

いきいきまーち

秋号

NO.71

～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
『感染症の拡大下で考える在宅生活』
～高齢者の生活を支える専門職として～



利用者作品展より(本誌3頁)

主な記事

- 連載 ●介護情報 第38回
「制度の狭間の支援」① 地域福祉の現状と支える仕組み
●栄養士のパレット 第38回
夏の疲れを「ナス」で回復！

発行



社会福祉法人 東京老人ホーム

「秋、ひと色に染まらぬ老い」

理事長 德野昌博



こちらを見ていたのです。

ボーヴォワールは言っています。

「我々が依然として自分自身であるという心の中の確信と、我々

新型コロナウイルスは変異することによって生き延びようと/or>するのか、その感染は依然脅威です。この「秋号」がお手許に届く頃には、ワクチン接種が今以上に行き届き、感染が鎮静化し、誰の目にも、「明かりははつきり見える」、そういう状況になつて欲しいと願うばかりです。

一年延期になった、色々な点で話題沸騰の「東京オリンピック」が終わり、パラリンピックも終幕を迎えるとする時、この文章を書いています。

パラリンピックということで、ある新聞のコラムに、「オリンピックにあって、パラリンピックにないもの」、「それはなあに?」というわけで、それが、「選手へのブーイングもその一つではないか」とありました。それは、「障がいのある選手のドジや失敗を誰もからかつたりはしない」から、と言うことで、なるほど、と思

いました。

さらに、「そんな思いが『あたかい目』になるのか」とありました。少しだけさせられました。そ

して、最後のところで、「きまぐれな『あたかい目』よりも、意識すべきは同じ人間という一

点であろう。誰もが同じように不自由なく暮らせる。そういうあたりまえの社会が求められていることをパラリンピックを機に考えたい」と結ばれています。同情や、気まぐれな「あたかい目」よりも、「同じ人間という一点」を意識すべき。

これはとても大切な指摘だと、高齢者の一人である私は共感し、何度も頷きました。

「人は女に生まれるのではない、女になるのだ」と言い放ったのは、第二次大戦後のフランスで活動した哲学者であり作家のシモーヌ・ド・ボーヴォワールでした。彼女は、性差というものは、運命でも、単純に生物学的なもの

でもなく、社会的に作られるものであると、代表作、「第二の性」で世に問いました。それから約二十年の時を経て、彼女が六十二歳の時、「老い」を発表しました。一九七〇年、昭和四五年のことです。その本で、彼女は、「文明社会でありながら、老人を厄介者にして廃物扱いする。そのように老人を扱うこと、文明のスキヤンダル（言語道断な事実）」と言うのです。つまり、「老い」は個人の問題ではなく、社会の問題、文明の問題である。「老い」は、個人ががんばって克服するものではなく、社会全体、社会の文明の問題なのです。

私は最近、立て続けに六〇年ぶりに高校時代の同級生と後輩、二人に会いました。胸躍らせる再会の瞬間でしたが、「え、どう見ていたか、ということです。

なぜ、自分自身の老いを受容することは難しいのでしょうか。それは無意識のうちに、老いを自分とは関係のないもの、あってはならないこととみなしているからでしょう。もっとはつきり言うなら、私たちが若い頃、老人をどう見ていたか、ということです。

老いることは、衰えていくことです。それは、人間が神様によって造られた存在、被造物であることの確かなしるしであると聖書は教えています。私たちは神様によって造られ、愛されている「同じ人間」です。

その点を互いに意識しつつ、助け合い、支え合って、共に生きて行きましょう。



敬老の日月間

新型コロナ感染症予防のため、残念ながら今年も施設のご利用者、職員が一同に会しての敬老祝賀式を実施することはできませんでした。

長期にわたる自粛生活や行事等の中止が続くコロナ禍の中、少しでも日常に変化を感じていただきたいと考え、理事長のメッセージ動画を各施設で視聴していただくことになりました。

初めてのことでの機材の扱いや舞台設定など手探りでしたが無事に収録を終え、皆さんにお届けすることができました。

さらに九月二〇日敬老の日の当日は、西東京市長のお祝いメッセージと、理事長のメッセージを掲載したカードを作成し、入居の皆さんにお配りしたうえ、理事長のメッセージ放送も行いました。

敬老祝賀式



メッセージを映像で

作品展



作品展も新型コロナ感染症予防のため、残念ながら例年のようにロビーに展示して皆さんに实物をみていたらしくことができませんが、昨年から作品の写真を展示するかたちで実施しています。

個人ごとに作品を作成、完成したら職員がお部屋へ伺って写真を撮らせていただきました。

「皆で集まってワイワイと賑やかに制作する共同作品に取り組めないのが寂しい」「作品と一緒に見ながら話をできないのが残念」という声があるなど、残念な面がある一方、日ごろより交流のある近隣の保育園で作品を展示していただけたるなど地域のご協力でうれしい展開もありました。

特集 創立100周年に向けて

『感染症の拡大下で考える在宅生活』

めぐみ園訪問介護事業所
所長 井上秀克

はじめに

二〇二〇年一月に日本で初のコロナ感染者が出てから約一年半が経過しました。複数回の緊急事態宣言（執筆時点では四度目）も発出され、我が国の生活様式も大きな変化を余儀なくされました。この生活様式（自粛生活）の変化で特に高齢者は日常生活に大きな支障をきたしています。

コロナ禍による生活の変化

高齢者にとって大きな生活の変化とと言えば、交流が減ったことで大幅なコミュニケーション不足となっていることではないでしょうか。コロナ感染防止の観点から、別居のご家族や親戚、友人など親しい方との交流が減っていることです。地域でもサロンなどの様々な高齢者の憩いの場が休止しています。公的サービスでも、デイサービス等へ通所をきたしています。

コロナ禍で起きている心身機能低下の影響

されている方の中で、集団感染のリスクを懸念し通所を控えるといったこともみられます。高齢者にとっては、他の年代よ

り人と接する機会が減ることで、独居及び高齢者世帯の方は孤立感による不安感の増幅。また、ご家族同居の世帯は、ご家族の介護負担が増すことに伴い、困ったことやストレスにより、ストレスがより大きくなっています。

それを示すデータとして、※表1『ご家族などに関する、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、困ったことやストレスを感じたことを具体的にあげてください』の問い合わせで、男性・女性ともに六〇歳以上は、他の年代よりも大きいこと』にストレスを感じている方は、男性・女性ともに六〇歳以上は、他の年代よりも大きいことが分かります。

前段で述べた交流（コミュニケーション）が大幅に減少したことでも、ストレスなど心理面で悪影響が出ているように感じます。

また、運動面に関してても、外出機会が減ったことで、低下し

表1 家族・親戚・友人などに会えないこと

| | n= | % |
|--------|-------|------|
| TOTAL | 10981 | 47.9 |
| 男性（計） | 5479 | 37.4 |
| 15-19歳 | 289 | 38.4 |
| 20歳代 | 610 | 35.7 |
| 30歳代 | 701 | 33.7 |
| 40歳代 | 908 | 28.4 |
| 50歳代 | 812 | 29.7 |
| 60歳代 | 815 | 40.0 |
| 70歳以上 | 1344 | 49.2 |
| 女性（計） | 5474 | 58.5 |
| 15-19歳 | 294 | 56.1 |
| 20歳代 | 620 | 61.6 |
| 30歳代 | 708 | 55.5 |
| 40歳代 | 912 | 50.3 |
| 50歳代 | 817 | 57.0 |
| 60歳代 | 810 | 62.2 |
| 70歳以上 | 1313 | 63.5 |

表2 運動量が減少

| | n= | % |
|--------|-------|------|
| TOTAL | 10981 | 39.1 |
| 男性（計） | 5479 | 34.7 |
| 15-19歳 | 289 | 46.7 |
| 20歳代 | 610 | 30.3 |
| 30歳代 | 701 | 27.4 |
| 40歳代 | 908 | 31.3 |
| 50歳代 | 812 | 31.3 |
| 60歳代 | 815 | 34.0 |
| 70歳以上 | 1344 | 42.7 |
| 女性（計） | 5474 | 43.5 |
| 15-19歳 | 294 | 52.4 |
| 20歳代 | 620 | 38.4 |
| 30歳代 | 708 | 37.3 |
| 40歳代 | 912 | 39.1 |
| 50歳代 | 817 | 40.8 |
| 60歳代 | 810 | 44.1 |
| 70歳以上 | 1313 | 51.5 |

出典：『新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 令和2年12月25日（厚生労働省 より一部引用）』

ているようです。

※表2『新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて運動量に変化がありましたか』の問い合わせによると、運動量が減少したという回答が、男性七〇歳以上が42.7%、女性七〇歳以上が51.5%という結果でした。

さらに、健康面に関しても、※表3『生活に関する、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、困ったことやストレスを感じたことを具体的にあげてください』の問い合わせでは、『自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化することについて、男性・女性とともに七〇歳以上は、他の年代よりも一番高い数値になっています。

表3 自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること

| | n= | % |
|--------|-------|------|
| TOTAL | 10981 | 27.6 |
| 男性（計） | 5479 | 24.1 |
| 15-19歳 | 289 | 24.9 |
| 20歳代 | 610 | 22.8 |
| 30歳代 | 701 | 22.0 |
| 40歳代 | 908 | 19.4 |
| 50歳代 | 812 | 19.7 |
| 60歳代 | 815 | 21.2 |
| 70歳以上 | 1344 | 33.4 |
| 女性（計） | 5474 | 31.1 |
| 15-19歳 | 294 | 30.3 |
| 20歳代 | 620 | 24.2 |
| 30歳代 | 708 | 28.7 |
| 40歳代 | 912 | 28.4 |
| 50歳代 | 817 | 25.0 |
| 60歳代 | 810 | 33.8 |
| 70歳以上 | 1313 | 40.0 |

出典：『新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 令和2年12月25日（厚生労働省 より一部引用）』

このようないくつかの経験から、今私たちに出来ること、求められていることは、今、抱えておられる利用者の悩み、不安に耳を傾け、いかに寄り添うことができるかどうか。その積み重ねにより、少しでもコロナによる不安やストレスの軽減に繋げていくことが出来ればと思っています。

い日常生活様式へ変わっていることだと思います。

このコロナ感染急拡大の中でも、私たち（ヘルパーは）、ご利用者が日常生活を送るうえで常に密接に繋がっている存在（専門職）です。よって、ご利用者との大切な繋がりを最大限に活かさなければなりません。感染

拡大の中でヘルパー自身も不安を抱えつつ、私たちに何ができるか？現場（利用者宅で）自問自答の繰り返しです。

利用者との会話の中からは、友人がコロナに感染したり、あるいはお亡くなりになられたりと心を痛め、気力さえも失われていくような内容もありました。

最後に
私はこのコロナ禍で人との繋がりの大切さをあらためて学ばせていただいた貴重な体験がありました。それは看取りに関わった例です。

私が担当した利用者は末期ガンで一旦入院されました。しかしコロナ禍では入院してもほとんどの面会は出来ません。これまでには家族や友人に会えず、や友人と一緒に過ごしたいと明確な希望を示され退院。自宅（家）で家族や友人とふれあう中、私たちも看取りのお手伝いをさせていただきました。



介護情報報

「制度の狭間の支援」①

今回は福祉における「制度の狭間とは何か」をお話していきたいと思います。

日本には介護保険制度や高齢者福祉、障害福祉制度等、様々な公的な制度があります。市内においても、有償のボランティア等、地域で支える仕組みは多岐にわたります。しかし、制度だけでは救うのが難しい課題が現実にはたくさんあります。

最近、社会問題となっているのが「八〇五〇問題」です。八〇代の親と五〇代の子の親子関係や生活問題を指す言葉ですが、年層の子が、その状態が長期化す



介護の分野だけでな
子が精神疾患を患つ
てているケースが多く、
介護の分野だけでな

る事により、年を重ね親も高齢であることから介護が必要となり、様々な問題が生じている状態です。

子が就労しておらず、社会との繋がりもなく、親が経済面を支援していることも多く見られます。親の加護のもとで何十年も暮らしていったせいか、親の老化を受け入れることに否定的な事があり、介護サービスの必要性が理解できないケースもあります。子が家事をできることも見受けられ、親が要介護状態もしくは身の回りの事が出来なくなれば、途端に家が荒れていってしまうのです。

その様な背景の中で社会福祉法改正による新たな事業の創設として「重層的支援体制整備事業」が創設されました。



そのような状況下で、多くの若

く障害の分野の関わりが同時に必要になってくる為、支援の難しさが増します。また介護保険でも制度に乗らないケースは存在します。

一つが「み屋敷問題」です。介護保険の「生活援助」では日常的な掃除は出来ても大掃除的なものは出来ない為、保険を使わず全額自己負担で行うか、民間の業者に頼らざるを得ません。しかし、生

活困窮者にとって費用の掛かる選択は出来ず、自治体の補助もなく、諦めるか、ボランティアの助けを借りて行うしかなりのが現状です。

この様に、高齢社会に伴い「制度の狭間」に陥るケースは今後も増えていくことが予想されます。新たな資源の開発や制度にとらわれない、多角的な働きかけが必要になってくるのではないか。

た。制度や組織に関する「支援しづらさ」を少しでも改善し「生きづらさ」を抱える人の生活を支援していくこととする目的があります。その一環として、西東京市では「福祉丸ごと相談窓口」があります。「介護と子育ての両立が大変」「世帯で様々な課題を抱えている」等、どこに相談したらよいか分からぬ、課題ごとに相談機関を回るのが大変という方の為に一緒に課題を整理してくれる窓口になっています。



第三八回 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

夏の疲れを「ナス」で回復！

水分が九割以上を占め、あまり栄養がないと思われがちなナスですが、身体をクーリダウンする作用があり、カリウムを含み、利尿作用があります。紫色の皮にはポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用のある「ナスニン」が豊富に含まれます。活性酸素の生成を抑えるので肌トラブルを防ぎ、老化やがんを予防するといわれています。

また、アンチシアニン系色素のポリフェノールであるナスニンは、眼精疲労の緩和にも効果が期待できるといわれています。ナスの栄養面での長所は皮に含まれるナスニンですので、なるべく皮を残しての調理をおすすめします。

今回、紹介するメニューは「な

すのはさみ揚げ」疲労回復効果があると言われる「ビタミンB1」を含む豚肉ソースにニンニクも入るため、にんにくの「アリイン」がビタミン疲れた体を癒してくれます。

B1の吸収を助けてくれます。

また、ナスは油との相性がバツグンです。今回のように揚物や中華風に炒めるなど、油を使う調理方法がおすすめです。油で切り口をコーティングすると成分の流出を防げるのに、ナスニンのような栄養を留めておくことができると言われています。



『メニュー紹介』 ナスのはさみ揚げ

施設献立の例



- ① ナスはたて半分に切り、膨らんでいる部分に肉を挟むために、たてに切れ目をいれ、水にさらしあく抜きをし、水気をきっておきます。
- ② 豚挽肉に、卵、生姜、醤油をいれ、よく混ぜたあと、片栗粉で固さを調節します。
- ③ 水気を切ったナスの切れ目に、豚肉をナスからはみ出さない程度にはさみ、周りに片栗粉をまぶします。
- ④ 挽肉にしっかり火を通すため、160~170度の油でしっかりと揚げます。
- ⑤ ソースの調味料をフライパンで火にかけひと煮立ちしたら、揚げたナスを入れ、ソースに絡めたら完成です。

※ナスのはさみ揚げのソースは、ハンバーグや、炒め物など色々と使えますので是非お試しください。

材料[2人分]

| | |
|----------|------|
| ナス | 2本 |
| 豚挽肉 | 100g |
| 卵 | 1/2個 |
| しょうがチューブ | 少々 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

| | |
|----------|--------|
| ソース | |
| ウスターーソース | 大さじ1/2 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| ケチャップ | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |

いきいきさんデー'21

10月17日(日)

- ◎ 今回のいきいきさんデーは、新型コロナウイルスの感染拡大状況から参加される方の健康に配慮し、近隣の小中学校、国際理美容専門学校と、当ホームによるリモート交流会といたしました。
- ◎ 大変残念ですが、一般の方の「参加プログラム」「視聴プログラム」はご用意しておりません。
- ◎ 新型コロナウイルスの収束後には、新しい形の「いきいきさんデー」を模索してまいります。

「いきいきさんデー」について

◎ 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

新型コロナウイルス感染予防対策

日頃より新型コロナウイルスによる感染予防対策に、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。繰り返しの緊急事態宣言にもかかわらず、なかなか収束に向かわず、施設では引き続き感染予防対策を継続しており（9月末現在）、入館や面会の制限を行っています。詳細はホームへお問い合わせください。

西武新宿線
西武柳沢駅
←田無方面 西武新宿方面→
弁当 ● 青梅街道
柳沢保育園 ● 東京老人ホーム
保谷第二小学校 ● 柳沢中学校

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10月31日 第71号（年4回発行）
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい！

編集後記 芸術の秋。ホームの一階ロビーで毎年行われていた利用者皆さんの「作品展」は、昨年に引き続き、各フロアで写真撮影した作品の鑑賞というスタイルになりました。その一部を表紙と三頁に掲載しています。特集は四回にわたり、コロナ禍での地域サービスについて述べる予定です。予防対策を行いながらの支援ですが、高齢者の生活や、心身の状況にさまざまな影響があることがわかります。秋の大きなイベント・地域交流の機会でもある「いきいきさんデー」は、記載のように、リモートで開催することになりました。学校の授業も、一部そのように行われているようですが、法人内の会議や研修も同様です。慣れてきましたが、これでよいものか、複雑な思いがあります。