

# いきいきまち

冬号  
NO.68

～ 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

「施設の相談員

～東京老人ホーム生活相談員としての私の使命～」



ホームから見る富士山 2020年1月

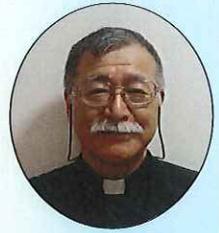
## 主な記事

- 連載 ●介護情報 第35回  
「ケアマネジャーと考える」② 「アセスメント」について
- 栄養士のパレット 第35回  
小松菜を食べて元気に冬を過ごしましょう！

発行



社会福祉法人 東京老人ホーム



# 神が造り給うたこの世界

理事長 徳野 昌博

二〇二〇年は新型コロナウイルスに翻弄され続けました。生活も激変しました。当たり前前にしていたこと、できたことが、そうでなくなり、「新しい様式」が、「ウイズコロナ」の社会では当たり前のこととして、定着してきました。本格的な冬を迎え、予想通り新型コロナウイルスによる新規感染者が増えてきているようで不気味、暗澹たる気分になります。収束の見えない状況にあって、どう対処してよいものやら、とにかく、みんな手探り状態です。

新型コロナウイルスの拡大は私たちがではなく、日本全国、全世界、地球規模での現象です。目に見えない、小さな小さなウイルスが、世界中の人間の健康と生活を脅かし、多くの命を奪つ



ています。発生以前の元の生活に戻るのはもはやできないのでしようか。

感染拡大を予防するために、新しい生活様式がいろいろと提案、発表されていますが、中でも、私たちの、これまでは当たり前だった社会的習慣の変更を余儀なくされたのが、「三密」ではないでしょうか。それは、密集、密接、密閉の三つの「密」を指していて、これらを避けることが重要とされています。言葉としてしっかりと浸透し、社会的にも認知されて、マスク着用は当たり前のこととなっているように思います。この「三密」という言葉、新型コロナウイルスの流行に伴って新たに生み出され、注目を浴びているわけですが、仏教にはもともと「三密」という言葉がありました。それは、真言宗の開祖となった空海和尚の、身

密(身体・行動)、口密(言葉・発言)、意密(こころ・考え)についての教えです。日常生活の中で、行動と言葉と心に意識を向け、絶えず自らを振り返り、整えていくように、との教えと理解します。

行動が当たり前になつてしまふと、聞く耳を持たないことになりかねませんし、自分が間違っていることにさえ気づかなくなつてしまふやもしれません。それは、周囲の人を無視したり、認めることができなくなることもなりかねません。それは悲しいことです。

コロナ禍で生まれた、新しい「三密」は、密集、密接、密閉を禁じるわけですが、そう言われて、初めて、これまでの生活様式が「当たり前」ではなく、つくづく「有り難い」ことだったと、帰らぬ日々を懐かしんでいます。それと共に、科学や文化文明の発展により便利になつた現代社会にあって、自分たちの生活と行動の様式が、当たり前、当然のことと思ひこんで、疑うこともなく、無考のまま、情性的に行つていくことは、危険なこと、危ういことだと痛感させられました。疑わず、無考への、情性的

コロナ禍の不自由を強いられる不便極まりない生活が続いていますが、そんな中で、「有り難い」と思えることを探し出そうではありませんか。存在すること、有ること自体が難しいわけです。だからこそ、心から「ありがとう」と言えることは必ずあるはずで、先行き見えない状況にあって、我慢の限界、不安で胸が押しつぶされ、「いつまで続くの」と叫びたくもなりません。でも、生きとし生けるものすべてを造られた神様はすべてをご存じです。新しい年も、創造主なる神様に深く信頼を寄せて生きていきましよう。



## 社会福祉法人 東京老人ホーム ホームページご紹介

東京老人ホームのホームページを大幅リニューアルしてから2年が経過しました。リニューアルの際には、ご入居をお考えの方、地域で暮らす方々、そして就職先として東京老人ホームに興味をお持ちいただいている方々に対し、「ホームの方針や想いをお届けしたい」という気持ちを込めて設計いたしました。これからも、ホームの想いとともにご覧いただく皆さまに必要な情報をお届けできるよう更新していきます！



### お勧めのページ

#### 【私たちの取り組み】

東京老人ホームの使命や、ご利用者や職員と共に歩むべき方向性について紹介しています。ここを見れば東京老人ホームの「想い」が分かります

#### 【採用情報】

「職員待遇」ページ内にある「先輩スタッフインタビュー」「新人スタッフブログ」は、職員の働く様子や、仕事に対する「想い」が描かれているので必見です！

#### 【ホームの日記】

ホームでの日々の様子を綴っています。コロナ禍で様々な行事が中止となっている中でも、地域の子供たちやご家族と交流を続けている様子等をご紹介します。随時更新していますので是非ご覧下さい！

必要な情報を閲覧・ダウンロードできます  
是非ご利用下さい！

※ ホームページを閲覧するには、検索エンジンで「東京老人ホーム」と検索して下さい。

東京老人ホーム

検索

#### デジタルカタログ



「法人のご案内」



「求人パンフレット」

## 「特集」創立一〇〇周年に向けて

「施設の相談員と東京老人ホーム生活相談員としての私の使命」

特別養護老人ホームめぐみ園 生活相談員 高橋 涼子

### はじめに

特別養護老人ホーム(以下  
特養「めぐみ園」とは  
全室個室八〇室(従来型)  
併設ショートステイ一〇室

日常生活全般にわたり介  
護が必要で、「自宅」で常時介  
護を受けることが困難な方  
を対象とした入所施設です。  
基本的には要介護三以上の  
方が対象となります。

入所されたときから最期  
まで、利用者がプライドとフ  
ライバシーを保持し、自由な  
生活が送れるようサービス  
を提供します。施設には生  
活相談員、ケアマネジャー、  
ケアワーカー、看護師、栄養  
士、機能訓練指導員、医師  
などの専門職がおりますの  
で、「利用者一人ひとりのた  
めに連携を図りながら支援  
していきます。

今回はめぐみ園の生活相談  
員の仕事について紹介します。

### 施設の生活相談員とは??

#### 施設相談窓口

生活相談員は施設の窓口とし  
ての役割を担っています。入所  
されている利用者はもちろんで  
すが、ご家族との連絡も大切な  
役割です。利用者の生活や体調  
について報告、相談を行っていま  
す。ご意見、ご要望なども承って  
います。

利用者の方だけではなく、め  
ぐみ園に入所したいという方の  
入所相談も受けています。老人  
ホームは種類が多くあるため、  
どのような施設であるかわから  
ない方もいらっしゃると思います。違い  
を含めて特養の特徴をお伝え  
しています。

### 入・退所支援

めぐみ園に入所希望の方で待  
機順番が高い方のもと伺い、面  
接を行います。

面接ではその方の身体、精神

状況、医療状況  
を伺います。ま  
た、その方の生  
活歴もお聴きし、  
何を大切に、ど  
のような生活を  
してきたのかを  
しっかりと把握し  
ます。それらを  
踏まえて、施設  
でその方らしく生活するには、  
どのようなサービスが必要かを  
考え、より良い生活の実現がで  
きるように入所の準備を進めて  
いきます。

また退所の際にも、他施設、  
サービス等と連携を図り、スムー  
ズに次の生活に繋ぐことができ  
るよう支援します。例えば、入  
院し治療を続けたいという希望  
があれば、病院と今後の治療内  
容と入院の受け入れの状況を  
確認しながら、その方の今後の  
生活の基盤を整えます。施設か  
ら自宅に戻りたいという希望が



市民介護教室 (講師)

あれば、在宅の介護サービスと連  
携を図り安心して在宅生活を送  
れるように支援します。  
また、めぐみ園では最期まで施  
設で過ごしていただく、看取りケ  
アを行っています。相談員は  
家族や医師や施設職員と協  
働して本人の希望やこれま  
での生活を大切にしながら  
最期の時を過ごしていただ  
けるよう調整していきます。

### 職種連携

私たちの施設には複数の  
職種が配置されています。  
(ケアワーカー、ケアマネジャー、  
看護師、機能訓練士、栄養士、  
医師など)利用者のケアに対して、  
専門職がチームとなって働きかけ  
ます。時にはそれぞれの専門性の  
違いで、意見が異なることもあり  
ます。専門職ですから当たり前  
に起こることでしょう。また各専  
門職だけではなく、ご本人の希  
望やご家族の思いがあります。生  
活相談員はその間に立ちながら、  
利用者にとって何が最善なのかを  
利用者やご家族と一緒に考えて  
いきます。

例えば利用者から「外食がした  
い」という相談があったときには、

ケアワーカーは介護状態、栄養士は栄養状態、看護師は健康状態などから多角的に外食について検討します。「歩くことができないから移動はどうしようか?」「嚥下の状態によって食べられないものがありますね」「糖尿病だから食事内容には気をつけなければならぬ」「栄養状態は良いけどカロリーはこれくらいがいいかもしれない」「少しでも歩けるようになるためにリハビリをしていこうか」など、それぞれ専門職の観点から意見を交わします。

「ご家族にも協力いただきながら、専門的な視点と利用者、ご家族の思いを交えて外食がしたいというご要望に向き合っていきます。」

### ショートステイの受け入れ

めぐみ園は、長く生活する場である特養に加えて、ショートステイサービスを実施しています。

自宅で介護が必要な方が短期間の入所ができるサービスです。利用者の気分転換、ご家族の介護負担軽減を図ったり、施設入所に向けて体験をしたりと様々な理由で利用されます。ま

た、急遽ショートステイを利用したいというときにも、即日受け入れができる体制を整えています。例えば介護をしていた方が急に倒れてしまい、介護者がいなくなってしまうというときに利用していただけます。施設として地域にお住まいの方々のニーズに柔軟に、迅速に対応できるようにショートステイ事業に取り組んでいます。

「ここまで一般的な生活相談員の主な仕事の内容を紹介しました。次に東京老人ホームが大切にしていることを踏まえた生活相談員の役割を紹介します。」

### 東京老人ホームの生活相談員とは?

#### 地域との懸け橋

東京老人ホームでは、近隣の小学生の施設見学を受け入れています。「ここって老人ホームなんだ!」と建物を知っているも、老人ホームであることを知らないこともあり、子どもたちに「東京老人ホーム」を知っていただけの貴重な機会です。車いす体験や高齢者疑似体験



小学生施設見学会

も行うことで高齢者への理解を深めていただいています。その他にも、地域と利用者をつなぐ役割として、地域交流に積極的に取り組んでいます。例えば、小学生の皆さんダンスをホームの中庭で披露していただいています。子どもたちが踊る姿を毎年利用者は楽しみにしています。

### 社会福祉系大学での講義

社会福祉を学ぶ実習生の受け入れなどの他、近隣の大学で講義を行うこともあります。

施設で働く生活相談員について学生に話をしています。実際に高齢者施設で働きたいと思っている人は年々少なくなっています。今、私にできることとしてはリアルな私たちの仕事とやりがい

に喜んでもらえる魅力ある仕事であることを伝えたいのです。そして社会福祉の分野で働きたいと思ってくれる方を少しでも増やすことが私の役割でもあると思います。

社会福祉観を持った人達が増えていくことが、地域への貢献に繋がると考えます。

### 東京老人ホームと私

私は、前半で紹介した生活相談員の役割を踏まえつつ、利用者がめぐみ園で安心して過ごせるように支援していきたいと思っています。さらに、この法人で働く上では地域との繋がりを大切に、やりがいのある生活相談員としての実践を重ねていきたいです。

学生との関りでは、少しでも多くの人に福祉職の魅力を伝えていくことが私のやるべきことと考えています。将来の福祉に携わる後継者育成の一助を担うことで、地域への貢献、福祉の向上へ繋がっていることは、私が東京老人ホームで生活相談員をしている喜びです。



# 介護情報

## ケアマネジャーと考える②

### 「アセスメント」について・・・

今回は、アセスメントについてお話したいと思います。

「アセスメント」と聞いても何の事？と思われる方も多いのではないのでしょうか。

「アセスメント」とは「情報を収集し、本人が抱えている課題と要因を明らかにする事（見立て）」と「そこから支援の方向性や解決方法を導き出す事（手立て）」を考えていく作業です。

介護保険の利用を開始する際に、ケアマネジャーが「どちらのお産まれですか」「何人兄弟の何番目ですか」など産まれた頃の事から、学生時代の事や職業などをお聞きしていると思います。更には、病歴や年金額までも聞かれ、「何でそんな事まで聞くのだろうか」と思われ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ご本人だけのお話ではなく、ご家族の状況までもお

聞きしています。

「アセスメント」には国で決められた二三の項目があり、その項目を全て聞き取る必要があるとされています。

その為、いろいろ聞かれて不愉快！と思うかもしれませんが、ご理解いただきたいと思います。

ご本人やご家族のお困り事は何かを併せてお聞きし、ニーズの必要性（私はこうなりたい）を引き出して、ケアプランに展開していきます。

その方の歴史、つまり生活の歴史を伺い、その方のお困り事にはどんな背景があるのか、これまでに頑張ってきた事や楽しんでこられた事からご本人の「こうなりたい（これからどんな生活を送りたいか）」を実現する為、どのような手立てがあるかを一緒に考えます。

「お風呂に入れなくて困るから助けて欲しい」というニーズに

対して、お風呂に入るまでには

たくさん動作があります。その中でどこに問題があっても入れないのかを「分析」します。

「浴室に段差があるから？」

「浴槽が高く跨げない？」

「浴槽が跨げない」の理由でも、「浴槽を低くすれば入れるのか？」

「筋力を付けければ跨げるのか？」

「掴まる所があればはいれるのか？」



この様に「お困りごと（課題）」に対して「分析」をし、解決方法を考えていきます。

介護保険のサービス（フォーマル資源）だけにとられず、家族の支援がどこまで得られるのか、近所の方や友人の力を借りられないかなど介護保険以外のサービス（インフォーマル資源）（配食サービス・ボランティア・スーパリーの宅配サービス・移送サービスなどで活用できる物はなにかも併せて考えていきます。前回もお話しましたが、ニーズを見極め「目標」を設定します。「目標」には長期目標（一年位）と短期目標（三ヶ月）があります。その目標を、ご本人やご家族、ケアマネジャーはもちろん、サービス事業所の方々と一緒に考えていき、「その人らしいプラン」を作っていきます。



## 第三五回 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

### 小松菜を食べて元気に冬を過ごしましょう！

一年中店頭に並んでいて使い勝手の良い小松菜ですが、旬は冬になります。

冬の小松菜は、雪の寒さに耐えようと栄養分を貯えるので、青臭さが少なく、ほんのりとした甘み特徴です。寒くなればなるほど美味しくなる野菜です。

栄養満点で緑黄色野菜の代表格で、成分はほうれん草と似ています。骨と歯を形成し、イライラを抑えるカルシウムが非常に多く、ほうれん草の五倍も含んでおり、野菜の中では断トツに豊富です。

ほうれん草と同じくらいのカロチンも含まれており、がん予防の効果があると言われています。視力維持や粘膜や皮膚の保護、咽喉や肺などの呼吸器系統を守る働きも

あると言われていきます。

小松菜には鉄分も多く含まれており、こちらほうれん草よりも含有量が多いです。鉄分は貧血を予防し、肝臓での解毒作用、活性酸素の除去と数多くのはたらきがあります。

さらに、ビタミンCも豊富に含まれています。ビタミンCは、私たちの体にとって害となる活性酸素を除去し、細胞を保護する抗酸化作用の働きもあります。他にも、コラーゲン生成にも必要な栄養素で美肌効果にも役立ちます。ビタミンCは鉄と一緒に摂取することで、鉄の吸収力も上げてくれる効果があるため、小松菜は貧血気味の方には積極的に召し上がって頂きたい野菜です。



今回は、小松菜のナムルをご紹介します。  
小松菜はビタミンCが壊れやすい為、加熱は短時間で済ませましょう。  
もやしや刻みねぎを加えても美味しいです。

(作り方)

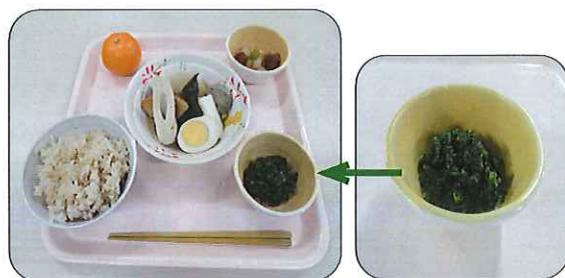
- ①鍋にお湯と塩を入れ、小松菜を根からゆで(中火で10秒程度)、次に葉先を入れて中火で20秒程度ゆでる。
- ②冷水につけ水気をしぼる。
- ③調味料で和えて出来上がり。

メニュー紹介  
『小松菜のナムル』

作り方

- 材料  
【2人分】
- ・小松菜・・・1束
  - ・濃口しょうゆ・・・小さじ1
  - ・うまみ調味料・・・少々
  - ・ごま油・・・小さじ1/2
  - ・白すりごま・・・小さじ1杯

施設献立の例



## コロナ禍での交流

当法人では、例年近隣の小学校とさまざまな交流をしてきましたが、新型コロナウイルスの影響でそれらの機会が無くなりました。そのような中でも何か出来ないかと、地域の小学校の皆さんからプレゼントを頂きました。



ダンス上映会



メッセージカード

保谷第二小学校の皆さんは、ひまわりの苗をメッセージカードと一緒にホームまで届けて下さいました。

また、ホーム中庭での運動会のダンス披露も今年は中止になりましたが、当日の映像をお借りして、ホームで上映会を実施することが出来ました。お礼のお手紙と入居者の皆さんで作成した雑巾をプレゼントさせていただきました。

けやき小学校の皆さんからは、メッセージカードを頂きました。ダンスの映像もメッセージカードもホーム入居者の皆さんは楽しく観ていました。

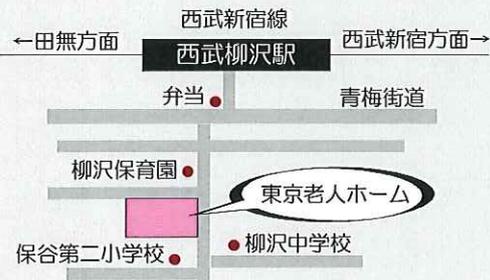
この様な時期だからこそ地域交流の大切さを感じました。来年も工夫をしてさまざまな地域交流が出来ることを願います。



頂いた苗とメッセージ



育ったひまわり



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 2021年1月31日 第68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。例年であれば「おめでとうございませう」ですが、健康で過ごさせていることを思うと、「感謝いたします」という言葉が気持ちの大部分です。さまざまな感染対策で、不慣れた生活の中にある施設入居者の皆様にも、今後は消えないウイルスを踏まえた支援を提供することになります。地域との交流も、新たな工夫の中継しなくてはなりません。

「特集」では特養の生活相談員が、施設内だけでなく地域とのかかわりを重んじていることが書かれています。施設も地域の一員であることが再確認しました。

ホームページの紹介では、ご覧になるさまざまな方向けの頁を紹介しました。さて閲覧者が増えるでしょうか。