちぬ、いざ

生きめやも」。

なりするのではありません。

生きめやも。

か。

マザー・テレサをご存じでしょ

う。インドの極貧の、死にゆく

人々の傍に居続けた人です。

宗教的使命感を振りかざ

したり、「ボランティア、やつて

生きるのだと思

います。

自分の生の終わりを

自覚するところから、すべて

に時があることを知り、そし

て、その時に従つて生きること

ができるのだと思

います。

ます」と言つた、肩ひじ張つた

鼻息の荒さを感じさせること

もなく、実際に軽やかに、風通

しよく生きた人でした。まさ

に自然体でした。自然体で生

きている人は、周囲の人々に安

心感を与えます。それはなぜ

でしようか。

聖書は、人間を神の被造物、

神によって造られ、生かされ

ている存在と規定しています。

それは、限界のある存在、有

限ということです。その人間

としての限界、分限、有限性

を忘れているかのように、生

き、振る舞つて

いるとしたら…。

それは、有限な存在者として

何に対す

る信頼かと言ふと、

自然さをもたらすものに對

する信頼です。創造主なる神

様に対する信頼です。造られ、

生かされている私たちは、

造つてくださり、生かしてく

ださつて

いる神様に信頼する、

それはきわめて自然なこと

です。そこには、信頼ゆえの安

心があります。この安心に裏

打ちされて、「風立ちぬ、いざ

生きめやも」。

なりするのではありません。

生きめやも。

か。

マザー・テレサをご存じでしょ

う。印度の極貧の、死にゆく

人々の傍に居続けた人です。

宗教的使命感を振りかざ

したり、「ボランティア、やつて

生きるのだと思

います。

自分の生の終わりを

自覚するところから、すべて

に時があることを知り、そし

て、その時に従つて生きること

ができるのだと思

います。

ます」と言つた、肩ひじ張つた

鼻息の荒さを感じさせること

もなく、実際に軽やかに、風通

しよく生きた人でした。まさ

に自然体でした。自然体で生

きている人は、周囲の人々に安

心感を与えます。それはなぜ

でしようか。

聖書は、人間を神の被造物、

神によって造られ、生かされ

ている存在と規定しています。

それは、限界のある存在、有

限ということです。その人間

としての限界、分限、有限性

を忘れているかのように、生

き、振る舞つて

いるとしたら…。

それは、有限な存在者として

何に対す

る信頼かと言ふと、

自然さをもたらすものに對

する信頼です。創造主なる神

様に対する信頼です。造られ、

生かされている私たちは、

造つてくださり、生かしてく

ださつて

いる神様に信頼する、

それはきわめて自然なこと

です。そこには、信頼ゆえの安

心があります。この安心に裏

打ちされて、「風立ちぬ、いざ

生きめやも」。

なりするのではありません。

生きめやも。

か。

マザー・テレサをご存じでしょ

う。印度の極貧の、死にゆく

人々の傍に居続けた人です。

宗教的使命感を振りかざ

したり、「ボランティア、やつて

生きるのだと思

います。

自分の生の終わりを

自覚するところから、すべて

に時があることを知り、そし

て、その時に従つて生きること

ができるのだと思

います。

ます」と言つた、肩ひじ張つた

鼻息の荒さを感じさせること

もなく、実際に軽やかに、風通

しよく生きた人でした。まさ

に自然体でした。自然体で生

きている人は、周囲の人々に安

心感を与えます。それはなぜ

でしようか。

聖書は、人間を神の被造物、

神によって造られ、生かされ

ている存在と規定しています。

それは、限界のある存在、有

限ということです。その人間

としての限界、分限、有限性

を忘れているかのように、生

き、振る舞つて

いるとしたら…。

それは、有限な存在者として

何に対す

る信頼かと言ふと、

自然さをもたらすものに對

する信頼です。創造主なる神

様に対する信頼です。造られ、

生かされている私たちは、

造つてくださり、生かしてく

ださつて

いる神様に信頼する、

それはきわめて自然なこと

です。そこには、信頼ゆえの安

心があります。この安心に裏

打ちされて、「風立ちぬ、いざ

生きめやも」。

なりするのではありません。

生きめやも。

か。

マザー・テレサをご存じでしょ

う。印度の極貧の、死にゆく

人々の傍に居続けた人です。

宗教的使命感を振りかざ

したり、「ボランティア、やつて

生きるのだと思

います。

自分の生の終わりを

自覚するところから、すべて

に時があることを知り、そし

て、その時に従つて生きること

ができるのだと思

います。

ます」と言つた、肩ひじ張つた

鼻息の荒さを感じさせること

もなく、実際に軽やかに、風通

しよく生きた人でした。まさ

に自然体でした。自然体で生

きている人は、周囲の人々に安

心感を与えます。それはなぜ

でしようか。

聖書は、人間を神の被造物、

神によって造られ、生かされ

ている存在と規定しています。

それは、限界のある存在、有

限ということです。その人間

としての限界、分限、有限性

を忘れているかのように、生

き、振る舞つて

いるとしたら…。

それは、有限な存在者として

何に対す

る信頼かと言ふと、

自然さをもたらすものに對

する信頼です。創造主なる神

様に対する信頼です。造られ、

生かされている私たちは、

造つてくださり、生かしてく

ださつて

いる神様に信頼する、

それはきわめて自然なこと

です。そこには、信頼ゆえの安

心があります。この安心に裏

打ちされて、「風立ちぬ、いざ

生きめやも」。

なりするのではありません。

生きめやも。

か。

実践発表会

東京老人ホーム職員の実践発表会を、六月二八日（金）と七月一日（月）の二日間、開催いたしました。実践発表会は、昨年度、各部署でとりわけ力を入れ、創意工夫をした取り組みについて発表し、その実践を職員全体で共有することで、サービスの向上、業務改善と職員の士気向上をはかることを目的として開催しています。



2019年度「実践発表会」内容

- ◆食事室「配食サービス『会食』を実施して」
発表者：渡辺修
- ◆特養 「安全な食事支援を目指して」
発表者：小柳優子
- ◆居宅 「『リ・アセスメントシート』を活用したケアプラン作成」
発表者：金内あゆみ・矢田学
- ◆軽費 「社会生活の持続支援」
発表者：丸山清乃亮
- ◆るうてるホーム「“ともしひプロジェクト”の取り組み」
発表者：神谷葉子・大野原ひとみ



また、六月二八日には、四つの発表に加えて、大阪のるうてるホーム職員による「看取りの取り組み」の発表がありました。るうてるホーム内のさまざまなお部屋や専門職が集まって、「看取りの在り方」という共通の課題について考えて取り組みは、私たち東京老人ホームにとっても、いち組え課となつた発表でした。

作品展



今年度は、四つの部署から発表があり、どの実践もサービスの現場での課題意識から生まれた取り組みでした。外部の有識者の方々から、「利通者の想いを大切にする」という共通の考え方から取り組んでいる「できることを探していく」という考え方大切にされている」等の講評をいただき、これから実践の力となる言葉となりました。



九月一三日（金）～二〇日（金）、毎年恒例の作品展が、一階ロビーで開催されました。

施設で生活されている皆さん、デイサービスぽぽたんに通う皆さんから、塗り絵や手芸・洋裁、俳句、絵画など、皆さんのが日々の暮らしの中で日常的に取り組まれている作品や、折り紙、フラワー アレンジメントなどホームのクラブ活動で作られたものなど百点以上の作品が出品され会場を彩っていました。たわわに実ったブドウのカレンターや、柿や梨などがカゴいっぱいに入っている作品では、収穫の秋を感じられどれも見事な出来栄えでした。一つ一つ丁寧に作られる手作りの力を感じるとともに、作品を一覧にならべていた皆さまの表情が和らぐ心温まる作品展でした。

在宅生活を支える専門職

～ケアマネジャーとして大切に思う事～
めぐみ園居宅介護支援事業所 所長 落合 美姫

ケアマネジャー（介護支援専門員）は介護を必要とされる方が介護保険のサービスを受けられるよう、ケアプラン（サービス計画書）の作成や、サービス事業所との調整を行っています。

ケアプランを作成する際にはまず、利用者、ご家族が抱えるニーズを明らかにします。そして住み慣れた家で自立した日常生活を送るために、どのような生活を望んでいきたいかを丁寧にお聞きするところから始まります。その後、利用者、ご家族を中心とした、その方に関わる介護保険でのサービス事業所、地域住民、様々な資源等を併せチームを結成し全員で検討を重ね支援します。今こんなニーズ（こうなりたい）があり、それが叶えられたら、どんな、楽しみや幸せを感じられる生活を目指していくか、そのためには、どんな手段を使っていくかを考えていきます。

す。介護保険、保険外の沢山の資源を利用できるよう、そのつなぎ役としてケアマネジャーは大きな責任を担っていると考えます。

最期までその人らしく

昨今、病気を抱えても自宅などの住み慣れた場所で療養し、安心して自分らしい生活を送れるよう「病院から在宅へ」という方向へ向かっています。「普段は自宅で過ごし、必要に応じて短い期間だけ入院する」体制です。ただしこでいう「普段は自宅」とは決して、健康だから家で過ごす、という意味ではなく、「病気を抱えながらも、病院ではなく自宅や施設で過ごす」という意味です。それでも果たして大丈夫だろうか。また、介護をする家族がいなくとも果たして大丈夫だろうか。

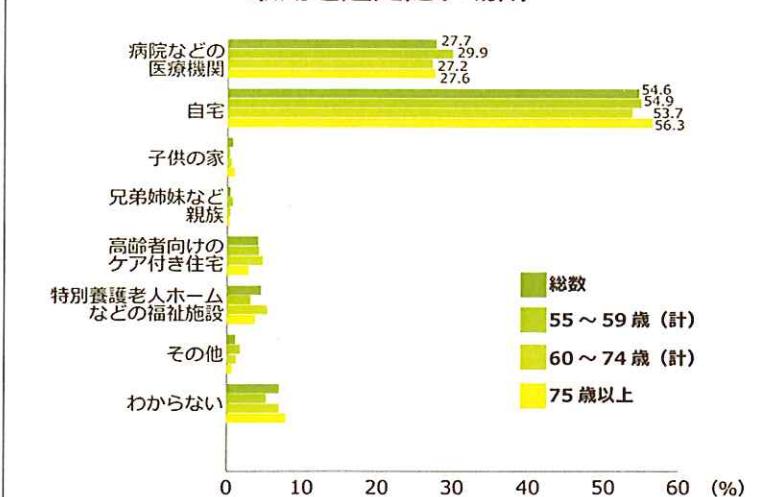
ていただき事が増えています。終末期においては、様々な感情、想いや、辛さの中での生活となってしまいます。ケアマネジャーとして支援する中、時として、思いでしまう現実があります。

例えば、一人暮らしで身寄りのない方が、終末期を家で迎えたいと希望した時、介護をする家族がいなくとも果たして大丈夫だろうか。また、介護する家族がおられ、最期まで家で過ごしたい、家で見てあげたいと決めていても日々変わっていく体調の変化に伴いそのお気持ちは変化していく、ご本人とご家族の

ご本人とご家族の

図 1

最期を迎える場所



出典：『平成27年度 高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況』
(内閣府) 2019年6月25日時点

とても大切な支援となってきたのですが、どちらの気持ちも理解し、大切な最期の時間を過ごしていくために何が必要であるかをいつも考えさせられます。

ここで二つの事例で考えてみたいと思います。一つ目の事例は、一人暮らしで身寄りはなく、すでにがんの末期の状態でした。軽度の認知症もあり、ご自身の病気の状況あまり把握できません。痛みがかなり強くなっていますが、薬を正しく飲むことはできず、支援が始まても、勝手にどこかに泊りに行って帰つて来なかつたりと当初から心配の山積みでした。しかし、どんな状態になつても、この家で最期を迎えていきたいという強い気持ちは変わりませんでした。地域包括支援センター、訪問診療、訪問看護、訪問介護、デイサービス、福祉用具などのケアチームでその気持ちを支援していくこと、目標と方向性の検討を重ね、毎日どこかで誰かが見守る支援体制を作り、最期は友人にお別れを言い、穏やかに

最期を迎えられました。

一人暮らしでも、その方の想いを叶えてあげることができ、チームでタイムリーに連絡体制を作り連携ができたことで支援ができた例でした。

二つ目は、「がんの末期であっても最期までできる家事は自分でやりたい。そしてお父さん（夫）と、この家で過ごしたい」と強く望まれた女性でした。

ご家族も本人の希望を叶えてあげたい、そのためには介護を

こにいる安心感、そんな日常生活の何気ない一つ一つが生きていくことを実感されておられた本人、しかし、近くで介護し疲弊してしまうご家族。両者の辛さ、想いをケアマネジャーは丁寧に傾聴しお互いの気持ちが共有できるように、つないでいることが必要であり、専門職としての大変な視点だと考えます。そのためにはじっくりと心の声をも聴ける力を向上していかなければならぬと考えています。

更に、本人、ご家族は在宅で過ごすことで先の見えない不安の中にあることを理解し、今後の生活のイメージを持つてもらったり、やはり家では見ていけないと安心してもらうことが大切です。都度気持ちが揺れ動くことは当たり前のことで、その時々で、安心し相談していく関係性の構築を大切にしています。

そんな時ケアマネジャーに何ができるのかと考えます。できる事が少なくなつても主婦としての自身の存在、家族との毎日の何気ない会話や、洗濯の毎日や料理のにおいて、そしてそ

大切にしたいこと
私たちケアマネジャーが専門職として何をしていくことが大切か改めて考えてみたいと思

終末期に関わらずどの方にも共通することは、ケアプランに沿つて、誰が、いつ、何をするのかそれぞれの役割を明確にします。

専門職としての「気づき」を大切にし、又それぞれの役割を理解していくためにケアマネジャーは常にアンテナを張り、学びの声をも聴ける力を向上していかなければならぬと考えます。それは連携を高めていく為にも必要な事とを考えますし、連携のつなぎ役としても大事な視点だからです。めぐみ園居宅介護支援事業所は、ご利用者、ご家族が「ほんの少しでも幸せと楽しみを感じられる」生活を支援の目標とし、そのためには、その方の歴史や生活、その方の生き方を尊重し、心の声を聴きとる事を大切にできるよう、今後も日々の取り組みを行ってまいります。

そして東京老人ホームの理念のもと「心のケア」を継続していきたいと思



介護情報

「要介護の状態にならないために」②

・・・脳血管疾患予防について・・・

もしも脳血管疾患を発症した場合、早期に発見し治療すれば後遺症を軽くすることができます。そこで皆様には「FAST」という言葉を紹介します。FはFaceで顔に、AはArmで腕に麻痺が起ることです。SはSpeechで、言葉が出てこなくなることです。もしもこれらの症状のうち一個でも当てはまった場合、TはTimeの時間で、早急に救急車を呼ぶか病院を受診しましょう。後遺症が軽度であれば、要介護の状態になる可能性も低くなりますが、是非この「FAST」も覚えてくださいね。



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も多いのは「認知症」の一九%です。そして、「一番目に多いのが「脳血管疾患」の一五%です。この脳血管疾患は、男女別にみると男性では二三%と最も多い要因となっています※。今回は、この脳血管疾患についてお話ししたいと思います。

加齢を止めることはできませんので、高血圧や糖尿病の予防を中心掛け、食生活等の生活習慣を改善することが大切です。つまり前回(本誌六三号)のフレイル予防と同様適度な運動やバランスのとれた食事を心掛けることが必要です。

予防のために心掛けたい食事内容として、まず塩分は控えましょう。

塩分摂取量は一日七～八g、できれば六g以下を目指しましょう。目安としては、小さじ一杯分が六gです。食品の包装にある栄養成分表示を意識して確認してみて下さい。

脳血管疾患とは、脳の血管に何らかの障害が起こつて脳細胞が破壊される病気の総称で、一般的に脳卒中といわれるものであります。主に、血管が切れる脳出血と、血管が詰まる脳梗塞に大別されます。死に至る場合もあります。日本人の死因の第四位は脳血管疾患です※。

F



Face

A



Arm

S



Speech

T



Time

* 内閣府 平成三十年度版高齢社会白書
(全体版)

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

疲労回復に秋鮭を！

秋鮭が美味しい季節になりました。秋の魚といえば秋刀魚が有名ですが、鮭も旬の時期です。鮭には栄養が沢山含まれていますので、今までの夏の疲れやこれから来る冬に向け、沢山食べて身体の調子を整えましょう。

鮭には、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンDが多く、小腸や腎臓でカルシウムの吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨を作る働きがあります。

また、ビタミンB群を全て含んでいます。ビタミンB群はまとめて摂った方が良いと言われており、消化を助ける、胃腸障害をやわらげる、血液循環を良くするなどの効果があります。

胃腸を休めたり、血液循環を促進するビタミンEも豊富に含まれています。抗酸化作用があり、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防になると言われています。他にも、血管を酸化から守り、血行を良くする働きもあると言わっていますので冷え性の方には積極的に摂っていただきたいビタミンです。

脳細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン

酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれています。両方、魚類に多く含まれることで知られる栄養素で、人間が生きていく上で欠かせない必須脂肪酸のひとつです。脂質の脂肪産生を抑制する働きがあり、脂肪酸の分解が期待出来ることから、中性脂肪を減らす働きがあると言われています。EPAには動脈硬化を抑える作用や、高免疫作用、抗ガン作用があります。

鮭の赤い色素には、アスタキサンチンが含まれています。抗酸化作用があり、紫外線による肌のシワ形成を抑制する働きがあると言われています。海外のセレブも鮭を積極的に食べているという話も聞きます。また、眼精疲労の回復作用や筋肉疲労回復作用もあると言われています。

秋から冬に向けて鮭が美味しいりますので、毎日のお食事に取り入れて、夏の疲れを取り冬を元気に迎えられるといいですね。

鮭は塩鮭はもちろん、ホイル焼きや照り焼き、マニエルにしても美味しいですね。

今回はホームでも提供している「鮭のバター醤油焼き」をご紹介いたします。



施設献立の例



材料[2人分]

鮭	2切れ
小麦粉	少々
バター	大さじ1
醤油	大さじ1

鮭のバター醤油焼き

- ①鮭に小麦粉を少々ふり、フライパンで表面から焼く。
- ②裏返し、火が通ったら醤油とバターを加えてからめて出来上がり
お好みでレモンを絞っても美味しいです。

『メニュー紹介』

いきいきさんデー'19

「地域の絆」～安心して暮らすために～

10月6日(日)10:00～15:00 於:東京老人ホーム

イベント

◎演劇 「恵の希望～住み慣れた地域で最期にまで暮らすには～」

NPO法人 訪問劇団 あい (13:30)

原案 東京老人ホーム 脚本 松原元太郎 初披露です!

◎合唱 柳沢中学校合唱部&東京老人ホーム泉寮合唱部(10:30)

◎演奏 亜細亜大学吹奏楽団(11:15)

◎健康美容塾 国際文化理容美容専門学校 国分寺校(終日)

販売等

◎パン・お菓子 ワークステーションウーノ

◎花 どろんこ作業所

◎模擬店

展示

◎東京老人ホーム事業紹介

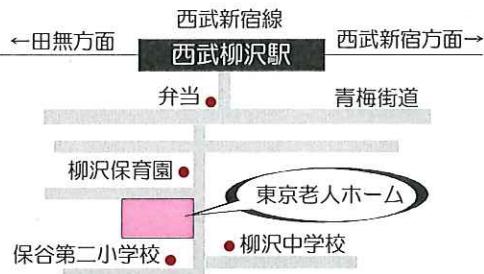
今年も「いきいきさんデー」を上記の内容で開催いたします。

ご来場を心よりお待ちしております。

◎詳細はホームページをご覧ください

<http://www.tokyo-rojin-home.or.jp/>

または、検索サイトで **東京老人ホーム** をクリック



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 2019年10月31日 第64号(年4回発行)
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい!

編集後記

本来「台風」も季節を感じるものなのですが、「季節感どころでない」規模と数

で向かってくるので、「また来るの?」
というのが本音ではないでしょうか。

残暑厳しく、その後急激に寒くなるので、「いき
いきさんデー」など、さまざま催しをあわただ
しく過ごすことになります。

その「いきいきさんデー」では、初の試みで、訪問
劇団による演劇により「地域で安心して暮らす
こと」を考えます。

本誌特集は、東京老人ホームのケアマネジャー
の仕事について、述べています。「その人らしさ」は、
住み慣れた場所で最期まで生活を続けるために
欠かせないテーマです。

