

陽光

YOKO

Vol.21

2018 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

「認知症の人と家族」

公益社団法人

認知症の人と家族の会 群馬県支部

副代表理事・群馬県支部代表

田部井 康夫

■理事長挨拶

■陽光会トピックス

■各事業所トピックス

■栄養レシピ

■投稿コーナー



JISQ9001:2015(ISO9001:2015)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光



「中国 西安市」

日ごとに秋も深まってきた今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、9月22日に中国の西安市で開かれた「老人医療介護研究会」のご報告をさせていただきます。

この会は、西安大学附属病院の内科・老年病科の先生や、同大学の学長をしておられる建築学の周教授らの発表があり、私は、日本の高齢者の医療と介護についてお話させていただきました。

日本からの発表者は私だけでしたので「日本における医療は医療保険で健康が守られ、さらに手足が不自由になったりして援助が必要になった方々には介護保険でリハビリテーションや介護が行われること」などを主にお話ししました。

日本の高齢者の病気は、高血圧のために脳出血や脳梗塞で命を失ったり、また手足に麻痺が残ったりする人が多かったのですが「高血圧の予防と塩分の取り過ぎに注意すること・野菜やお魚を主にとること」などの生活習慣の改善から段々と減少し、脳卒中で亡くなる人は死因統計の第4位まで下がりました。

しかし、高齢化が進んだ今の日本では、手足の麻痺のためにリハビリテーションや介護を必要とする人が多くなったため、平成12年より介護保険制度がスタートいたしました。

そして、脳卒中などのために麻痺になった方々や、高齢のために物忘れが進行した認知症のお年寄り達をリハビリテーションし介護する老人保健施設についても、できるだけ分かりやすくお話ししました。

質疑の時間には「介護施設等の費用・医療との役割・褥瘡の治療方法」など、多くの質問がありました。十分な説明をするには少し時間が足りなかったと思います。

西安大学の先生方は、お年寄りがたくさんいるので、多すぎるとお薬には副作用があるので、できるだけお年寄りの薬は数少ない方がよいのだというお話をされましたし、周学長は、お年寄りでも転ばずに生活できるお部屋の設計、入浴するための浴槽の作り方、また高齢者でも生活しやすい家具の配置、手摺のつけ方などについて詳しくお話されていました。

研究会の後では、立派な中華料理をごちそうになり、大きなヒラメが姿そのままに料理してあり大きなお皿のなかで泳いでいるかのようにびっくりしました。

私たちの先祖が遣唐使として海を渡って学問を習った町「西安（長安）」は今も賑やかで、綺麗なお店が立ち並んだ広い道を多くの人々が歩いている姿は、東京の銀座や新宿の繁華街にも負けない様子でした。

講演をした翌日の23日は「名月鑑賞の日」で月を見ながら食べる「月餅」が町のお店ではたくさん売り出されていました。

三泊四日の慌ただしい出張でしたが、西安の人々の温かい親切なおもてなしに、深く感謝いたします。



2018年「丝路长安」

陽光会 TOPICS コンテスト入賞

群馬県老人福祉施設協議会主催の第10回広報コンテスト（広報紙部門）に応募した結果「優秀賞」をいただくことができました!!
これからも、皆様のお役に立てるような多様な情報を発信できるよう努めてまいります。



賞状

広報紙部門
優秀賞
サンライフ問屋町殿
第十回広報コンテストにおいて優秀な成績を収められました
よってこれを賞します

平成三十年三月二十三日
群馬県老人福祉施設協議会
会長 長井上 光弘
委員 長 今井 洋子

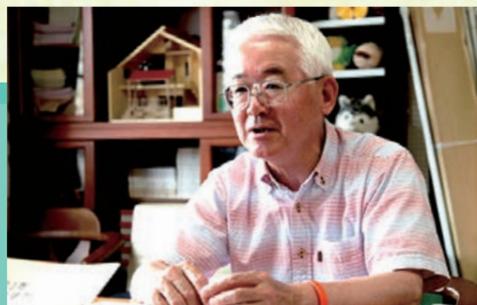


認知症の人と家族の会 群馬県支部

～認知症の人と家族～

田部井 康夫

■ 同会副代表理事・群馬県支部代表



認知症の人の思いを知り ケアを考える

ある日、身近な人や家族、あるいは自分が認知症になったら。そんな不安が頭をよぎったことは、多くの人があると思います。では、現実にならなかつたとき、どうすればいいのでしょうか。今回は、認知症の初期段階の対応について「気づき・対応・地域・ケア」の4段階で考えます。

■ 気づき：早期発見のために

現代医学では、65歳を過ぎたら、若年性認知症ではなく、認知症という名称になります。ある程度の年齢になったら、自分も認知症になる可能性があると感じましょう。このことによつて早期発見が可能になり症状の進行を遅らせる(初期の状態を長く維持すること)もできるからです。

そのためには、自治体や企業で開催される認知症サポーター養成講座に参加するなどまず認知症について正しい知識をもつことが第一です。



サポーター講座、○月×日にあるみたい。 いっしょにいこうか。

地域への気づき：ご近所への気配り目配り 高齢者の一人暮らしや高齢者だけの世帯も多い現代では、近所の人が異変に気づくケースも増えています。郵便受けに新聞がたまっていたり、あまり姿を見かけなくなった、回覧板が回ってこなくなった、ふだんと違う状態に気づいたら、できたら一言声をかけてみましょう。自分だけでは対応できない場合には、地域の民生委員に連絡するという方法もあります。



わかりました。一度、診てみましょう。 もしかしら、主人が...

■ 家族の対応：受診時に有効なメモ

家族のなかに認知症が疑われる人がいる場合がどの程度起こっているか、冷静に見守ることが大切です。たとえば「最近、物忘れが多いかな？」と感じたら、日付を入れてメモしておく、診察のときにとても役立ちます。また、認知症の受診を本人が拒絶することもあります。このようなときは、かかりつけのお医者さんに相談し、紹介状を書いてもらうようにするといいでしょう。



旅行とかきてないよな... memo パリパリの仕事人間だった人が、退職後に熱中する趣味もなく人付き合いも減るなどして、生活に大きな落差が生じた場合、認知症になりやすいと一般的に言われています。こうした状況を避けるためにも、働いているころから、退職後も続けられる趣味や活動を始めておくといいでしょう。

■ 不安や混乱の軽減がとて大切

受診して認知症と診断された場合、その事実を平常心で受け入れられる人は少ないでしょう。

この診断直後の本人の不安や混乱を軽減・解消してあげることがとても大切です。ご家族も気持ちの余裕を失っていると思えますので、ケアマネジャーさんや周りの人たちの力を借りて、本人の気持ちを楽にしてあげるようにしましょう。

たとえば、会った人や今いる場所がわからなくなつた場合、周りの人がさり気なく教えてあげるだけでも、本人の気持ちはとてもラクになります。



memo 認知症の進行を遅らせる上で、今までの生活を極端に変えないことはとても重要です。山登りやグラウンドゴルフなど、趣味で続けてきたことに付き合っただけでも、本人の気持ちはとてもラクになります。

介護家族の思いとその支援

家族のなかの誰かが認知症を発症したとき、私たちはどんな対応をとればいいのか。認知症を発症したとき「ちょっとヘンだな」と最初に気づくのは、病院の先生や介護施設のスタッフではなく、発症した本人かその家族というケースが大半です。

もし、家族内の誰かが認知症になつた場合、家庭内で生じる混乱や不安は計り知れません。ましてや、働き盛りの人が発症する若年性認知症(65才未満)だつた場合、経済的問題も生じるため、家族が抱える不安は、本人に勝るとも劣りません。認知症のケアでもっとも重要なポイントは、認知症の人の初期における混乱や不安をできるだけ小さくしてあげることです。

でも、同じように混乱や不安の渦中にある家族にとつてやさしく接することが大切だとわかつているにも関わらずきつく当たってしまうことは往々にしてあることです。

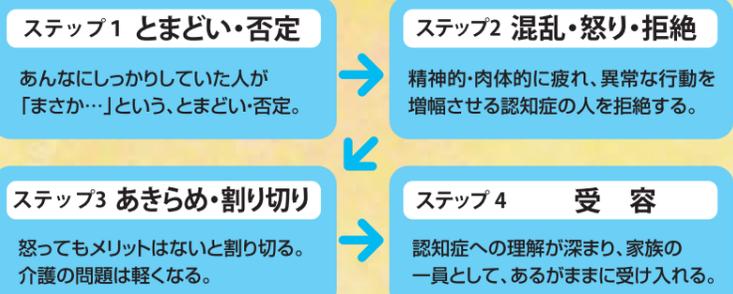
介護の現場で働いていて一般の人より知識も経験もある人でも、いざ、自分の家族が発症すると、冷静でいられないことがあります。

なぜでしょうか。ある人は、発症前と発症後を比較して、尊敬の念すら抱いていた人がすっかり変わってしまう、その落差に耐えられないのだと思います。ある人は自分の倫理観を根底から覆される行為に、虚をつかれるのだ



熱心でまじめな人ほど、専門書を読んだり、専門家の講演に出かけるなどの努力をします。これは悪いことではありませんが、理想とされる対応ができなかつた場合自分を否定してしまうことがあります。

認知症介護者が経験する4つの心理的ステップ



上図に示した4段階のステップで、介護者の心理は変化するとされています。しかし、ステップ3までいっても、あることをきっかけにステップ2に戻ったり、ステップ4まで進まないうちに介護していた人が亡くなることもあります。

と思います。また、ある人は、以前、厳しくされた体験が屈折したかたちで表れるのだと思います。

認知症の人の家族は、そんな思いを抱えているかも知れません。それに配慮して、介護家族に接する人は、まずその人の味方になつてあげることが大切です。味方になつて、その人の話の良聞き役になつてあげましょう。その上で、相手の求めに応じてデイサービスの利用を勧めたり家族同士の集まりがあることなどを知らせあげましょう。

通所介護事業所



デイサービスセンター元総社

行事紹介



夏祭り

8/17

毎年恒例の夏祭りを開催しました!!
 今年は「ヨーヨー釣り」「射的」「スイカ割り」を行って楽しいひとときを過ごしました♪
 「ヨーヨー釣り」では、悪戦苦闘しながら皆様頑張ってヨーヨーを釣ることができました!!
 「射的」ではお菓子の的を目標けて狙いを定め、何個も倒した上手な利用者様もいらっしゃいました♪
 皆様童心にかえって昔を懐かしむように夏祭りを楽しませていました(*^_^*)



敬老会

9/22



今年の「敬老会」では、育英短期大学ハワイアンクラブの皆様をお招きして、フラダンスを披露していただきました!!
 心安らぐ雄大な踊りに心癒され楽しい時間を過ごせましたね(^_^)
 また、敬老の日の記念に長寿と健康の願いを込めて、皆様の手形を葉っぱに見立て長寿の木を制作しました!!
 また1年お元気に過ごして来年も一緒に楽しみましょうね♪



軽費老人ホーム



ケアハウス元総社

行事紹介



すいか割り大会

7/19

ケアハウス1階にて、夏恒例の「すいか割り大会」が開催されました!! 本気ですいかを狙い、エイ! と振り下ろしますが、なかなか当たらず。皆様大きな声で笑いあい楽しいひとときとなりました♪
 汗をかいた後は、甘くておいしいスイカを味わいました(^o^)



前橋花火大会

8/11



ケアハウスの屋上ホールにて、夏の風物詩「前橋花火大会鑑賞会」を行いました!!
 今年の花火は1万5000発!! 見事な大輪が夜空を彩りました♪
 お茶やビール、枝豆やお菓子を食べながら「今年はすごいね!よかった~!!」と皆様夏の一夜を楽しみました♪

居宅介護支援事業所



ケアプランセンター-陽光

行政サービス情報

緊急通報システム(前橋市)

今回は前橋市で実施されている通報サービスをご紹介します。
 緊急ボタンを押すと委託業者の受信センターに繋がり緊急時は協力員に連絡され、月1回の安否確認も行われる安心のサービスです。
 お困りの方は是非ご利用ください。
 ※平成30年4月1日より対象者が変更になりました。

- 【対象者】生活保護法又は市民税非課税世帯であり、下記のいずれかに該当する方
- ア 75歳以上のひとり暮らし世帯
 - イ 65歳から74歳で、事業対象者又は要支援・要介護認定を受けているひとり暮らし世帯
 - ウ 世帯全員が健康状態、身体状態若しくは日常生活動作に支障があるか又は定期的に安否の確認を行う必要がある世帯で、次のいずれかに該当するもの
 - ①世帯全員が65歳以上の世帯
 - ②65歳以上の者と重度の身体障害者の世帯
- 対象条件に該当し、緊急通報システムの利用を希望される場合
- 長寿包括ケア課 地域支援係へご連絡ください。(TEL: 027-898-6275)
 - サービス利用が可能と思われる場合、受託法人に調査依頼を行います
 (受託法人の担当者がお伺いして、申請に必要な調査、申請書類の作成、申請手続き代行等を行います)

【本人負担額】無料(ただし、貸与品を紛失又は破損した場合には実費が掛かります)



サンヒルズ総社

行事紹介



敬老会

9/14

今年の敬老会には「たこっちゃん」のちゃんにお越しいただき、南京玉すだれと皿回しを披露して頂きました♪
八木節の曲に合わせ、すだれを「うどん・鳥居・釣り竿・山・かさ・韓国国旗・金魚・ハート型」などに变化させ最後に後光が披露されると大歓声が沸きおこりました♪

皿回しでは、職員も棒の上に皿をのせてもらい、見事に披露することができ大きな拍手をいただくことができました(^_^)
最後に高玉理事長と記念写真を撮り施設からのプレゼントを贈らせていただきました♪
今後のますますのご健康とご多幸を願いつつ、賑やかで楽しい時間を過ごすことができ、とても良い敬老会になりました♪



バイキング

敬老会でのお食事は、入居者様に喜んでいただけそうなメニューを揃え、好きなものと思う存分召し上がっていただきました(^_^)
なかでもお刺身やゴマ団子は大人気でした!!
バイキングといういつもと違った雰囲気の中豪華な食事に会話も弾み楽しいひとときとなりました♪



ホームヘルプステーション元総社

サービス紹介



サービス紹介

訪問介護では、排泄や入浴のお手伝いを行う「**身体介護**」と、調理や掃除のお手伝いを行う「**生活援助**」の2つのサービスがあります。今回はベテランの柴崎ヘルパーの調理サービスに密着します!!

まずご利用者様のお宅に伺い冷蔵庫の中にある食材でその日のメニューを決めます♪

肌寒くなってきたので温かいうどんをお出ししよう!!

さっそく調理に取り掛かります。ご利用者様の嗜好や栄養バランスに気を配り愛情を込めて調理します♪

うどんを煮込んでいる間に副菜の調理もテキパキこなします!!

盛り付けにも手を抜きません。

栄養バランスだけでなく彩りも考えていますよ(^_^)

食器選びも真剣です!!

「おいしそうね～」と喜んで下さり綺麗に召し上がってくださいました!!

お野菜たっぷりの煮込みうどんの完成です!!

温かいうちにご利用者様にお出します。

最後にキッチンの掃除をします。

ヘルパーは、ご利用者様が住み慣れたご自宅で安心して生活できるように「できないこと・大変なこと」など日常生活全般のお手伝いをさせていただきます。
これからもご利用者様にご満足いただけるサービスを提供できるよう職員一同頑張っております。

ご利用者様の中にはご自宅でお一人暮らしをされている方も多くいらっしゃいます。
サービス時の利用者様の様子や調理の内容などを「連絡ノート」に記入しご家族様にお伝えしています(^_^)

サンライフアネックス

行事紹介

前橋七夕祭り 7/5~8

前橋七夕祭りの作品出展に応募しました戸
ひかり学童クラブの児童との共同作品!!
限られた時間のなか細かい作業もそつなく
こなし大活躍していただきました(*^-^*)
サザエさん三世帯一家のように、アネック
スも学童クラブの児童から職員、入居者様
まで・・・まさに同じ三世帯!!
皆の願いが詰まった素晴らしい作品になり
ました♪
また来年も素敵な作品と一緒に作りましょ
うね!!



夏祭り 8/10



夏と言えば「お祭り」!!
ひかり学童クラブと合同で夏祭りを開催しました戸
模擬店やヨーヨーすくい、だんべえ踊りなど会場は
大盛り上がり!!
音楽に合わせて歌を唄ったり、また踊り出す方も
いらっしゃいました(*^-^*)
最後は児童の「おみこし」です♪
児童達が「ワッショイ!ワッショイ!!」とユニット
まで登場してくれ入居者様も大喜びでした(^o^)
また来年もご一緒に盛り上がりましょね!!



敬老会 9/21



暑い夏も終わり秋めいてきた頃、敬老会を開催しました♪
アネックスお馴染みの「ひかり学童キッズ」の登場です!!
児童達が賑やかに踊り元気な声で歌う姿に、入居者様も
目を輝かせているシーンがとても印象的でした(^ ^)
やはり子ども達からもらうパワーは無限大!!
最後は子ども達からサプライズプレゼント♪
一人一人手渡して心のコもった手作りプレゼントを受け
取り、感激のあまり泣きだしてしまう方も・・・。
心温まる素敵な時間を過ごすことができました(*^-^*)
皆様いつまでもお元気でいてくださいね♪



サンライフ問屋町

行事紹介

敬老の日記念コンサート 9/8

「コールさくらんぼ」の22名の方々にご来
訪いただき、敬老の日を記念したコンサートを
5階ホールで行ないました♪
はじめは美しい歌声に聴き入っていた入居者
様も「リンゴの唄」「幸せなら手をたたこう」
など懐かしい曲が流れると、一緒に歌っていらっ
しゃいました(^o^)♪
コンサートの合間には敬老の日の記念品も
贈呈し、皆様の笑顔溢れる楽しいひととき
となりました(^_^)



美容ボランティア 9/13

群馬県美容専門学校より8名の学生さんにお越
しいただき、毎年恒例の美容ボランティアを開催
しました!!
たくさんの入居者様が、マッサージやネイルア
ート、メイク等の施術をうけ、学生さんたちと
のおしゃべりに花を咲かせ、楽しいひとときを過
されました(*^-^*)



秋祭り 9/30

今年の秋祭りも、多くのご家族様にご参加いた
だきにぎやかで楽しいひとときとなりました♪
5階のホールにはたくさんの屋台が並び、焼きたての
焼きまんじゅうなど、どれもとても美味しく、入居
者様にはもちろんご家族様にも大好評でした♪
皆様の笑顔溢れるとても楽しいお祭りとなりました!!



栄養レシピ

毎日のお食事が皆様の健康や活カアップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています

管理栄養士 牧 裕子



いなり寿司

10月8日 昼食

いなり寿司 (339Kcal) 材料 (3個分)

精白米	1/3 合	(A)	酢	大さじ 6
味付け油揚げ	3 枚		塩	少々
			砂糖	小さじ 1

- ①ご飯を炊く。
- ②(A)をあわせて混ぜておく。
- ③ご飯に②を切りながら混ぜる。
- ④酢飯を丸め油揚げに入れる。
揚げの入口の左右・上下両端を折り込み包んで完成。

今回は皆様にもお馴染みの「いなり寿司」をご紹介します。
いなり寿司はともポピュラーですがその由来はご存知でしょうか。
古くから狐の好物は鼠の油揚げとされ、狐を捕まえる時にも鼠の油揚げが使われていました。
そこから形の似ている豆腐の油揚げが稲荷神に供えられるようになりました。
その豆腐の油揚げを使うお寿司なので「いなり寿司」と呼ばれるようになり、神様に縁があるためとても縁起が良いものとされています。
今はなかなかご家庭では作られなくなっていますが、お手軽にできますので皆様のご家庭でも是非ご賞味ください。



「知らない言葉を知ることがとても楽しい!!」と目を輝かせてお話しされていました。
英語は、併設のひかり学童クラブに通う子供たちとのコミュニケーションツールにもなっており「うえのさん、えいごをおしえてね!!」という児童からもらったお手紙もお見せくださいました。お幾つになっても学ぶ姿勢を忘れず輝かれています。今後も楽しみながら作品作りや英語学習を続けてください。

今回は、サンライフアネックスにお住まいの上野様より、ご趣味の油絵をお寄せいただきました。50代から油絵を始めたそうで、師事された先生のもと、精力的に絵の勉強をなさり二科展に出品するほどの腕前に!!
最近では、「頑張つて描けば半月ほどで仕上げられます。」と笑顔で教えてくださいました。
素晴らしい作品のプレゼントは、入居者様方にとっても喜ばれています。また、油絵と同時期にバドミントンと英語の勉強も始められました。特に、英語は現在も積極的に学んでいらっしゃるとのこと。

「知らない言葉を知ることがとても楽しい!!」と目を輝かせてお話しされていました。



ウエノ ミチコ 上野 道子 様 (89歳)

特別養護老人ホーム サンライフアネックス 在住

学童保育所 ひかり学童クラブ 行事紹介



7月下旬から8月下旬まで子どもたちは夏休み♪
朝8時に続々と登所し、夕方のお迎えまでの時間をクラブで過ごしました。様々なレクリエーションを企画して楽しい夏休みとなりました(*^-^*)

絵手紙教室

地域のボランティアの方々による絵手紙教室を開催しました♪
各々が持ち寄った夏野菜の絵にメッセージを添えて素敵な作品ができました(^_^)



日帰り遠足

職員・児童総勢 44 名が大型バスに乗りこみ、太田市の「ぐんまこどもの国」へ!!
連日の猛暑で、外遊びはあまりできませんでしたが、初めての遠出で、木工など色々な体験ができ楽しかったね♪

夏祭り

サンライフアネックスの皆様と合同での夏祭り♪
多数の模擬店が出て、子ども達は食べたり遊んだり大満足でした!!



祝敬老



敬老会



サンライフアネックスの入居者様に、お歌(ありがとうの花)やメッセージカードをプレゼントしました♪
たくさん入居者様の前で発表に子どもたちは緊張した様子でしたが、とても上手に披露できましたね!!





関連施設 Institution

社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町	TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社	TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783	
■ 特別養護老人ホーム サンライフアネックス	TEL : 027-280-4165 FAX : 027-280-4167	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社3051-4
■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社	TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7787	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター陽光	TEL : 027-253-8343 FAX : 027-253-8347	
■ 学童保育所 ひかり学童クラブ	TEL : 027-255-2525 FAX : 027-255-2527	
■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社	TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1
■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社	TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



特別養護老人ホーム サンライフアネックス



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



(公財)老年病研究所附属病院



(公財)老年病研究所グループ全景

公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室	TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
■ 認知症患者医療センター	TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135	
■ 群馬老人保健センター 陽光苑	TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302	
■ グループホームひまわり	TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9
■ 前橋市地域包括支援センター西部	TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研	TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836	
■ 訪問看護ステーション ひまわり	TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9
■ 老年病研究所附属 高玉診療所	TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

027-256-7788 (大代表)

027-256-7755

yokokai@at.wakwak.com

<http://www.yokokai.or.jp>