

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとと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」

若年性認知症本人が語る

支援が乏しい「空白の時間」

僕、認知症です～丹野智文 43 歳のノートより

認知症の当事者の間ではよく、「早期発見、早期絶望」という言葉を使います。役所や医療機関で、認知症を早く見つけて対応することが重要として、「早期発見、早期治療」と言われているのをもじったのだと思います。

他の病気なら、早いうちに治療すれば、すぐに治ったり、それ以上の悪化を防いだりということもあるでしょう。しかし、アルツハイマー型認知症に関しては、早く見つけても、今は薬で進行を遅らせるのが精いっぱいなのです。



丹野智文（たんの・ともふみ）

おれんじドア実行委員会代表

1974 年宮城県生まれ。（東北学院大学（仙台市）を卒業後、県内のトヨタ系列の自動車販売会社に就職。トップセールスマンとして活躍していた 2013 年、39 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断を受ける。同年、「認知症の人と家族の会宮城県支部」の「若年認知症のつどい『翼』」に参加。14 年には、全国の認知症の仲間とともに、国内初の当事者団体「日本認知症ワーキンググループ」を設立した。15 年から、認知症の人が、不安を持つ当事者の相談を受ける「おれんじドア」を仙台市内で毎月、開いている。）

多くの人にとって、認知症といえば「何も分からなくなる」「街を徘徊する」というイメージです。これまでは、マスメディアに出てくるのは認知症が進んだ人ばかりでしたから、仕方ありません。でも重度の人も、いきなりそうなったわけではなく、症状が軽い時期が何年もの間あったはずなんです。病気は少しずつ進みますが、本人の工夫と周囲の支えで、残された能力を生かしながら充実した生活を送ることもできるのに、そのことがほとんど知られていません。

だから認知症になったことが分かったと、周りから「何もできない人」と見られるようになります。そして、大半の人が仕事を失います。そのうえ公的な支援制度の多くは、病状が進んで介護が必要になってから、やっと使えるようになるのです。ですから、その手前の段階を「空白の期間」と呼ぶ人もいます。

これでは、早く病気を見つけても、早く絶望するだけです。そういう実情を表したのが、先ほどの言葉なのです。

私は、不自由な入院生活からようやく抜け出したものの、その途端に「早期絶望」の壁に突き当たったのです。まるで真っ暗闇の中、手探りで出口を探しているような感覚でした。

（僕、認知症です～丹野智文 43 歳のノートより引用）



皆さんはどう感じられましたか？できれば、「空白の時間」を、どのようにすれば埋めることができるのか？地域の人たちの協力でできないのか？考える必要があります。

M. T

（参考）

松原市では、「若年性認知症支援ガイドブック」を配布しています。ご入用の方は、松原市高齢介護課、社会福祉協議会にお問い合わせください。



非常時避難訓練

9月30日（水）非常災害時避難訓練を実施しました。大地震の後火災が発生したという想定で、スタッフ・利用とも真剣に取り組みました。

まず、4つの訓練（通報訓練・館内放送・初期消火・避難訓練）を行う事を事前説明すると、皆さん真剣な様子で聞き入っていました。



消火成功！



机の下に避難

頭に座布団

さあ、訓練開始です。「地震です。」の声に、素早く、頭に座布団、机の下に避難。火災発生、館内放送を聞き、慌てず駐車場に避難し全員の安全を確認しました。

その後は、水消火器を使って火元に放水し、消火訓練をしました。全員が見事に消火です。利用者様から「経験出来て良かった。」との声。スタッフからは、「家にも消火器必要かなあ。」の声がありました。

いざという時に、冷静に、安全に行動できるように、毎年の訓練の積み重ねが大切です。今回も、安全に非常災害時避難訓練を終える事ができました。 S・T

連続
コラム

32

入浴を嫌がります

何とか誘いたいのですが、強い対応には、相手からも強い反応が返ってきます。こちら腹が立ってきます！どうすれば？

認知症の人に対して対応する側が、きつい言い方や対応すると、相手からも同じようにきつい反応が返ってきます。私たちも笑顔で余裕を持った対応をすれば、相手からも穏やかな反応が返ってくることが多いようです。

例えば、デイで「入浴しましょうか？」と声をかけても認知症の人にとって、何で他人の家で風呂に入らないといけないのか？ただ強要されていると感じてしまい、一生懸命説明しても無理強いをされていると感じ、強い抵抗感が返ってきます。例えば、入浴を嫌がる認知症の人の気持ちは、おそらく次のようなものであります。

- ① 風呂に入るのは嬉しいが、家でゆっくり入るのがよい（自分で入浴もできと思っている。）
- ② 入りたくないのにこの人たちは無理やり私を風呂に入れようとする。
- ③ タご飯を食べてから風呂に入ることにしているのに、まだご飯前じゃないの？
- ④ 毎日家でお風呂に入っている（と思っている）のに、どうしてまたここで風呂に入らなければならないの？他人の家なのにおかしい！
- ⑤ 服を脱がせて私を裸にする。なぜこんな恥ずかしいことをさせるの？
- ⑥ みんな服を着ているのに、なぜ私だけ裸にならなければならないの？
- ⑦ 水？に漬けられる。怖い！殺される！
- ⑧ 浴室や浴槽は、すべりやすく怖い。



このような世界がありますが、認知症の人の世界は変わりやすい。だから敵にならない。味方になり、頼れる存在を、「頼れる人」を目指す対応を考え続けます。 M. T

ファミリー通信 10月 お誕生会

今日はIさんのお誕生日。

この日は午後から、ボランティアのTさんがギターでの生演奏を披露してくださいました。

なつかしい歌謡曲の歌詞がテレビ画面に映ると、歌詞を見ながらギター演奏に合わせて歌って楽しむ人、体を動かして楽しむ人。地元の松原「河内おとこ節」が始まると手拍子を取り、阪神タイガース応援歌「六甲おろし」はみんなの声がそろって合唱団のようでした。



その後メインイベント「お誕生日会」になり、ギター演奏に合わせて「Happy Birthday」を歌い、お祝いしました。誕生日のお祝いカードには「指パッチンの師匠」とメッセージがあり、みんなからのリクエストで、満面の笑顔で得意の「指パッチン」を披露しました。ティータイムにはケーキを美味しく食べて、楽しい時間を過ごしました。特等席に座った主役のIさんの笑顔に、デイルームがほのぼのとした雰囲気になりました。 K. O

壁面創作



紅葉と池で泳ぐ鯉

昼食を済ませてからのゆっくりタイム♪ご利用者の皆さんに、デイルームの壁面制作のお手伝いをして頂きました。

「え〜」「そんなんせ〜へんわ〜」中には「何でも言うて」と前向きな声も…。いざ、材料を目の前に持っていくと、「これ、どうすんの〜?」と説明を聞いた後、真剣な顔つきで作り始めてくれる皆さん。

形取りをしたり、またそれを切ったり、折り紙を折ったり…すごい集中力です！作り終わると「もうやめた〜」と言われるのかと思ったら「次どれ?」とやる気満々！皆さん、ステキ〜♪来月の壁面が今から楽しみです♪ C. N

プチブーム

今デイで流行っているのは、NHK ドラマの「エール」です！昼食後テレビを付けていますが、ドラマが始まるとシーンと静かになり、皆さん夢中でご覧になっています。

体をテレビの方に向け、かなり集中される方も…！ドラマ好きな女性はもちろんですが、以外と男性にも人気です。作曲家の話なので、懐かしの曲が流れると、一緒に歌って盛り上がる方や、お腹も満腹でテレビを見てるとついウトウト…という方も。こんな感じに、昼食後はゆっくりされて、午後からも皆さん元気に過ごされています。 M. T



デイハウス松原「ファミリー」第13回 運営推進会議

<2020年8月27日開催>

[内容] 2020年4月~2020年7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
- スタッフ研修、自主研修
- 利用者家族交流会
- 法人行事等の報告

<デイの利用状況/定員 12名>

2020年7月末 現在
平均年齢 79.2歳 平均介護度 2.3
1日平均利用者数(8月) 10.3人/日
延べ利用者数(4月~7月) 1,054人

コロナ対策として三密を避けるため、広い会場ということで、城連寺コミュニティセンター会議室で開催しました。

今年度から委員1名とご利用者1名が変わりました。「初めての参加で分からないことが多かったが、これからは協力できるところはさせていただく」と積極的なご意見をいただきました。ご利用者からは「楽しく通っている」とのお話があり、笑顔がこぼれ拍手で終わりました。今後とも、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して運営していきます。

M. K

次回は、2020年12月17日(木)

に開催の予定です。



夏祭りウィーク



7月20日(月)～25日(土)



今年はコロナ感染防止のため、例年のような1日限りのファミリー夏祭りに代えて、「夏祭りウィーク」と題して、普段とは違うレクリエーションやティータイムのおやつを提供する一週間にしました。

法被を着てハチマキをしたスタッフが太鼓を叩いたり踊ったり、いつも以上に盛り上げます。調理スタッフによる手作りおやつは、日替わりで「あんみつ」や「フルーツ寒天」などなど。ご利用者は「美味しい!」と舌つづみ♪ご利用者の大きな笑い声で、スタッフも一段と盛り上がり、ファミリー全体は賑やかな楽しい一週間になりました。今年は「夏祭りウィーク」にした事で、全てのご利用者が参加する事ができて良かったです。

皆さんが最高の笑顔で楽しんで頂けている様子が、何より嬉しかったです♪ H. M



敬老お祝いウィーク



9月7日(月)～12日(土)



今年の敬老会は、1週間日替わりゲストを招いて、午後からお楽しみ会をしました。ゲストの方々は、皆さん趣向を凝らして楽しませてくれました。手品、ピアノ伴奏、大型紙芝居、ギター伴奏、フラダンスです。

敬老をお祝いする手作りのおやつも、日替わりでご用意しました。

手品の太植さんには不思議な魅力があり、次々と変わる題材に皆さん一喜一憂。

ピアノ伴奏の中原さんは、毎週火曜日の午前中にピアノ伴奏に来て下さっていましたが、コロナ感染予防のため自粛されているので久しぶりの登場です。「青い山脈」で始まり、ご利用者の好きな歌を厳選して頂き、あっという間の1時間でした。アンコール曲は「365歩のマーチ」で元気よく歌って終わりました。

大型紙芝居は、2日間の登場。木内さんが面白おかしくお話してくれました。

“歌のお姉さん”こと山本さんによるギター伴奏では、手遊びを交えて皆さんの好きな歌と一緒に歌い、とても盛り上がりしました。

フラダンスは、いつも大勢で来てくださいますが、今回は感染症予防ということで、葛原さんがおひとりで、優雅に衣装を変えながら踊って下さいました。踊りも教えて頂き、ご利用者は大喜びでした。

ゲストの皆さん、ありがとうございました。

敬老お祝いウィーク

令和2年9月7日(月)～12日(土)

敬老の日 おめでとうございます。いつまでも、お元気で過ごしてください。

日	月	日	月	日	月
7	8	9	10	11	12
マリン	ピアノ伴奏	手品	ギター伴奏	紙芝居	フラダンス
太植さん	中原さん	木内さん	山本さん	葛原さん	葛原さん

敬老会をお祝いする
すきなおやつをご用意します。
お楽しみに!



今日の日 はさようなら♪ また逢う日まで♪

一日の最後は、送迎車のお見送り。運転者以外は、大半のスタッフが駐車場に出てご利用者の皆さんをお見送りしています。ご利用者さんの一日の頑張りに感謝して！日中、ご利用者の皆さんの心に多少差はあれど「家に帰りたい」という不安な気持ちがあると思います。その不安を忘れるほどの楽しく豊かな関わりが、スタッフとしてできたかな、また、安心安全なケアができたかなと頭によぎる時間でもあります。

そして、出発の時間。ご利用者さんのお顔に満面の笑顔が見えればスタッフも安心を覚えます。そして、デイルームで皆さんお帰りによく歌う「今日の日はさようなら」の歌詞のように、次回「また逢う日まで♪」お元気でと笑顔で手を振り、お見送りしています。

Y・H



冬の肌のトラブル

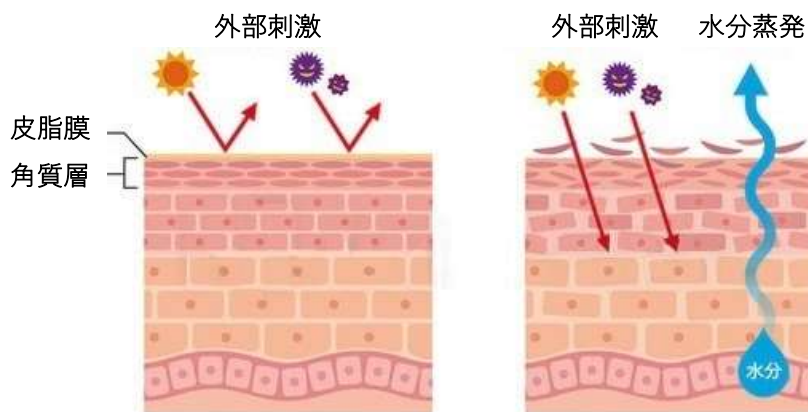


皮膚の最も外側の角質層は水分の喪失、紫外線照射、外界からの雑菌、異物などの侵入を防いでいます（皮膚のバリア機能）。その表面は分泌された皮脂による膜（皮脂膜）で守られています。加齢に伴い肌の皮脂と水分は低下、また乾燥した外気や痒みで肌を掻くことで皮膚のバリア機能は破壊されます。

バリア機能が低下して乾燥し、粉がふき、カサカサ、ザラついた状態になると皮膚表面近くまで痒みを感じる神経線維が伸びて、外からの刺激に過敏になります。このため肌を掻いて炎症が起こり、さらに痒みが悪化するという悪循環に陥ります。また、外界から異物やウイルス、細菌などが侵入しやすくなり、湿疹や蕁麻疹などを発症することもあります。

バリア機能を維持するには、まずはこまめに保湿することが大切です。洗顔、入浴後はすぐに保湿します。肌の清潔は大切ですが、ゴシゴシ洗わず泡で優しく洗い、丁寧にすすぎます。

がっさかさ



バリア機能が正常な肌

バリア機能が壊れた肌

お湯は温度が高いほど、時間が長いほど、肌が乾燥しやすくなります。水分の拭き取りも、こすらずに押さえ、刺激の少ない衣類を選びます。その他、部屋の加湿をし、紫外線を避けましょう。食事、水分摂取、睡眠などの生活習慣も見直します。

痒みなどの症状が治まらず、長く続いたり悪化する場合は皮膚科を受診しましょう。

N. I

松原ファミリーの 実習の学び

大阪大学大学院生 2 名が、10 月 7 日、14 日、
11 月 4 日の 3 日間、デイハウス松原「ファミリー」
で実習に参加されました。

松原ファミリーでの実習を通し、認知症の方が住み慣れた地域で生活していくためには、行政や民間機関のスタッフ、地域住民さんのボランティアなどの様々な立場の人が、垣根を超えて共同していくことが重要となることを学びました。

また、ご利用者やスタッフさんと関わらせていただく中で、デイサービスは機能訓練や入浴サービスといったサービスのみならず、ご利用者が楽しく過ごせる居場所や、ご家族への安心をも提供しているということを学ばせていただきました。

3日間という短い期間ではありましたが、多くのことを学ぶことができ、これから保健師を目指す私たちといたしましても、現場の生の声を聞く大変貴重な機会となりました。今回得た学びを基に、地域の健康を守る保健従事者として、明確な目的をもち、主体的に動ける保健師となれるよう、今後も励んでいきたいと思ひます。

大阪大学大学院保健師コース 1 年 坂田、東嶋



ふっくらジューシー ハンバーグ

朝晩が、冷え込む季節になりましたね。
寒い日には、温かいふっくらジューシーハンバーグは、いかがですか？
作り方は、いつものハンバーグに、ゼラチンを入れるだけです。
ゼラチンには、水分を閉じ込める保水力がある為、料理を格段に美味しくする効果があるそうです。
M. H

<材料> 4人分

合い挽き肉	400g
玉葱	1/2 個
粉ゼラチン	10g
卵	1 個
パン粉	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
塩、胡椒、ナツメグ	適量

<作り方>

1. 玉葱をみじん切りにして炒め、粗熱が取れたら、他の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
2. 4 等分にして、中心を少しくぼませた小判型にする。
3. フライパンに油を入れ、中火で両面にこんがり焼き色が付いたら、弱火にし、蓋をして、蒸し焼きにする。竹串を刺し、透明な肉汁が出てきたら、火を止めて出来上がりです。
(肉汁が流出してしまう為、両面を焼いた後はハンバーグに触らないのが、お薦めです)

イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
12月13日 中止 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 中止	地域コンサート	城連寺 コミュニティーセンター

12月13日（日）に、松原市文化会館で予定しておりましたが、毎年恒例の「クリスマスチャリティーコンサート」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただくことになりました。楽しみにされていたみなさまには、申し訳ございませんが何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

感染された方々の一刻も早い回復と、皆様の安全をお祈り申し上げます。

新スタッフ紹介

事務スタッフとして8月に入職しました。デイのお手伝いをすることもあり、ご利用者が楽しく時間を過ごせるようにと思っていたのですが、逆に、明るくお元気なご利用者や先輩スタッフの皆様に励まされています。ご利用者に笑顔で過ごして頂ける様、頑張りたいと思います。

細川 知子

ブログはじめました



ココをクリック

デイハウス松原「ファミリー」の日々の様子を紹介するブログを始めました。

松原ファミリーホームページのトップページの「ブログ」アイコンよりご覧になってください。スマートフォンからでもアクセスできます！



Facebook やっています！



お待ちしています♪

賛助会員としてご協力ください

会員数 111人 (2020年10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。

個人 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

毎日のマスク生活お疲れさまです。今年はコロナ感染予防のため、毎年恒例のクリスマスコンサートを中止としました。テレビではワクチン開発の話題が、盛んに流れています。一日も早く平穏な日々が戻り、来年は開催できることを期待しています。

デイハウス松原「ファミリー」では、国からの新型コロナウイルス感染症緊急包括支援交付金の一部を活用して、加湿器付の空気清浄機を設置しました。今後とも感染症対策を徹底し、サービスを提供していきたいと思います。

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。