

御殿場

十字の園

(題字 鈴木生二)

2007
No.177号

4

発行／総合福祉施設
御殿場十字の園
施設長 上野 貢一

〒412-0023 御殿場市深沢1465の1
TEL 0550-83-1999
FAX 0550-82-5189
http://www.jyuji.or.jp
e-mail: info@gjuji.or.jp

印刷／岳麓印刷株式会社

(聖句) 喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい(ローマ12:15)



4月4日 かなりあ 花見外出にて

イルド

理事長 平井 章

食事バランスガイドでは、料理を、主食・副菜・主菜・乳製品・果物の五つに区分し、料理ごとに量を一つ二つと数え、「何を」、「どれだけ」摂ると健康的な食生活かを判断できます。ご飯とみそ汁とお新香と、主菜の少ない時代は老化が早かったようです。今から六十余年前に「船頭さん」という歌ができました。♪村の渡しの船頭さんは、今年六十のお爺さん。年はとつてもお船をこぐ時は、元氣いっぱい櫓がしなる♪。今年六十を迎える私にとっては気になる歌です。

年齢観について、『団塊世代の「次の仕事」の本で堺屋太一は、昭和末期の六十歳を五%増して三年を足したぐらいになるとありました。昭和末期の六十歳は六十六歳です。食生活が良くなったら、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の人が五十%、生活習慣病の起こしやすいと話題になっています。健康＝運動＋食事。お元氣で。

在宅高齢者の「食の問題」

御殿場十字の園 施設長 上野 貢 一

先頃、能登半島地震が起き、多くの被害が出ました。石川県輪島市、特に旧門前市は、高齢化率が、四十数%で、一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯が多く、復旧にも、地域の助け合いが必要だとニュースから流れていました。

旧門前市だけでなく、全国には、似たような高齢化率が進んでいる自治体が多くなっています。高齢者が、地域で、住み慣れた自分の家で住み続けて行くためには、どのようなシステムや、体制が必要とされるのだろうか。

御殿場市の「高齢者保健福祉計画・介護保険計画」の中に、一人暮らし高齢者の推移が載っています。

平成十七年度で、人口八六、九一六人、一人暮らし高齢者が一、八四七人、一人暮らし高齢者率は、二・一三%。平

成十三年度は、一・六九%。過去五年間で、四三三人増えています。

静岡県下でも御殿場市は、高齢化率が一六・八%と低い町ですが、高齢化が確実に進んでおり、一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯が増えるなかで、どういう支援が必要なのか問われて来ます。

在宅高齢者を支えるのに、「食」の問題があります。学生の頃、奈良県宇治市で、一人暮らし高齢者の実態調査を行ったことがあります。もう、三十年近く前の話ですが、それぞれのお宅にお伺いし調査をしました。

特別養護老人ホームを中心にして行いましたが、具体的な内容は、忘れてしまいました。施設が、中心となって、地域の高齢者、特に、一人暮らしの高齢者をどう支えるこ

障害者デイサービスセンターから

障害者地域活動支援センターへ……。

地域活動支援センターくろつちよ 主任 武藤 繁生



身体障害者デイサービスセンターとして歩んできた「デイサービスセンターくろつちよ」は四月より御殿場市の委託事業である「障害者地域活動支援センターくろつちよ」に生まれ変わります。地域生活支援事業に属する地域活動支援センターとは市町村、及び都道府県が行う事業と位置づけられています。活動支援センターの事業は障害者に対して創作活動又は生産活動の機会を提供し、併せて社会と

の交流等の便宜を供与する当事業を実施することにより、障害者の障害者の社会参加を促進することを目的としています。一日利用定員を十五名程度とし、入浴・給食・社会適応訓練等を行う活動の場となります。障害者自立支援法の施行を受け今まではばらばらだった障害施策を三障害一元化し、障害福祉サービスも一元化され身体障害者・知的障害者・精神障害者にかかわらず、障害者の自立を目的とした福祉サービスを受けることが出来るようになっていきます。当事業所でも身体障害に限らず、身体・知的の重複障害者や軽度知的障害者の方の受け入れをしております。障害者デイサービスのセンターの活動や雰囲気をもそのまま残して新たな名前ですスタートします。今後ともよろしく願っています。

障害者相談支援事業所
(御殿場市委託事業)

平成十八年十月から市の委託を受け身体障害者相談支援を始めております。他機関のサービスマン情報や生活の悩み等、毎月二十件〜三十件近い相談ケースに対応させて頂いております。電話相談や来所相談だけではなくこちらから定期的な訪問させていただいたりもしております。専門の相談支援員が対応いたしますのでお気軽にご連絡ください。お待ちしております。





とが出来るか、そのことの調査だったように思います。デイサービスやショートステイと言った在宅サービスのまだ整っていない時代です。古い町ですので、それなりの横の繋がりはあったように思います。

悠悠自適に暮らしている人や、悲惨とも思える状況で暮らしている人もおられました。その中で、感じこは、「食」の問題です。買物に行けないことや、簡単に食事を済ませてしまう栄養の問題、一度炊いたご飯を何日もかけて食べたりで、ご飯が黄色くなっていたこともありました。

先頃内閣府が発表した一世帯類型に応じた高齢者の生活実態等に関する意識調査で、特に、六十五歳以上の独居男性の近所付き合いがないひきこもりの割合が高いデータが出ていました。

一人暮らしの高齢者の「食」の問題は、介護予防を含めて大きな問題だと思います。全国老人クラブ連合会が実施した高齢者の食生活調査でも、「高齢者になると粗食がむしろ健康に悪影響を及ぼしかねない」アルブミン値が、改善することによって握力等の老化の予防にもなるとされています。

御殿場十字の園では、高齢者の在宅生活支援で、この「食」の問題に取り組みたいと思っています。具体的には、管理栄養士を配置し、デイサービスでの栄養改善、配食サービスなどを考えています。

〈在宅福祉便り②6〉

介護予防事業について〜開始から二年が経ちました〜

御殿場デイサービスセンター 相談員 宮地 秀明

介護予防事業とは聞きなれない言葉かもしれませんが、平成十八年から開始された事業で、介護が必要となる可能性のある六十五歳以上の人に対し、介護が必要な状態にならないように支援を行う事業です。

御殿場十字の園では介護予防デイサービスと介護予防ショートステイ、介護予防訪問介護を行っています。主な利用者は要支援一、二の方で、御殿場介護予防デイサービスでは介護予防サービスとして、口腔機能向上サービスと運動器機能向上サービスの二つを提供しています（選択サービス）。現在の利用者はおよそ二十名です。

口腔機能向上サービスでは、最初に利用者の口腔状態を歯科衛生士又は看護師によりみてもらい、それから各利用者に合わせた口腔機能向上計画書を作成します。サービスの内容としては、食前に口腔体操を行い、食事の後に歯磨きの方法の説明をしています。口腔体操には普段使わないような口の周りの筋肉を動かすことにより、唾液の分泌を促したり、嚥下機能を維持していく目的があります。食後の歯磨きは、歯科衛生士等により歯磨きの仕方や食物残渣・舌苔のチェックをします。

食後に歯磨きをすることで、誤嚥性肺炎を予防しようという目的があり、ご自宅でも歯磨きの習慣が身に付くよう促しています。

運動器機能向上サービスでも、最初に歩行時間や片足立ち・握力等の体力測定を行い、各利用者に合わせて運動器機能向上計画書を作成します。サービスの内容は各個人の能力や残存機能によって異なり、園内や庭での歩行訓練や椅子に座った下肢筋力向上訓練・ボール等を使った上肢の筋力向上訓練等を行っています。

御殿場十字の園デイサービスでは、今後介護予防対象者が増えていくと思われる中で、その方たちにとっていかに充実したサービスを提供でき、今の機能を維持していくお手伝い出来るのかということ、職員一同考えていかなければいけないと思っています。また、地域包括支援センターや他の事業所と協力・連携をすることで、ご利用して下さる方たちに満足していただけるために最もふさわしいサービスを提供できるように努力していきます。

召天者記念礼拝が行われました



特養相談員 滝口史美

召天者記念礼拝は昭和六十年より毎年恒例行事となっております。一昨年よりご遺族の方にもご参加頂き、今年度は昨年二月から約一年間に召天された十七名を偲ぶ会となりました。

会場には、召天者の写真とコメントが飾られ、礼拝では、讃美歌や中島善子牧師による説教が行われ、ご遺族、在園利用者、職員が参加しています。

今年度は初めての試みとして礼拝終了後にご遺族の方々と思い出話等できたらと、会を設けました。在園中、なかなか話せなかつた事や退園してから感じた事等、伺う機会が今まで無く、職員としても貴重な時間となりました。



最近、友人に可愛い女の赤ちゃんが産まれました。赤ちゃんは、どれだけ見ているも見飽きず可愛いものですよね？赤ちゃんは、お父さんやお母さんに見守られ大事に大きく育てていきます。怪我や病気をしないように…。ところで、ある整体院の先生によると、怖いことに老化は十一歳から始まっているという説があると聞きました。しかし、加齢は年を重ねるごとに平等にやってくるが、老化は個人によって違い、予防することが出来るものなのです。誰でも、いつ

ケアハウス御殿場アドナイ館

介護士 山本佳世

サポート!

までも若々しく健康でいたいと思えますよね。そこで私は御殿場アドナイ館でも健康体操をやるかと考えました。毎日元気に過ごして、長く楽しくこの御殿場アドナイ館で過ごして欲しいという思いを込めて。

健康体操のテーマは、楽しく、明るく、体のために！大事なことは、楽しく長く続けること。特徴は、一番

身近なラジオ体操を欠かさず行い、最後に足ツボマッサージをします。もちろんストレッチもチャや筋トレもしています。

三月から二回の健康体操を実施し、入居者の約半数の方が参加して下さい、いいスタートが切れたと思っています。健康体操の中で一番人気なのは、やはり足ツボマッサージでした。他の人が見たら、これが健康体操か!?なんて言われてしまうかもしれませんがね。でも大事なのは、楽



しく長く続けることです。足ツボマッサージを楽しみに、ストレッチや筋トレもついでにできれば一石二鳥ですよ。もちろん足の裏には体の大事なツボがたくさん集まっているので、健康には欠かせません。

人は、老化で骨や筋肉が徐々に弱っていきます。何かに躓いて骨折、そのまま寝たきりなんてことも…。そうならないためにも、自分ができる老化対策で早期老化を食い止め、素敵に歳を重ねましょう。健康体操(防御)は最大の攻撃!

ボランティア懇談会にて

ボランティア担当 加藤もと江

平成十八年度ボランティア懇談会が開かれました。一年間のボランティア活動受入の反省と、来年度にかけての意欲の盛り上がり期待し、日頃御殿場十字の園を支えてくれているボランティアさんに感謝を込めておこないました。今回の講話は「私が歩んで来たボランティア活動」と題し、市野はつ先生にお願いしました。十字の園での長いボランティア活動を通し、リネンだけでなく、利用者にも関わりをもって介護の難しさや、十字の園での活動を話してくださいました。

また機会を作り、活動されているボランティアのお話を伺いたいと思います。

懇談会では参加者三十八名が四グループに分かれ、日頃感じている事などを、それぞれの立場で話合ってくださいました。

平成18年度ボランティア活動数

年間延人員(人)	2,661
月平均(人)	222
日平均(人)	7.3
年間団体数(団体)	490
月平均(団体)	41

十字の園は少し不慣れな場所にあるので、「足に困る」といった課題が残る中、もつと回数来たい、どんなボランティアが必要か、利用者とのふれあいが楽しいしいなど、皆さんのボランティアに対しての意欲を肌で感じる思いがしました。

色々なご意見ありがとうございました。

十字の園に毎日七、八名の方がボランティア活動してくださっています。活動しやすいように、今後も、皆さんのご要望を取り入れて参りたいと思います。

ユニット日記

認知症のケアについて

伊東市養護老人ホーム「平和の杜」森施設長の講演を聞いて

特養副主任 中野英和



一月に同じ法人の伊東市養護老人ホーム『平和の杜』の森施設長を招いての認知症に関する講演が行われました。参加した職員は八十七名と、認知症に関する関心の高さがうかがえました。講演の中で認知症についての今までの捉え方とこれからの捉え方、また、認知症の方の心身の状況についての説明やそのような方へ私たち介護職員がどのように接していけばよいのか等詳しく、また丁寧にお話ししてくださいました。今まで自分たちの中で曖昧だった部分や、イメージとしてなんとなく分かっていたことが、実際に講演を聞くことによりとてもはっきりと分かるようになりました。

今後より重要になってくると思われる認知症のケアについて一つの指針にしよう

思い話を聞きました。事前に施設内で話し合いを行い、質問を森施設長に送付、そして講演の間に質問に答える形で事例を用いながらの話でも分かりやすかったです。現在の自分の行っているケアを考えながら聞いてみると改めて今のケアを見直さなければならな

いと感じました。

大切なことは利用者を良く知ることでした。個々の情報、過去の生活歴から現在の状態までしっかり集めてゆき、何でも問題行動としてしまうのではなく、どうしてそのような行動をするのか、何のためにしているのかを考えて接していくことが重要だと思いました。その人を中心として考えて家族を含めケアをしていくべきだと思いました。そのため利用者を感じ、接し、しっかりと観察、記録しよく知ろうとしながらケアを行っていきたいです。

今後ユニットケアを進めていく上で、利用者一人一人に生きる力を持って生活してもらえ、施設を目指していきたくです。利用者との出会いを楽しみ、職員全員協力し、利用者との良い関係を作り、楽しく介護が出来るように頑張りたいです。

献金下さった方々

敬称は略させていただきます

12月分

日本善行会御殿場支部、御殿場民謡グループ、鈴木艶子、矢澤信明、堀井えみ子、松島由美子、上野忠昭、御殿場遊技場組合、御殿場教会、富士社会教育センター、真中治俊、石渡道子、マイティイガレージ、鈴木啓一、鈴木吉、千田恵子、沼津大岡教会、青井認、武藤さくゑ、奥田昭弘、丸木進、串原とみ子、岩本教会、藤池久子、久保起、遠藤亘、平岡眞、杉山薬局、奥村正典、奥村剛二、大岩悦子

ル石油、富士調理製菓専門学校、米原一郎、西村正子、碑文谷教会、玉川聖学院、三島教会、藤枝教会、捜真女学校同窓会・PTA、砂町教会、女子学院宗教部、宮川みちる

城市猪吉、西山忠昭、湯山純子、和光弘、原川イク子、石川博視、田代義昭、聖ヶ丘教会、小田原十字町教会、松戸教会、野方町教会、沼津教会、捜真女学校高等学校・中学部

協力ボランティア

敬称は略させていただきます

12月

ニコニコグループA 内堀代みくりや友の会 山口範子 厚生年金婦人部 隆生会書道 御殿場市赤十字奉仕団 田代順子

御殿場十字の園 支える会

12月分 30件 398,000円
1月分 7件 176,000円
2月分 10件 162,000円
4~2月分 累計 159件 3,026,300円

ご献金、ご献品心より感謝申し上げます。

郵便振替口座
00110-9-98996
御殿場十字の園 支える会

ご連絡下されば振替用紙をお送りいたします。

2月

三島デザイナークラブ ミモザの会 市婦連福祉グループ 市野はつ シヤマム池谷 木洩れ日朗読の会 若葉会 勝又静江 芹澤菊枝 玉穂婦人会 印野はざまの会 井村弘子 太極拳カツマタ 高村けい子 不二聖心母の会 杉山和子 野菊寮 渡邊弘子 不二聖心高校生 御殿場教会 白倉たえ子 山口光子 神保久美子 宮下宗之 伊藤さとみ 勝又町子 琴城流御殿場愛好会 藤原幸和 和田正純 田辺良子 富士社会教育センター

みくりや友の会 厚生年金婦人部 御殿場市赤十字奉仕団 隆生会琴 ミモザの会 鈴の会 田代順子 市婦連福祉グループ A K I美容室 ビューティ山田しきなみ短歌の会 洩れ日朗読の会 なでしこ会 市野はつ 東山婦人会 芹澤菊枝 勝又静江 隆生会書道 井村弘子 太極拳カツマタ 白倉たえ子 高村恵子 杉山和子 神保久美子 野菊寮 山口光子 勝又町子 宮下宗之 渡邊弘子 中里京子

みくりや友の会 厚生年金婦人部 隆生会書道 御殿場市赤十字奉仕団 鈴の会 田代順子 ミモザの会 市婦連福祉グループ 市野はつ 木洩れ日朗読の会 勝又静江 芹澤菊枝 ビューティ山田 A K I美容室 御殿場教会 なでしこ会 東山婦人会 白倉たえ子 隆生会弥生会民謡 井村弘子 山口範子 印野はづまの会 太極拳カツマタ 高村恵子 野菊寮 神保久美子 杉山和子 渡邊弘子 若葉会 シヤマム池谷 ひり

ゆう高校 中里京子 池谷晴一グループ 勝又町子 藤原幸和

あとがき

桜も満開になり、春本番といたった感じです。ほかほか陽気の中、散りゆく桜をみているとせわしなさを感じざるを得ません。

「久方の光のどけき春の日にしづ心なく花のちるらむ」

(紀友則)

高橋

赤い羽根

ありがとうございました

この度平成17年度の『赤い羽根共同募金』から寄付金をいただき、ケアハウス御殿場アドナイ館で車輛を購入しました。これからはさらに買い物外出等の機会を増やし、利用者の足として活躍することが期待されます。皆様の支援ありがとうございました。

