

ここひろ青梅
通い



令和元年8月号

ここひろ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 袖木沢ビル1F
TEL: 0428-23-8220

地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム
東京都青梅市藤橋2-614-18
TEL: 0428-30-0512

地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム
東京都青梅市藤橋2-614-6
TEL: 0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)
小規模多機能ホーム・グループホーム
東京都羽村市川崎1-7-8
TEL: 042-555-6678

ここひろは
来はめく来

認知症の世界

認知症をもつと「お風呂に入りたがらないAさん」などと呼ばれることがあります。私が介護の仕事に就いた30年前のことを思い出してみると、ぼけている人はおかしいことを言うものであり、入浴拒否があつて当然。だけど介護職としては何とか入ってもらわないと困るので、「衣服が汚れているので白いますよ!」と説得したり、「ちょっとお出かけしましょう!」と嘘の誘いをするなどして、半ば強引にAさんにはお風呂に入ってもらっていました。ご本人の声に耳を傾けるどころか”面倒な人”として扱われ、ケアが流れ作業的に右から左へと済まされていたように記憶しています。

このように、かつて認知症の人はおかしい行動やおかしな言動のある人と思われてきたのです。そのようなことから当時は『ぼけ老人』という言葉が使われたり、『痴呆』という言葉が使われてきました。痴呆とは愚かな人という意味があります。今はその言葉は見直されて『認知症』と呼ぶようになりました。『認知症高齢者』などと呼ばれることもまだありますが、認知症は高齢者だけに限らないため、現在では『認知症の人』と呼ぶことが一般的になっています。間に「の」が入ると入らないのではずいぶん印象も違いますね。ここで気を付けたいことは、「認知症」という部分に焦点をあてるのか、それとも「人」に焦点をあてるのかで、私たちのケアの方向性が大きく変わってしまうということです。

「認知症」の人 or 認知症の「人」

この左側の認知症という言葉に注目してしまうと、認知症をおかした症状としてとらえがちですが、右側の「人」の部分に焦点があたることによって、その人の生活背景や、性格、本人のこだわりといったところに視点が向くのです。ちなみにヨーロッパでは認知症の人のことを次のように表現します。

「認知症の世界を体験している人」

この認知症の世界とはどのようなものなのでしょう、皆さんも興味や想像力がわいてきませんか?興味を持つことができたなら目の前にいる認知症の人にその世界について尋ねてみてください。その際にはゆっくり丁寧に、誠実に、決して馬鹿にしたり訂正したりしないで、その世界は楽しい世界なのかそれとも辛く悲しい世界なのかを直接本人に聞いてみてください。聞き方次第で私たち健常者が経験をしたことのない認知症の世界についてご本人が語ってくれるかもしれません。私もこのようなことを心がけ、日ごろから認知症の人とかかわっているのですが、その世界に触れたと思えた時に涙があふれてしまうことがあるんです。恥ずかしいので理由は言いませんが(笑)、ただ一つ思うことは認知症をもたないと経験することのできない世界について、もっともっと深い理解のある社会をめざさなくては!ということです。思っているだけならば誰にもできますね、私たちに求められているのは行動を伴った実績、がんばろう。

井上 信太郎

身体介護のあれこれ＜介護される側・する側＞

ここひろヘルパー全体会が、6月28日（金）に行われました。講師は、心のひろばの、介護職のスーパーバイザー、水村礼子でした。

どのように介助すれば自分も相手も身体を傷めないでできるの？立ち上がる時の足の位置はどうすればいいの？どのように支えれば一番いいの？などなど・・・たくさんの現場で働くヘルパーからの疑問がありました！疑問に答えるために実際に車椅子を使って、ひとつひとつヘルパーの疑問にこたえていきます。

その場で直接「こういった時は？」「こっちの方がやりやすいのでは？」とヘルパー同士でも意見を出し合ってより良い方法を探していきます。口頭での説明とは違い、直接目で見て、聞いて、体験ができるのでよくわかったとヘルパーからも声が上がりました。

自分の身体だけを使った介助ではなく、今はどんどん新しい介護用品が出ていて車椅子への移乗やベッド上での体の移動をサポートしてくれて介助者の身体への負担を軽減してくれます。今回はスライディングシートを使っての講習も行いました。力を思いっきり入れなくてもスルスルとベッドの上や下に寝ている人の身体がスルスル動くのを見て「おおー！」と驚きの声があがりました。介助の仕方も日々進化してきているので、介助される側も、する側も負担のない新しい方法を全大会を通してみなさんに今後もお知らせしていけたらと思います。

ここひろ青梅 木場



ここひろ青梅勤務：松田信治

初めまして、松田信治と申します。2011年1月から2年間、JICAシニア海外ボランティアで中央アジアの親日国キルギス共和国で視覚障害者の自立支援を行いました。

向こうでは自分の得意分野である「走る」ことを活かし、伴走練習会を立ち上げて2年間、毎週土曜日、公園でキルギスの視覚障害者と一緒に走っていました。帰国後、57歳の時に取得した「ホームヘルパー2級」の資格を活かし、「ここひろ」にお世話になり、今は同行支援をさせて頂いています。そして自分のライフワークとしてキルギスの視覚障害者支援を7年前に立ち上げた任意団体「キヤル基金」で行っています。キルギスの全盲歌手グルムさんの支援、そして今は使わなくなった子供用車椅子、松葉杖などを集めてキルギス障害者協会に送る活動を始めています。

スクラッチ紹介
ゆめきもち



福わ家勤務：義山玲莉

昨年の9月から福わ家で働かせて頂いている、義山玲莉です。

私は産まれも育ちも青梅です。5月の終わり頃から20年近く一緒にいる友人とルームシェアを始めました。とても有意義な時間を過ごし楽しい生活を送っています。自宅で一人の時は読書をしたり、スクラッチアートをしています。一緒に暮らしている友人とはいつもくだらない話をしたり、バカなことばかりしています(^_^)

タッキー&翼の滝沢秀明さんが大好きです。ファンになって17年が経ちました。引退してしまいとても悲しくて大号泣(笑)家族に笑われました。

介護の仕事は他の職場で4年、福わ家ではまだ11ヶ月。まだまだ未熟者ですが、これからも利用者様の笑顔をたくさん見たいので一生懸命がんばります！！明るく元気に人の気持ちが分かる人間を目指して(・v・)

【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家
小規模多機能ホーム/グループホーム

鬼は外！ふくわ～うち

夏の風物詩

今年は、例年になく梅雨の長さ…。
体がなまってしまうということで、グループホームの廊下の長さを利用し、スカットボールに挑戦。

「はいんかな？」「最近、やんないからなあ」
「ほら、俺がボール渡してやんから」と利用者様同士でお互い声を掛けあいながら、楽しまれていました。

7月13日 この藤橋周辺ではお盆の時期ということで、利用者様と一緒に迎え火をしました。「火焚かないと戻ってこれないからな」と焚かれている火を眺めながら、しみじみと話をされていました。

皆さんご存じの通り、迎え火は戻ってくる先祖が迷わないように目印として火を焚き、送り火はお盆の期間一緒に過ごした先祖の霊を送り出すお盆の風習。

そして、7月16日の夕方には、送り火を。「気をつけて帰んなよ」「またね」と手をあわせながら、皆さんと一緒にご先祖様をおくりだしました。

福わ家 重藤



【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑う門には福きたる

講演会でお話をしてきました

皆さんこんにちは。

7月6日に福生市民会館で「障がいのある人もない人もともに自分らしく生きる」をテーマにした講演会がありました。その講演会では生活の中に何らかの障がい（認知症・精神障害・高次脳機能障害）をお持ちの当事者の方が、自身の生活に於いての苦勞や苦惱、地域社会との付き合い、今後の生活への不安、そして感謝の言葉などを自らの経験を通してお話して下さるものであり、なんと福ら笑の利用者さんがそこに登壇したんです！

当日に向けて約2か月間、私も準備のお手伝いをさせて頂きました。打ち合わせをするたびに「本当にやるの？ わたし人前で話すの苦手なのよ。何を話せばいいんだっけ？」と何度も何度も。おそらく打ち合わせをした内容はほとんど忘れてしまっていたのでしょ。そんな中講演会当日を迎えたわけですが、舞台上上がったその方は堂々としていて、ご自分の言葉でご自分の体験してきたことをしっかりと話しされていました。とても印象的で考えさせられた言葉が「これだけは言わせて下さい。自分でできることは最大限ねばって生き抜きたいです」とおっしゃったことでした。

私たち介護職員はご本人の出来ることをむやみに奪ってはいけませんよ。だってご本人は最大限ねばろうと頑張ってるんですから…

福ら笑 鈴木雄生



自分でできることは最大限ねばって生き抜きたいです！

中央アジア「キルギス共和国」へ 杖を送りたい！

ここひろ青梅でヘルパーをしている松田信治さん(この通信の2ページ目のスタッフ紹介参照。)が、中央アジアの小国キルギスへ、杖 200 本を送る活動をしています。

松田さんは、40代後半からマラソンをはじめ、マラソン大会に参加した折に見かけた視覚障がい者の伴走ボランティアにはまり、18年以上、続けています。その縁で、JICAのシニアボランティアで2年間滞在したキルギス共和国では、「視覚障がい者指導」を担当しました。

キルギスは、旧ソ連から独立した国で、イスラム教の人が多く、障がい者は家族で面倒を見る、家からは出ないという、日本の40、50年前のような状況。松田さんは、自分の強みをいかして、JICAでの滞在中に教え子の視覚障がい者に声をかけ、毎週土曜日に郊外の公園で伴走講習会を始めました。最初はおっかなびっくり走っていた参加者も、「風を感じる！」と徐々に大胆な走りになっていきました。この講習会がきっかけになり、「キルギス国際マラソン」に毎年、多くの視覚障がい者が参加するようになっているそうです。

松田さんは、JICAのシニアボランティアから帰国後も、キルギスの全盲の歌手、グルムさんのコンサートを開催するなど、交流、支援を続けています。そして、グルムさんは母校の盲学校の生徒に奨学金を送る「グルム奨学金」を立ち上げているそうです。

松田さんは、他にもさまざまなキルギスへの支援をおこなってきていますが、今度は、肢体不自由児者のための杖を送る活動を立ち上げました。旧ソ連時代には「働けない障がい者には年金」、「働ける障がい者には仕事」という社会主義体制でしたが、独立後は年金もわずか、障がい者福祉への公的資金はほとんどないとか。そのため、杖が足りなくて、外出できない障がい者も多いそうです。そこで、「杖をまずは200本、集めて送りたい。車椅子は別の団体が準備してくれています。T字杖、ロストランド杖、多脚杖、松葉杖など、使える杖で、眠っている杖があればご提供ください」。適切な福祉用具があることで、1人で外出できたり、学校に行ったり、仕事を得られる可能性があるようです。

何かの折にここひろ事務所に届けて下さっても大丈夫です。よろしくお願いします。 ここひろ 奥山

①送り先 任意団体「キヤル基金」代表 松田信治 ②住所 青梅市新町3-41-22

③連絡先 携帯番号 090-9643-7156

介護保険のおいしめ



う

運営推進委員会とは？

「地域密着型サービス」（「福わ家」や「福ら笑」）は、地域と連携し、地域に開かれた事業所であることが求められており、「運営推進会議」を設置するものとされています。会議の参加者は、利用者、家族、地域住民の代表者などで構成されており、2か月に1回以上開催されます。内容としては、サービスの活動状況、行事やイベントの開催、要望、助言、ヒヤリハット、事故等の件数の報告と今後の予防策などを話し合っています。これにより、事業所運営の透明性、サービスの質の確保や抱え込みの防止、地域との連携が達成できます。 福ら笑 志賀

夏バテ防止におすすめのゴーヤ。豚肉には、糖質をエネルギーに変える働きをサポートするビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。にんにくのニオイ成分アリシンにはビタミンB1の吸収を高める働きがあり、ゴーヤはストレスで消耗されやすいビタミンCを含んでいます。ゴーヤと豚肉のにんにく炒めは夏バテ防止に最適！

