

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL072-332-3120

FAX072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



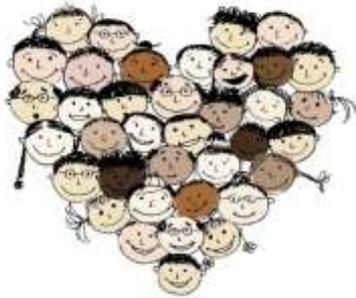
フェイスブック 介護支援の会松原ファミリー

検索



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

「認知症施策推進大綱」ってご存じですか？



2019年6月18日に、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現のために、認知症施策推進関係閣僚会議で「認知症施策推進大綱」が策定されました。

認知症に人は、2018年には、500万人を超え、65歳以上の7人に1人が認知症とされています。すでに～認知症高齢者等に優しい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）を策定し、取り組みを進めていますが、今回更に認知症に関する有識者に加え、認知症の人、家族をはじめ関係者からの意見を聞き「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会」を目指す具体的な施策です。

本大綱の基本的考え方は、「共生」と「予防」を車の両輪のような基本的考え方としています。

ここで言う「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望をもって「認知症」とともに生き、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

また「予防」とは、単に「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」という意味であり、私たちが設立当初から訴えてきた理念がようやく文章化されて一般的な文言となりました。

具体的には

- ① 認知症サポーター養成などの「普及啓発・本人発信支援」（2020年までに1200万人にする）
- ② 認知症予防に資する可能性のある活動の推進など「予防」（介護予防）
- ③ 早期発見・早期対応のための医療体制の整備など「医療・ケア・介護サービス・介護者への支援」
- ④ バリアフリーのまちづくりの推進など「認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・社会参加支援」
- ⑤ 認知症の予防法やケアに関する技術・サービス・機器等の検証、評価指標の確立など「研究開発・産業促進・国際展開」を掲げている。

また、認知症に関する相談窓口の周知をおこなっている市町村を100%にする、介護予防に資する通いの場の参加率を8%程度高め、市町村における「認知症ケアパス」（認知症の人を支えている社会サービス等の整理）作成率を100%にする数値目標を掲げています。

最終的には、団塊の世代が75歳になる2025年までにこの取り組みを通し、70歳代の認知症の発症を10年間で1歳遅らせ、認知症の有病率を10年間に10%引き下げる目標にしています。 M, T



デイハウス松原「ファミリー」 第11回 運営推進会議

<2019年12月19日開催>

[内容] 2019年8月～2019年11月の
下記についての報告

- ・運営状況
- ・ご利用者の状況
- ・スタッフの状況
- ・事故報告
- ・ヒヤリ・ハット報告
- ・利用者家族交流会
- ・法人行事等の報告
- ・スタッフ研修、自主研修

<デイの利用状況/定員12名> 2019年11月末 現在
 平均年齢 81.2歳 平均介護度 2.2
 1日平均利用者数(11月) 10.8人/日
 延べ利用者数(4月～11月) 2,211人

「避難確保計画」が話題となり、病院・大学等の大きな建物は、水害指定地域であっても、緊急時には一時的に避難ができるよう、柔軟な対応が必要ではないかとの意見がありました。今後来ると言われている大きな災害に対して、「生きる避難確保計画」でなければと強く感じました。 M・K

次回は、2020年4月23日(木)
に開催の予定です。 M, K



「心の声に寄り添う」ケアを

先頃、NHKの某番組で、ある認知症の方の一年の生活取材したドキュメントがありました。その認知症の方は医師で、進行していく自身の認知症症状を医師として客観視し、「不確か」になっていく自分に「歳をとるといのは何と難しいことか」と嘆いていました。しかし、その先に見える風景は、「何も変わらない」とも語っていました。「人」として見える風景には、何も変わりはないということ。

一方、医師として過去に関わったある患者の書き残した言葉で「僕の心の高鳴りは何処に行ってしまったのか」という認知症の方の心の声に触れた時に、涙が止まらなくなってしまったとも語っています。「不確か」に変わりつつも、「確かに」心の中にある、認知症の「人」の切実な心の声。そんな声を私たち福祉に携わる者も常に自分の心に受け止め、寄り添うことが必要だということを考えさせられました。

私も実際、あるご利用者との関わりの中で、感情失禁され「私何にも分からなくなってしもうた」と話されたことに心打たれ、涙してしまったことがあります。その時、この方の心に自分は心から寄り添えていただろうか、と考えたことを思い出します。時に自分のケアを振り返り、心の声に寄り添う大切さを思い返すことが必要ですね。

Y. H



連続
コラム

30

しよっちゅう トイレに行きたがります！ どうしたらいいの？

今回は、「トイレの場所がわからない」でしたが、頻繁なトイレ欲求に対する問題です。介護者が毎回ついて行かなければならないし、転倒も心配です。認知症の人の気持ちは、失敗の経験がある場合「また失敗するのでは？」と言う心配にとらわれることが多いようです。また一度トイレに行かなければと思うとこだわり続ける場合があります。また、すぐ忘れ「まだ行ってない」と思い込んで行く人や、男性では、前立腺肥大症や腎機能の低下など、女性は、膀胱炎が原因の場合もあります。

M. T

<対応策>

- ① 尿意があるわけではないのに行きたがる場合は、トイレに立とうとしてところに興味がある話や、「このテレビの人誰だっけ？」とトイレ以外のことへ関心を向ける。
- ② トイレの行き来で転倒の心配がある場合は、居室にポータブルトイレを用意し、移動を少なくする。
- ③ 基本的に病気を疑われる場合（本人はなかなか訴えることが無い）は、医師へ相談でしょう。
- ④ 認知症の人の排泄は、健康の基準です。排泄の量、色・下痢、便秘はないか？に気を付け、以上があれば早めの受診が必要です。その時、時間や色、量や状態を記録しておくとき便利です。



ファミリー通信

お誕生日会



ファミリーでは毎月、お誕生日会を開催します。お誕生日会の日の昼食は、ちらし寿司やお赤飯等、普段とは違うお祝いメニューです。昼食後、体操が終わるとお誕生日会の始まりです！主役には前の席に座って頂き、スタッフからのお祝いメッセージを読み上げ、お花とカード、そしてスタッフとご利用者皆からの歌のプレゼント♪

「ありがとう！幸せや〜」と涙ぐんで喜んで下さるご利用者もいらっしゃいます。その後は皆さんでケーキを食べながら賑やかなティータイムです。普段とは違う笑顔に、私も幸せのお裾分けを頂いています♪ H. M



ランチタイムの 美味しい会話

お昼が近づいてくるといい匂いがしてくるので「お腹すいたな〜」「ご飯まだかな〜」と言う声が聞こえてきます。昼食の準備の時には、台拭きやおしぼり配りなどをご利用者にも手伝っていただきます。みなさんがテーブルに着くと、日替わりでご利用者のお一人が合掌して「いただきます」の挨拶をさせていただきます。

食事はもちろんですがデザートフルーツが好きな方も多く、皆さん残すことなく綺麗に食べられます。

食後は、隣や前の人とお話をしたりしてゆっくり過ごします。私は皆さんとゆっくり話せるこの時間が好きなので、これからも沢山お話をしてみたいと思います。 M. T



風船バレー



どこに飛んでいくか分からない風船バレー、みんな輪になり、まずは準備運動。1人5回ずつリーダーとの風船の打ち合いです。打ち返し方は十人十色で、ご利用者Oさんは体全体を使い、両腕を上げて思いっきり床に打ちつけるように打ち返します。Uさんは風船を上手くキャッチし、キャッチした風船を好きな女性に花束を渡すようにリーダーに優しく「どうぞ」と少し照れた表情で渡します。Tさんは「ほい」と声を出しながら打ち返すので、周りのご利用者も同じように「ほい」と声を出して賑やかな雰囲気。おしとやかな打ち返しの女性のご利用者も。

風船バレーが始まると、「いつ飛んで来てもいいよ」と待ち構える人や、突然飛んできた風船にびっくりあわてて「まさか来ると思わなかった」と笑っている人。風船を落とさないよ

うに腕を思いっきり伸ばし、手が間に合わないときには、長い足を伸ばします。つま先でギリギリに打ち返し、落ちなかった瞬間に周りから「おー」と笑顔と拍手で盛り上がり、終わる頃には程よい汗もかき、達成感で一つの輪はチームのようです。 K. O



節分豆まき

ご利用者各々が豆を持ち、準備万端！の中、やってまいりました。今年も(どこか見覚えのあるような?)赤鬼と青鬼が！しかし、「うおー」といきまぐ鬼を尻目に豆をまくどころか？！口に運ぶ作業に忙しい皆さん。豆をまいてもらえない鬼は、鬼同士相討ちする始末。

何とか皆さんにまいてもらおうと顔を近づけると…な、なんと！手が止まらないほど、お気に入りだった豆を鬼の口に「あーん」とくれるじゃありませんか。ご利用者の皆さんの優しさに改心した鬼は『来年もまた、遊びにこよう…』と心に誓い退散しましたとさ。めでたしめでたし。 M. F



クリスマス会

12月18日



今回は、クリスマス会の数日前からご利用者と一緒に壁面の飾り付けをしました。当日の司会は、チャイナドレスとカンフースーツで登場…車イスをソリ代わりに引くトナカイと、それに乗るサンタクロース。そしてゲストの中原さんのうっとりするようなピアノ伴奏に、笑っぱなしの大植さんの見事なマジックショーで、みなさんとても楽しんでおられました。

ご利用者と一緒に行った三角帽子を被っての写真撮影では、一人一人の表情が出ており、みなさんの笑顔と喜びの声で私たちも嬉しくなりました。いい思い出としていつまでも心に残したいと思います。 Y. I



マジック 大植さん



ピアノ伴奏 中原さん



野菜を捨てない食べ方



料理はすぐに結果が出て、周りの人に喜んでもらえ、又アドバイスしていただき、こんな素晴らしい事はないです。

春がやって来ます。野菜のみずみずしさが際立つ季節になります。そこで野菜を捨てない食べ方のひとつとしてブロッコリーの使い方を調べてみました。

ブロッコリーの茎を捨てるのは、栄養の50%を失う行為だそうです。ビタミンC、βカロテンが豊富にあり、茎には食物繊維の成分も含まれています。(カロテンの吸収を上げるために、レンジで加熱がおすすめ)ブロッコリーのフリッターを紹介します。 M. K

ブロッコリーのフリッター

＜材料＞ (4人分)

- ブロッコリー 2ヶ
- 卵白 2ヶ
- 卵黄 2ヶ
- 小麦粉 50g
- 炭酸水 60g

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは花蕾と茎に分け、茎の方の皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② ①を混ぜ合わせる。
- ③ 卵白(2ヶ分)に塩少々を入れ、メレンゲを作り、その中に①を入れて衣にする。
- ④ ブロッコリーに小麦粉を少しまぶして衣をからめ、170度の油で3分ほど揚げる
- ⑤ 器に盛り付けしてレモンを添える



第17回 認知症の人と介護者を支援するための クリスマスチャリティーコンサート 12月15日



松原文化会館で、第17回クリスマスコンサートを開催しました。ゲストは、オペラ歌手の増田いずみさん、ヴァイオリン 堤一季さん、ピアノ 山口彩菜さんです。

第1部は、育児をテーマに出来た詩をモーツアルトのメロディに乗せて歌い、第2部はクリスマスメドレー。特にトルコ行進曲のメロディで、カレーライスを作る様子を歌うと、軽快なリズムに会場の皆さんもノリノリでした。透き通った優しい歌声にウツリ、感動し、とても楽しく心が和む素敵なコンサートでした。



ロビーでは今回も、ご利用者が作った陶芸作品のお皿や爪楊枝入れなどを展示しました。「可愛いね」「綺麗な色やね」等、声を掛けて頂き嬉しかったです。ありがとうございました。 S. T



陶芸作品の展示

ボランティアさん
協力いただき
ありがとうございます！

《後援》 松原市 松原市社会福祉協議会 松原市文化情報振興事業団

《賛助》 (50音順)

- | | | | |
|----------|----------|----------------|--------------------|
| いしはま | クリニク | 城本生花店 | パームコートまつばら |
| 居酒屋 | 音将 | 杉山クリニク | 阪南中央病院 |
| エルスワン | セッシオン | 田口建設工業 | 東新町整骨院 |
| 大浦 | 酒田 | ダスキンマツバラ | ベリーうえだデイトレーニングセンター |
| 大阪いずみ | 市民生活協同組合 | ダスキン天美 | ハーティ中野 |
| 介護ボランティア | 友の会 | たなか内科 | ホリホック |
| 喫茶ニュー | フレンド | Wホワイト | 増田整形外科クリニック |
| 子どもの心の | 発達を考える会 | 妻谷クリニク | 松原市文化情報振興事業団 |
| 芝池じゅん | あい薬局 | テイハウス若葉さんち | 松原徳洲会病院 |
| 清水 | 徳会 | 西村鉄工所 | 松原介護者家族の会 |
| 聖和 | 発條製作所 | 日本キリスト教団河内松原教会 | 李クリニク |
| | | バオバブ福祉会 | |

若年性認知症 支援ガイドブック が出来上がりました！



すでに、「まつばら認知症サポートブック」は発行されていますが、今回、認知症サポートプロジェクトで「若年性認知症支援ガイドブック」を作成しました。今回は、医療法人宏彰会 李クリニックの李利彦医院長、NPO 法人認知症の人とみんなのサポートセンター代表理事 沖田裕子氏の監修を受けての発行です。 M. T

発行者 認知症サポートプロジェクト

参加機関 (アイウェア前) :

- NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー
- 社会福祉法人 松原市社会福祉協議会
- 松原介護者家族の会
- 松原市居宅介護支援事業所連絡会 (ケアマネ連絡会)
- 松原市グループホーム連絡会
- 松原市 (高齢介護課)
- 松原市地域包括支援センター社会福祉協議会
- 松原市地域包括支援センター徳洲会
- 松原市認知症初期集中支援チーム (オレンジまつばら)
- 松原ファミリーボランティア

監修: 医療法人 宏彰会 李クリニック 李利彦
NPO 法人 認知症とみんなのサポートセンター 沖田 裕子

松原ファミリー ボランティア

ゆっくり呼吸



松原ファミリーで太極拳をさせて頂くようになって早いもので5年になります。



独居の方や病気の不安のある方々の、気持ちが少しでも和らげばと思って始めました。同時に、スタッフの方のリフレッシュにもなればというのがあります。



呼吸は太極拳では、とても大事です。

ゆっくり吸って 少し止まって ゆっくり吐くイメージが大事です。

景色の美しい場所で、きれいな空気を吸って、体の中を巡って悪いものが出てゆく。(イメージ)



月に一回のボランティア

私は愛媛県に暮らしていて、実家が松原にあります。月1回の帰省の時だけにはなりますがボランティアをさせて頂いています。

ボランティアといっても、ご利用者と一緒にフロアで過ごしているだけで、私のほうがいつも元気や癒しを頂いています。年に数回のボランティアですが、変わらないご利用者の姿や、気にかけてくださる職員さんに、「帰ってきたなー」と実感するようになりました。ご利用者の生き活きとした生き方、それを支えている職員の皆様に私自身が勉強になったり、心動かされたりすることも多いです。

あったかくて素敵な場所、それがファミリーさんだと思っています。これからもできる限り続けていきますので、よろしくお願いいたします。 M. U



山を登って着いた頂上でする深呼吸のように。

心身のリフレッシュに、皆さんも是非やってみてください。 K. Y



正しい手の洗い方

新型コロナウイルスの感染が、日本でも広がっています。不安はありますが、それぞれができる事を積み重ねていきたいと思います。今回は感染予防の基本で、最も大切な手洗いを再度確認します。

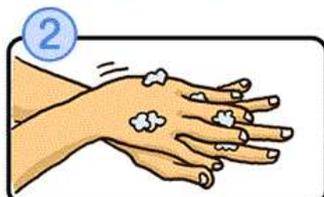
手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

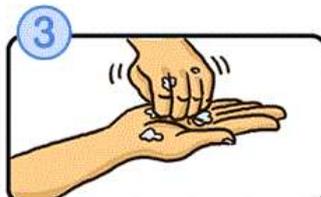
- * 外出先から帰宅時、調理前後、食事前など小まめに手を洗ってください。
- * 水洗いではウイルス等は取り除けないので、必ず石けんを使用してください。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



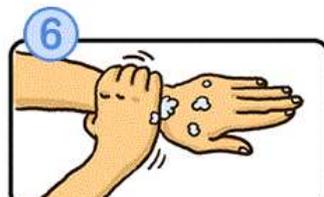
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
6月 7日 日	ミニコンサート	ゆめニティ
7月20日 月	夏祭り	松原ファミリー
8月15日 土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月12日 土	敬老お祝い会	松原ファミリー
12月 13日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月 24日 木	クリスマス会	松原ファミリー
2021年 未 定	地域コンサート	城連寺 コミュニティセンター

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予定が中止・変更になる可能性があります。その際は、ホームページにて随時お知らせいたします。



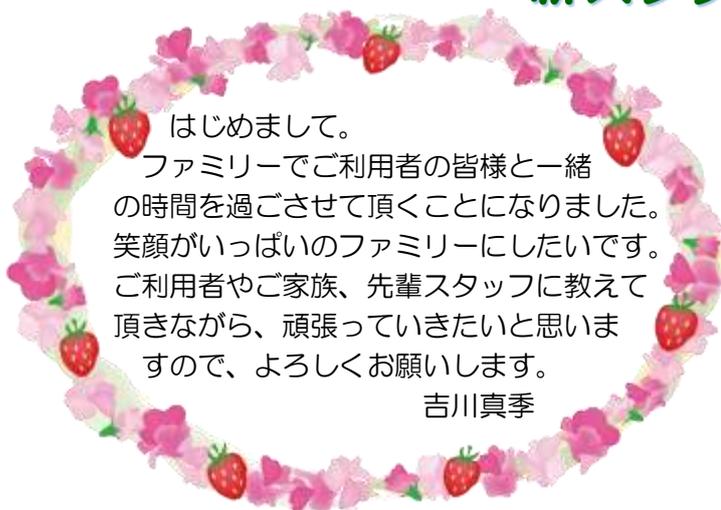
6/7(日) 13:30~15:30 入場無料

ゆめニティ多目的ホール

ピアノ伴奏 岡田陽子 岡田征長

ゲスト 三木晶子 (クラリネット)
三木若菜 (ピアノ)

新スタッフ紹介



はじめまして。

ファミリーでご利用者の皆様と一緒に時間を過ごさせて頂くことになりました。笑顔がいっぱいのファミリーにしたいです。ご利用者やご家族、先輩スタッフに教えて頂きながら、頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

吉川真季

介護の仕事は初めてで、不安も大きかったですが、外から見ていたのでは分からない、やりがいのある仕事と感じています。皆さんに優しい対応ができるように、笑顔を大切にがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

奥野京子



賛助会員としてご協力ください

会員数 109 人 (2020年3月31日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としています。私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人でも多くの方が加わって下さることを願っています。

ぜひ賛助会員としてご協力ください。

ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただければ、入会申込書などをお送りいたします。

個 年会費 1口 3,000円

団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号: 00920-5-158490

加入者名: 特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

編集後記

テレビでは連日、新型コロナウイルスについて報道されています。ファミリーでは、感染症の拡大防止のため、3月8日に予定していた「松原ファミリー 地域コンサート」を中止しました。みなさんは感染しないよう、人混みを避け、手洗い・マスク・体温測定等を行っていらっしゃると思います。人生100年時代と言われています。私は今回の出来事で、あらためて“生き抜くこと”について考えさせられました。しっかり栄養のある食事と十分な休息・睡眠を心がけて自分の免疫力を高め、体調管理に気をつけたいと思います。一日も早い収束を願っています。

K. S

※写真掲載については、家族及び関係者等の了解をいただいています。