

いきいきまーち

冬号
NO.72

～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
～つながりを大切に～」



ホーム庭 紅白の山茶花

主な記事

- 連載 ●介護情報 第39回
●「制度の狭間の支援」② 「地域での支援が困難な事例と専門職の関わり」
●栄養士のパレット 第39回
「かぶ」

発行



社会福祉法人 東京老人ホーム

しかし、勇気を出しなさい



理事長 德野 昌博

イエス・キリストがそう言わされたのです。新約聖書の『ヨハネによる福音書』によりますと、イエス・キリストが十字架にかけられる直前に、弟子たちへの最後の言葉として、「あなたがたには世で苦難がある。しかし、勇気を出しなさい。私は既に世に勝っている」と言われたのです。

誰の言葉でも、その人の最後の言葉は重く受け止められるでしょう。私たちも、新年を迎えた今、この「しかし、勇気を出しなさい」とのイエス様の言葉に心を留めたいのです。勇気について、「私には関心がない」と言う人はいないと思います。私たちは、誰もが、生きていくために、勇気を必要としています。人生は、時に不愉快な経験をしています。

イエス様は、「しかし」と前置きしています。「あなたがには

経験をしたり、傷つけられる経験をします。それらのいやな思いに耐えて、顔をあげて、前向きに生きるために、勇気が必要です。まして今、世界の未来は、決して明るいものではありません。先行きの見通しが立たず、それどころか、一寸先は真っ暗闇と言つてもいい時代です。若者にも、高齢者にもそろです、齡を重ねるにも勇氣が必要です。

病気の人、問題を抱えている人にも勇氣は必要です。介護される人、介護する人にも勇氣は必要です。イエス様から、「しかし、勇気を出しなさい」と言つています。勇気を出しながらも、同じく「苦難を避けよ」とは言いません。苦難に遭遇する私たちに、イエス様は、「私は既に世に勝っている」と言つていただく必要のない人は、一人としてないので

「わたしは既に世に勝っている」とも…。謎めいた言葉です。

私たちには世では苦難があります。苦難は誰の人生にも避けられません。イエス様は、「苦難を避けよ」とは言いません。苦難に遭遇する私たちに、イエス様は、「私は既に世に勝っている」と言つて生きるために、勇気を必要とする人にはいるのです。

宗教改革者のM.ルターは、この「勇気を出しなさい」と言うイエス様の言葉を、「慰められていなさい」と訳しています。神様に慰められて生きることこそ勇気ある人生です。それは、神様にあります。東京老人ホームはそういう人生を提供したいと願っています。



湧いてくる、と言つのです。

それは、イエス様が、私たち一人ひとりのチャンピオンということです。大江健三郎さんのエッセイ集に『新年のあいさつ』という本があります。その中に「チャンピオンの定義」と言う文章が掲載されています。そこを読むと、チャンピオンとは、「代わって戦ってくれる人」と言う意味の

セイ集に『新年のあいさつ』という本があります。その中に「チャンピオンの定義」と言う文章が掲載されています。そこを読むと、チャンピオンとは、「代わって戦ってくれる人」と言う意味の



人生、独り孤軍奮闘することはないのです。代わりに戦ってくれるイエス様の勝利に、私はなる。イエス様の勝利が、人生を豊かにすることができるのです。

Webで しゃきしゃき体操



この一年半繰り返される新型コロナウイルスの波に翻弄され、集団感染の防止を第一としてクラブ活動や行事はほぼ中止にせざるを得ない状況でした。

泉寮で生活する利用者は、外出も積極的には行えない中、救いとなつたのはコロナ禍で活用されているWeb通信や動画配信でした。

感染対策として、パーテーションや消毒、また一回当たりの人数を数回に分け密を避ける形でさまざまな活動に取り組みました。

①お花見の会(DVD動画視聴)…国内各名所の桜巡り。

②ステイホーム世界旅行フランス、ベルギー編(動画配信)…二か国を映像で巡る。

③映画観賞会(DVD)…「嵐を呼ぶ男」大画面で。

④納涼花火大会(動画配信)…大画面で日本各地の花火大会映像を楽しむ。

⑤近隣保育園と映像による交流…園児の皆さんと一緒にラジオ体操を楽しめるように利用者の皆様のラジオ体操映像をプレゼント。お返しに敬老お祝いリースとメッセージを頂きました。

⑥介護予防講演会「Webでしゃきしゃき体操」

操」西東京市役所健康課職員が実施する出前講座「しゃきしゃき体操」を用い、Webで体操指導をして頂きました。

対話時間も設け、笑顔のあふれた活気のある会となりました。Webでの指導は市役所担当の方も初の試みだったそうです。

クラブ活動の体操教室や音楽活動もリモートで再開されはじめ、取り組んできた成果がようやく形になつてきました。



「市役所とりモートで「しゃきしゃき体操」

〔特集〕創立100周年に向けて

「感染症の拡大下で考える在宅ケア～つながりを大切に～」

めぐみ園居宅介護支援事業所 所長 落合 美姫

はじめて
国内で初めて新型コロナウイルス感染者発生が発表されたのは2020年1月でした。もう二年が経過しました。

感染者が減少傾向にあるものの、まだ終息とは言えない状況が続いています。感染が大幅に拡大してから現在に至り、高齢者を取り巻く環境は本当に大きく変化し、それと共に私たちケアマネジャーの支援も大きく変えていかなければいけない状況となりました。

今まで以上に大切な事
私たちケアマネジャーは介護保険の制度上、毎月の訪問（モニタリング訪問）が義務づけられています。体調はどうだろうか、何か困っていることはないだろうか、ケープランに位置付けたサービスは順調に受けられてい

るだろうか。直接お会いすることで、顔色や表情、心身の状態を把握することがで

きます。

国のコロナ禍対策では、感染拡大を防ぐ目的で、利用者、ご家族が希望した場合は電話でのモニタリングが可能となりました。私たちの事業所も、利用者にウイルスを持ち込まないようそのように実施することにしました。しかし、実際に行なうてみると、電話での遠隔的なモニタリングは十分に気付けていかなければいけない部分が多くあることを実感しました。

そのため、大切となつてくるのが私たち多職種でのチーム連携と情報共有を今まで以上に密に行っていくことです。

外出や人との交流が少なくなると歩行の機会が失われ、筋力の低下を招いてしまいます。さらに物忘れなど認知症の症状も懸念されます。



連携の大切さ

大きく変化したことの一つに、外出を控え、家に閉じこもってしまう利用者が多くありました。買い物にも散歩にも、友人と会食にも行かない、地域の老人会に

転びやすくなつた、実際に転んでしまい骨折をしてしまつた、鬱状態が悪化した、会話が少なくなつたなど様々な例がありました。その中で、少しでも状況が悪化しないよう、支援してくれているヘルパーの方々、訪問看護、またデイサービスから訪問してリハビリをしてくださった方、お弁当の配達員、仲良くして下さっているご近所さん等から、現状の報告をいただき、今何に困つて何が必要か、いつもと変わったところはないだろうか等、一緒に考えただく機会を今まで以上に多くとり連携を図つてきました。

二つめの変化としては、多くの病院で入院患者の面会を制限し、最後の時を過ぎずホスピスでさえ時間制限を行つたことです。
病気をして不安の中、会うことができなくなつてしまっています。そのため、本来ならまだ入院が必要であります。

助けられた連携
感染が蔓延する中、日頃の連携の大切さを実感した一例があつたのでご紹介します。

ながらも退院をして、住み慣れた家に戻つて療養したい、または介護をしたいと決断をされた方が多くあります。その後の行き先がなくした。

在宅での療養は、状況が悪化したり改善したり、一喜一憂しながらも毎日顔の見える穏やかな時間を過ごすことが可能となります。それを選択された本人、ご家族を私たちは、チームとして連携し、方向性を合わせていくことが大切になります。

最後に本当に良かった、一緒に居られて幸せだったと思っています。このコロナ禍の厳しい毎日の中では「心が温かくなりかい言葉をいただきました。感謝の気持ちでいっぱいになつたひと時でした。

私たちには支援者でありながら多職種の方々に本当に助けられ、この事業を継続しているということを感じました。

必ずこのコロナが終息しきつと以前の生活が戻つてきることを信じて今後も東京老人ホームの理念のもと、心のケアを継続し、今後も、多職種の方々、地域の方々と連携を密に行い取り組みをしてまいります。

必ずこのコロナが終息しきつと以前の生活が戻つてきることを信じて今後も東京老人ホームの理念のもと、心のケアを継続し、今後も、多職種の方々、地域の方々と連携を密に行い取り組みをしてまいります。



この事業を継続しているということを感じました。

後日、その利用

者の方は数日お泊りデイをご利用後、同居のご家族が仕事を休んでください、ご自宅で療養

コロナ感染をされ退院後、介護者不在で、お家の生活にすぐに戻ることが難しかつた利用者がおられました。その後の行き先がなく途方に暮れています。そんな時、あるお泊りデイの管理者から、「お互い様です。自分たちも助けてもらつたので気持ちがよくわかります。できる支援はしますのでな

んでも言つてください」と温かい言葉をいただきました。このコロナ禍の厳しい毎日の中でほっと心が温かくなり感謝の気持ちでいっぱいになつたひと時でした。

私たちには支援者でありながら多職種の方々に本当に助けられ、この事業を継続しているということを感じました。



介護情報報

制度の狭間の支援② ：「地域での支援が困難な事例と専門職の関わり」：

前回は、制度の狭間の問題として、八〇五〇問題やごみ屋敷を例に挙げました。また、

そのような背景から重層的支援体制整備事業が創設された事をお伝えしました。

私たち高齢者福祉の立場から見て、問題があつても公的制度の要件を満たさない制度の狭間の問題、そして、高齢・子供・障害・生活困窮などの縦割りの公的制度では対応困難な複雑に絡み合つた問題が多くあります。高齢者福祉の専門職が、こういった事例に現状どのように関わっているかご紹介します。

家族支援として、子の支援機関に関わりをお願いします。高齢者と子の支援機関が協力しながら、世帯として問題を解決していきます。支援機関の関わりによつて子が治療や就労につながり、解決に向かいます。しかし、子が関わりを拒んだ際などは、スムーズには進みません。子が高齢者に対し不利益を与えている場合、子の支援が進まないと問題は解決しません。また、高齢者中心の支援になるため、子が取り残されてしまう場合があります。高齢者の場合も同様で、本人が関わりを拒む場合は、時間をかけて支援につなぎます。

・高齢者の親と無職でひきこもり状態にある子が同居している世帯（八〇五〇問題）
高齢者の支援を通して同居の子の問題を把握します。例えば、四〇～五〇歳代の子が就労しておらず、なんらかの精神的な問題がある場合。

・長期のひきこもりで高齢期を迎えた者（ひきこもり）
四〇～五〇歳代のひきこもりの方を、家族が支援機関に相談しますが、さまざまなお情で関わりがもてず、六五歳

を迎えることもあります。長期のひきこもりは、社会性の低下、精神面の問題、健康面の問題、経済的困窮など、さまざまな困りごとを招きます。

家族の協力を得て、本人と信頼関係を築きながら問題の解決を図ります。長期の関わりにより治療と介護保険サービスにつながり、近隣への外出が可能になった事例もあります。

ひきこもりに関しては、把握時からの積極的な関わりが重要と考えます。

その他、社会的孤立（孤独死やごみ屋敷）、高齢者の親の介護と子育てを同時に抱えている世帯（ダブルケア）、高齢者の経済的困窮や債務整理、交通の便の悪い地域で暮らす方の買物手段など、さまざま

まな課題があります。

アウトリーチの必要性

アウトリーチは、働きかけること、手を伸ばすことの意味で「訪問支援」を指します。

前回お話を重層的支援体制整備事業では、相談の体制として、属性や世代を問わない相談の受け止め、他機関の協働のコーディネート、そしてアウトリーチにも取り組んでいくとされています。各支援機関の積極的なアウトリーチは課題です。地域の方や専門職が心配な方を支援機関に相談をした際、その機関が積極的に関わる事が重要です。



アウトリーチは「百聞は一見に如かず」です。状況を把握し、問題を明確に出来ますので、支援には欠かせないと考えます。



第三九回 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

かぶ

味にクセがなく、幅広い料理に活用できるかぶ。正月明けに食べられる七草粥の「すずな」としてもおなじみの野菜です。

根と葉に共通して含まれているのがビタミンC。葉は根の約四倍ものビタミンCを含み、ほうれん草の約二倍に相当します。

かぶの根の部分で特筆すべきは、ジアスターを含んでいる点です。ジアスターはでんぶん分解酵素ですので、消化を助けてくれる作用で胃もたれや胸やけを防ぎます。（熱に弱いので生食時に効果あります）

かぶの葉は、抗酸化作用の強い、ビタミンE・ビタミンC・β-カロテンをいずれも含み、がんの予防効果が期待できます。カルシウムもしっかりと含まれていますので骨粗鬆症予防のためにも摂つておきたい野菜です。また、

かぶを選ぶ時は、葉がピンと張つていて、茎の付け根が淡い緑色をしているものを選びましょう。根は表面にツヤがあつて丸く整っているもの、ひびの入っていないものが良いでしょう。そ等々様々な料理に登場する「かぶ」。その中でも今回ご紹介するのは、寒い季節にぴったりの「かぶのシチュー」です。シチューは栄養バランスよく、ごと食べる所以栄養もたっぷりとれ、汁おおすすめです。



『かぶのシチュー』 メニュー紹介

作り方

- 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、かぶは一口大に切る。
- 厚手の鍋にバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ひたひたになるよう水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約20分煮込む。途中でかぶを加える。
- いったん火を止め、シチューの素を入れ、かぶの葉を入れ、再び弱火で時々かき混ぜながらろみがつくまで約5分煮込む。
- 牛乳を入れてさらに約5分煮込み完成。

【三人分】 材料

	2個
かぶ	1個
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1/2本
人参	10 g
バター	100 g
シチューの素	100 c.c.
牛乳	

施設献立の例



いきいきさんデー'21 報告



「地域交流、今出来る事 ～オンラインでつながろう～」

今年度の「いきいきさんデー」は10月17日(日)に行われました。コロナ禍、例年のような中庭での交流が困難であるため、初のオンライン開催となりました。

「地域交流、今出来る事～オンラインでつながろう～」をテーマに、施設入居者74名、職員29名、近隣の小中学校や国際文化理容美容専門学校等の学校関係者6名がオンラインでつながりました。



前半は、小中学校の生徒さんの発表動画を視聴し、意見交換です。手話歌や植栽の様子、テキストアニメーションや合唱等、どれも心温まる素晴らしいものでした。

後半は、国際文化理容美容専門学校の先生による講義「美容で心も体も健康に！」を視聴し、今日から取り組める美容やフレイル予防が多数あり学ぶことができました。施設入居者のみなさんに好評で、活発に質問がありました。

最後に「これからの地域交流」をテーマに、学校関係者と法人職員による意見交換が行われ、コロナ禍での地域交流への思いや取り組みについて共有



し、今後、更なる連携を図っていく事を確認しています。

オンラインでも沢山の方とのつながりを実感できるいきいきさんデーになりました。今回の開催にあたりご協力いただいた全ての方に感謝致します。



意見交換もリモートで

リモートで視聴

編集後記

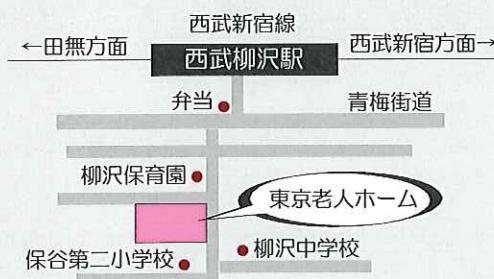
新しい年を迎えました。

昨年は新型コロナウイルスの感

染が拡大し、施設・在宅に関わらず「自粛」「自粛」と不便な生活を強いられましたが、本号で掲載しているように、新しい発想で工夫し、樂しいことにも取り組み始めています。

特集では、感染拡大が起つても地域のさまざまなお仕事の方々の連携で、高齢者の生活を守っている事を述べています。

今年の「いきいきさんデー」はいつものように中庭での交流ではなく、感染対策として、リモートによる交流会としました(内容はこの頁上段)。三頁で紹介しているように、ホームで生活する利用者の日常に、新しい形が増え、地域との交流もさまざまになってきています。それでも直接お会いする事は欠かせないのでしょうけれど。



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 2022年1月31日 第72号(年4回発行)
☆ご意見ご要望をお寄せ下さい!