

ここひろ
通い



令和元年12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
来いあゆみ来

パーソン・センタード・ケア

医学研の友人、中西三春さんからこのようなシンポジウムのお誘いをいただきました。【東京都医学総合研究所 国際シンポジウム 認知症と共に生きる人へのエビデンスに基づく地域型アプローチ：世界的な研究知見の統合】なるものです。

中西さん自身もシンポジストとして、「ユニバーサルなプライマリケアとしての認知症ケア：基本となる緩和ケアの東京版在宅介護プログラム」についての発表がありました。

日本でも何かと話題にあがる認知症ですが、実は国際的にも注目度の高いテーマになっています。ここでも世界共通の理念として、パーソン・センタード・ケアが提唱され、中西さんもその実現に向けた取り組みを研究者としての立場から発表されていました。

パーソン・センタード・ケアとは、認知症をもつ人を一人の“人”として尊重し、その人の視点や立場に立って理解し、ケアを行うおうとする認知症ケアの考え方です。本来、ケアに関わるすべての人が尊重されるべきで、認知症の人だけが尊重されていけば良いというものではないのだけれど、これまでのケア文化を振り返ると認知症の人の尊厳は侵されがち。パーソン・センタード・ケアは言うは易く行うは難しなのです。

私がこの仕事に出会った30年前は、認知症はまだまだ珍しい病気でした。2025年には高齢者の5人に一人の人が認知症を持つといわれ、もはや人生100年時代を生きていくうえで避けては通れない、誰しもが経験をする身近なものとなります。認知症をよりよく理解し、受け入れていくことは重要な課題です。

今回、中西さんのパーソン・センタード・ケアをもとにした在宅生活を支援するための研究プログラムに触れて、実践者として身が引き締まる思いでした。研究は実践してなんぼです、わが社の素晴らしいスタッフたちと共に地域に広め、地域の理解者を増やしていかなくてはならない。そう、心の中でつぶやきました。

みなさん、仲間たちのホームページのURLです、ぜひ覗いてみてください。

<http://www.igakuken.or.jp/mental-health/>

井上 信太郎

アスペルガーと認知症状

11月の全大会は「アスペルガーと認知症状」について勉強しました。

利用者様と関わり合いを持った時、相手の方はなんでこんなに頑固なんだろう。なんで話を聞いてくれないんだろう。そう思ったことはありませんか？それはその方の性格だけではなく、アスペルガー症候群といわれる症状からくるものかもしれません。今回これを読んでいるみなさんにも、視点を変えてもらい「この人は頑固だから」とか「人の話を聞かないから」と決め付けるのではなく「もしかしたら心の病気なのでは？」「どういう風に説明をしたら伝わるだろう」と一度立ち止まって考えてもらえたら、と思います。

認知症状のある方も同じです。一見、外観からでは分からないけれど「変わった人」で済ませるのではなく「どうしてだろう？」とその人に寄り添って考えられるような、心のゆとりを持つことが大切なのではないでしょうか。アスペルガーと認知症状という症状を知っているだけでも対応の方法が広がります。私たちヘルパーも利用者様に寄り添った援助ができるようにしていきたいですね。



ここひろ青梅 木場



福ら笑勤務： 濱野佳代子

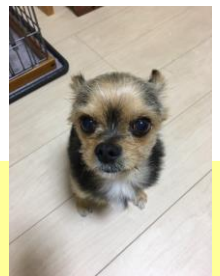
9月から福ら笑で働かせていただいております、濱野佳代子と申します。よろしくお願ひいたします。

私の出身地は徳島県です。人口75万人あまりの（世田谷区より少ないです）どちらかというマイナー(?)な県です。徳島には四国三郎と呼ばれる吉野川が流れており、私はその河口と海に面した小さな町で育ちました。

町なかには全長1 kmを超える吉野川大橋を超えなければならず、高校生のときは雨の日も風の日も（風がかなり強いんです）毎日、自転車で渡ったものです。広々とした川から海へつながる景色、水面のきらめき、日ごとに色を変える夕日、シラサギの群れ・・・

山の多い青梅に住む今、時々なつかしく思い出します。

スタッフ紹介
ゆめきもち



ここひろ青梅勤務： 鈴木道江

こんにちは。ここひろ青梅で訪問事務のお仕事をしています鈴木です。入社して7年目に入りました。現在、主人と(わんこ1匹)2人暮らし、主人の両親や子供たちと過ごしていた、賑やかだった時が懐かしい今日この頃です。

趣味というか、続けているのはバドミントンとヨガ。どちらとも無理をせず細く長くの気持ちでやっています。あとは季節の食べ物を使って何かを作ること。最近では里芋の茎を乾燥させて芋がらを作りました。12月になったら柚子のジャムを作る予定です。それから昨年甘酒を作りはじめまして、麴と白米を混ぜ合わせ発酵させた甘酒はとっても甘くて、ヨーグルトにかけて食べるととても美味しいですよ！

日帰りバス旅行

今月もたくさんの笑いがあった福わ家では「バス日帰り旅行」へ行ってきました。行き先は、静岡県の朝霧フードパーク、富士花鳥園。幸い天気にも恵まれ、いざ出発！！紅葉シーズン土曜日しかも3連休ということもあって高速道路は大渋滞！でもそんな渋滞だったからこそその楽しみもたくさんありました。バスの中がカラオケボックス！英会話スクール！に変身 来年は東京オリンピック！外国人と出会ったとき挨拶できないと、と思いご家族様に英会話教室を開催してもらいました！

富士花鳥園ではたくさんの鳥や花をみながらそれぞれのファミリータイムを過ごして頂きました。インコに話しかけインコと大爆笑！花鳥園に行ったが、実は生き物が苦手だった??等

驚いたことは、フクロウは眠たそうに目を閉じているけど実は起きている。という事…

その後、朝霧フードパークへ移動しバター作り。これがひたすら振りつづけなきゃいけなくて大変な作業。でもできたてのバターをパンにつけて食べたら、これがとっても美味しかったです。ぜひ、みなさんも生クリームをひたすら振ってみてください！！

私たちスタッフは作れない時間、ご家族様だからこそ作れるファミリータイムそんな時間を共に過ごさせて頂けたことに感謝です。 福わ家 秋山



感謝祭を行いました

11月16日 日頃の利用者さんの活動に敬意と感謝の気持ちをこめて『感謝祭』を行いました。

午前中から、ご家族、利用者さん、スタッフと一緒にお昼づくりをしました。

「お祝いに何が食べたいですか？」と伺ってみると、

「お赤飯とかお稲荷さんかしら」「煮物もいいわね。少し色をいれるときれいよね」と利用者さんと一緒にメニューを決めました。

普段は一緒に立つこともなくなってきてしまっている親子ですが、相談しながら盛り付けをしている姿はとても微笑ましく感じられました。

感謝祭では、日頃の利用者さんの活躍をスライドにしたものを上映しました。スライドに自分がでてくると、「あれ、〇〇さんだよ」「え？あらホントだ笑」とお互い声をかけ笑いながらみていました。

その後、敬意を表して一人一人に表彰を行い、福ら笑からささやかではありますがプレゼントの品を渡させて頂きました。福ら笑では初めての小規模、グループホーム合同で家族会も同時に開催させて頂いています。目的として、利用者さんの得意な事をいかしながらささえあって暮らしている事をご家族に知ってもらい、その人を支える輪になって頂けるような機会をめざすことです。

お父さん お母さんとの思い出や私達スタッフのことを互いにお話する事が出来たと思います。ご参加、ご協力頂いた皆様ありがとうございました。 福ら笑 村山



今年の台風、我々はこんな工夫や備えをしていました！

皆さまの記憶にもまだ新しいことかと思いますが、今年発生した台風 15 号 19 号は凄かったですよね。ハラハラドキドキさせられました。

今回のような自然災害が発生すると、私たちはいつもと違う形の支援内容を検討します。

ご家庭の状況を勘案し、ご家族と一緒に過ごせそうであれば「通い」を中止して頂いたり、「訪問」に切り替えたりします。「通い」を利用せざるを得ない方であっても、雨・風のピーク時を避けた時間での送迎を考えます。夜間一人で過ごすのが怖い…不安…こういった方も今回いらしたので「泊り」を使ってもらいました。

更に心配なのは台風が過ぎた翌日です。福ら笑をご利用されている方にはお一人暮らしの方が多く、ご自宅でお一人どのように過ごされたのか…ご本人の顔を見るまで安心はできません。そのため翌朝はご自宅へ伺い「訪問」を行います。いつもと変わらぬ姿を見てようやくホッと安心。

自然災害が発生するたびに私たちは臨機応変な行動が求められ、試されているのかも知れません。

これからの時期は雪ですよ。備えあれば憂いなし!!

そろそろスタットレスタイヤの準備をしなくては…
福ら笑 鈴木

最近では、毎日の天気もテレビ・スマートフォンなどを通し、正確な情報を事前に撮ることができるようになりました。実際あの台風(10月12日)の時も状況を判断するうえで大変助かりました。

小規模の利用者さんは、自宅での生活を基本とする方々です。ご家族と一緒に過ごせる方は別として、一人暮らしの方のお宅には事前に訪問し、家の周りに飛ばされそうなものはないかなどの安全確認を行った方もいらっしゃいます。グループホームの利用者さんのご家族で、福わ家に避難されて来られてお部屋で親子で過ごされる方もいらっしゃいました。

事務所として、備蓄品の確保(お風呂に水をはる、懐中電灯の準備)建物周辺の点検、スタッフの通勤状況確認(夜勤のスタッフには状況が悪くならないうちに早めの出勤をしてもらい、福わ家内で仮眠をとってもらうなど)を行うとともに、なにより福わ家で過ごしていただく利用者さんが不安にならないよう、体調を崩さず過ごせるよう普段と変わらぬリラックスした雰囲気を作るよう、努力したいことはいうまでもありません。
福わ家 大極

ここひろ青梅では、事務所の入り口にバリケードを造って万が一の浸水に備えました。段ボール箱に水を入れたビニール袋を詰めておもしにしました。今回、浸水はなく無事に済みましたが、いつも何も起こらないとは限りません。危機感を持って行動する心構えが必要ですね。

ここひろ青梅 矢萩



介護保険のあいち

ち

地域共生社会

現代は地域社会にも複合的な課題があります。でも制度や分野ごとに縦割りで分割されていたり「支え手」と「受け手」と関係が固定されていたりと、一つの課題に対して協力できない場合があります。そのような場面に対して地域住民や地域の多様な主体が、地域の課題を「我が事」として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながっていきたい。住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共につくっていく社会のことを「地域共生社会」と呼びます。平成 30 年 4 月に改正社会福祉法が施行され、現実に向けた支援体制の整備が図られています。 福わ家 志賀