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

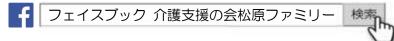
### NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

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



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

### 神戸市で、全国初となる認知症対策の 『神戸モデル』が実施されます!

平成28年9月に神戸市で G7 保健大臣会合が開催され、認知症対策をより推進していく「神戸宣言」が採択 されました。これを踏まえ、「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例」を制定した神戸市では、認知症の方 やそのご家族が安全安心に暮らし続けていけるよう、「診断助成制度」や「事故救済制度」の創設を内容とする、 認知症のひとにやさしいまち『神戸モデル』が始まりました。

実施費用は約3億円と試算されており、市民がうすく広い負担でまかなう仕組みとして、平成31年度より個 人市民税均等割(現行3,500円)が、1人あたり年間400円の上乗せとなる3,900円に改定されます。全国 に先駆けて神戸市で実現した『神戸モデル』、皆様のご意見・考えはいかがですか? M.T

#### 認知症のひとにやさしいまち『神戸モデル』

詳細は https://kobe-ninchisho.jp/ をご覧ください。

認知症診断助成制度(平成31年1月28日開始)

認知症の早期診断・早期発見を推進するため、受診する年度内に65歳以上になる方(市民)は、

自己負担ゼロで医療機関における2段階方式の認知症診断が受診できます。 💵

第1段階 認知機能検診(認知症の疑いの有無を診断)

認知症の疑いが「ある」と診断された方

第2 段階 認知機能精密検査(認知症かどうかと、病名を診断)

#### ≪認知症と診断された場合≫

2. 認知症事故救済制度(平成31年4月1日開始)

認知症の方が事故を起こした場合に救済する制度を創設します。

- ① 最高 2 億円の賠償責任保険への加入 ※事前に登録された方の保険料を市が負担。
  - 認知症と診断された方(ご家族が監督責任を負った場合も含みます)が事故で 損害賠償責任を負った場合に備えます。※自動車事故は対象外
  - 保険に加入された方が交通事故等でお亡くなりになった場合等の保険を含みます。
- ② 認知症事故救済制度専用コールーセンター 事故があれば、24時間365日相談を受付。
- ③ GPS安心かけつけサービス

事故を未然に防止するため、日常生活を見守り、非常時のかけつけ(捜索)サービスを含む GPS(衛 星利用測位システム)の導入費用を市が負担します。 ※月額利用料金は別途発生します

(全市民が対象/最高3,000万円) ④ 見舞金(給付金)制度 認知症の人が起こした火災や傷害などの事故に遭われた方に、見舞金(給付金)を支給します。

### デイハウス松原「ファミリー」 第8回 運営雜準会議

<2019年1月17日開催>

[内容] 2018年8月~2018年12月の 下記についての報告

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

〔委員からの感想や質問〕(介護は)人ごとではなく自分た ちにも当てはまる/スタッフを多く配置すると補助がもらえ ないのか?/これだけ手厚い介護を実施している状況を行政 は見ているのか?

〔豊永代表〕どの事業所もコンプライアンス内で運営され ており、他施設より配置人数が多いのは当事業所の特徴であ りミッションに基づくものです。今後も地域に開かれたデイ を目指し、皆様からのご意見・ご指導を承っていきたい。

次回は、2019年4月25日(木)

に開催の予定です。

<デイの利用状況/定員 12 名> 2018年12月末 現在 平均年齢 80.2 歳 平均介護度 2.1

1日平均利用者数(12月)

9.4 人/日

延べ利用者数(8月~12月) 1,166人









### 生き生き元気に 介護予防!

1月、2月河合地区2か所にて介護予防教室(松原市介護予防事業)を開催しました。それぞれ65歳以上の元気な高齢者の皆さんが多数参加され、最高齢は91歳!脳トレ手遊びや、転倒予防の下半身体操を熱心に取り組まれました。

手遊びでは、自分の手指を使ってする遊びなのに、上手くいかないも どかしさに大笑い!

「脳ミソに汗!」これがミソのいわゆる3A(明るく、頭を使って、あきらめない!)ゲームが大うけでした(^O^)

転倒予防の下半身強化の体操も、大相撲力士の"しこを踏むような動作"や、足の間に障害物があるとして"またぐような動作"等、皆さん軽々こなしていらっしゃいました。中には趣味で社交ダンスをされているという男女がおられ、85歳を超える年齢を感じさせない元気さを発揮されていました。



アンチエイジングという言葉があります。それは、年齢に反していつまでも若々しくいたいと願い、実現していくということです。私たちの開催する介護予防教室もそれを実現する一助になればと思います。

皆様の地域で開催の際は、ぜひご参加下さい。 Y.H



連続 27

### 実際には見えないものが 「見える」と言い張り、混乱しています。

「ベッドに蛇がいる!」「ほら、そこに子供がおるやないか?」

実際に無いものが見えるようで、その方には本当にカラーで、はっきりと見えていることが多いです。また、 しばしば日内変動が見られ、 時間帯も様々です。

レビー小体型認知症の方に多いと言われますが、いわゆる「幻視」「錯視」(見間違い)は、他の認知症症状の方にも表れることも珍しくありません。せん妄(混濁状態での幻覚・幻聴の一過性のことが多い)状態になることもあります。ハンガーに服がかかっているのを見て、「大勢の人がこちらを睨んでいる」と見間違う場合もあります。

#### <対応策>

レビー小体型認知症は、アルツハイマー型認知症やパーキンソン病(身体や表情が硬くなる、体の動きが減る、手の震え、前傾姿勢、バランスを崩し易くなる等の症状)、うつ病などと誤診されることが少なくありません。特にパーキンソン病の場合は転倒も多くなるので注意が必要です。

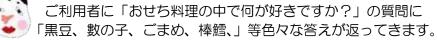
「幻視」が見える場合は、否定は禁物です。その方に寄り添った 話題転換が必要です。シーツのしわが蛇に見えている場合もあるの で、しわを伸ばし「部屋の外へ追い出したから大丈夫!」また、原 因になる物、例えば人に見えるハンガーを片付けて整理すると結構 うまくいく場合もあります。しかし、本当に目や耳の異常というこ ともあるので、眼科、耳鼻咽喉科の受診も必要かもしれません。



M.T

### ファミリー通信

### ご利用者のお正月 🦠



お雑煮も、白味噌派、おすまし派、または両方作られる家庭もありました。 昔は「火鉢で黒豆を一日がかりで炊いたのよ」とか「お店が休みなので年末に5日分位作ったわ」との声も。

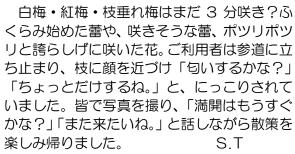
\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

また、衣類では「お正月の前日に枕元に新しい下着、服を置いて新年を迎えてから着るのよ」と教えてくれる方もいました。今は、便利な世の中になり買いだめする事も無くなりましたが、昔を思い出してお話をして頂き楽しい時間を過ごす事が出来ました。 T.N



### 梅の花

2月の中旬、三宅神社に「梅は咲いていないかな?」 と春を探しに出かけました。





### 歌の時間♪



ファミリーでは毎日 11 時頃から昼食までの時間、懐かしの歌を歌う時間があります。まず口腔体操で口をしっかり動かしウォーミングアップ。

歌の好きなご利用者が多く、「○○がいい♪」というリクエスト 、や、その季節に合った歌や手遊び歌などを歌います。ボランティ アさんがピアノ伴奏、ギター伴奏に来てくださる日もあり、伴奏 があるとさらに大きな声で楽しく歌い盛り上がります。

歌い終わると「懐かしいわ〜」「学生の頃よく歌ったわ」と、当時の思い出ばなしで話が弾み、1時間があっという間に過ぎています。 M.T

# 蓮 服のはさみ焼き

**<材料>** 2人分

蓮根(250g) 片栗粉適量

A 鶏ひき肉120g 長ネギ7~8cm(みじん切り) 生姜小さじ1(すりおろし) 酒大さじ1 塩、胡椒少々

Bしょうゆ大さじ1と1/2 砂糖大さじ1 みりん大さじ1と1/2 春になって暖かくなるのは、嬉しいですが、 花粉症の人には、つらい時季ですね。 今回は、アレルギー症状を抑える効果があると 言われる蓮根を使ったレシピをご紹介します。

M. H



#### く作り方> 2人分

- ① 蓮根は、洗って5mm 位の厚さに切り水気を拭いて片栗粉をつける。(皮にポリフェノールがあるので剥かなくてもいいそうです)
- ② Aの材料を粘り気が出るまで良く混ぜて、①の蓮根2枚で挟む。
- ③ フライパンに油をひいて②を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で蒸し焼きにする。(3分位)
- ④ Bを加えて全体にからめて出来 上がり。



クリスマス会 12月20日

前日は、スタッフみんなで、あーでもない、こーでもないと 楽しみながらクリスマスの飾り付けをして準備しました。

クリスマス会は、ゲストの中原さんのピアノ伴奏でクリスマ スソングを歌った後、パインローズ・アロハのみなさんによる フラダンスでした。ご利用者やご家族、ボランティアさん、ス タッフが飛び入り参加で踊り、みんなが一体となり盛り上がり ました。サンタクロースに扮した施設長からプレゼントをひと りひとりにお渡しすると、ご利用者の笑顔と喜びの声に私達も 嬉しくなりました。とても楽しいクリスマス会でした。Y. 1





### 節分豆まき 2月2日 🚰 🔯 🔯 🥳 🚾 🚾 🥌 🤯 🦝 🤝 を行いました。

2月3日は節分。今年は日曜 日に当たった為、前日に豆まき

まず、豆を入れた手作りの紙の枡をご利用者一人一人に配りました。早速、青 鬼、赤鬼、が「ガオー!!」と言って入って来ました。皆一斉に「鬼は外!!」「鬼は 外!!」と思いっきり豆を投げつけます。鬼は「わー!目が痛いよー!」ついに青鬼 さんも赤鬼さんも、床に倒れこみました。







なんとご利用者のみなさんのお元気なこと! 「ほんまに痛かったわぁ!」とスタッフの赤鬼さん。 最後はみんなで「福は内!福は内!」と言って締めくくりました。 今年も笑顔あふれる良い年でありますように!

### 口腔体操・口腔ケアが変わりました

デイハウス松原「ファミリー」では、11 月から口腔体操と口腔ケアの方法をいくつか追加して行っていま す。新しい7つの手順の口腔体操では、口周りや、舌の筋肉をさらに強化することができます。

- 1.従来の舌を上下左右、歯茎に沿って舌を回す舌の トレーニング
- 2.パタカラ体操
- 3. 頬を空気で膨らませてぶくぶくさせる体操
- 4.口を大きく開いて「あーいーうーベー」と声を出し 最後の「ベー」で舌を出す『あいうべ体操』
- 5.首・肩の体操
- 6. 呼吸機能を高める『シルベスター法』
- 7. 唾液腺マッサージ



E.T

口腔ケアでは、自歯を磨く時は、鉛筆持ちで1~2本ずつ細かく磨くと、歯を傷つけず に綺麗に磨けます。義歯を磨く時は、歯磨き粉は付けずに細かく磨き、特に止め具の所は 汚れが溜りやすいので丁寧に磨きます。

いつまでも健康でいられるよう、お口のケアをしていきましょう。



ファミリーシ

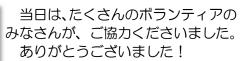
### 第16回 認知症の人と介護者を支援するための クリスマスチャリティー フォークソングコンサート

# 12月9日



松原市文化会館で、第 16 回クリスマスコンサートを開催しました。ゲストは、田中ゆみ(シモンズ)とフォークソング同好会の仲間たちです。華やかな雰囲気の中、田中ゆみさんの司会で始まり、曲が流れるとなつかしく、自然に口ずさんでしまう様なほっこりしたコンサートで、皆さん楽しまれた事と思います。

ロビーでは、デイハウス松原「ファミリー」の活動のパネル展示と、ご利用者が活動のひとつとして作った陶芸作品〜世界でひとつしかないお皿〜を販売をさせていただきました。ご覧いただけましたでしょうか?



S.T



花束贈呈



陶芸作品の販売とパネル展示



ご協力いただいた たくさんのボランティアさんたち

#### 《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

#### **《贊助》** (50 音順)

いしはまクリニック 酒屋 大 浦 酒 大阪いずみ市民生活協同組合 介護ボランティア友の会 子どもの心の発達を考える会 芝池じゅんあい薬局 清 水 條 製作 所 店 山ク

### 松原ファミリー ボランティア



### 感動と感謝

2月に、暫く振り(昨年の6月以来)に訪問させて頂きました。以前に、7~8回訪問していますが、今回は当然のことながら、当時とはご利用者の顔ぶれも変わり、時の流れを感じました。

「夢ソングス」は創立当時からの目標を「生演奏で懐かしい童謡、抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう」ということで活動しています。

今回もご利用者の皆様と、一同一体となり終始雰囲気を盛り上げて頂き、楽しい時間を過ごす事が出来ました。感動と感謝に尽きます。ありがとうございました。今後も、またの訪問の機会を楽しみにしています。 M.H





# 競闘を正しく使うことが認知症予防につながる!

ファミリーでは、口腔体操や食後の歯みがきに取り組んでいます。歯がなくても義歯を正しく使い、適切なメンテナンスを続けていく事で、認知症のリスクを遠ざけることが出来ます。歯の状態や義歯をきちんと使えているか、日常的に気を付けましょう。 R.S

#### 歯の状態が認知症につながるのはなぜ?

#### く考えられる理由①>

#### 咀嚼する能力が下がり、栄養不足になった

歯がほとんどないにもかかわらず義歯を使っていない人は、ちょっとした歯ごたえのある食べ物が噛めない、あるいは噛むのがおっくうになり、軟らかい食べ物ばかりを口にしがちです。すると、認知症の予防に必要なビタミン類などが不足して、認知症の発症につながりやすいと考えられます。



#### <考えられる理由②> 咀嚼する能力が下がり、脳への刺激が弱くなった



咀嚼するという行為は、実は脳への刺激にもなっています。歯がほとんどないのに義歯を使わなければ、食べ物を咀嚼する力や回数が減り、脳への刺激も弱まることになります。すると、認知機能を担う海馬や偏桃体の活動性が下がり、認知症の発症につながる可能性が指摘されています。

#### <考えられる理由③> 歯周病による慢性炎症が脳へ悪影響を及ぼした

歯周病は歯を支える歯周組織の慢性的な炎症で、歯を失う原因として最も大きなものです。歯周病の時に産生されるサイトカイン(特殊なタンパク質)や活性酸素(代謝の過程で生じる物質)が血流にのって脳へたどり着き、認知症の発症リスクを高める可能性が指摘されています。

## 뜄 イベントのご案 内 🧸 🦫 👡

とき		イベント名	<b>と</b> こ3
3月 10日	В	地域コンサート	城連寺 コミュニティーセンター
3月21日	木•祝	バオバブと みんなのWA	はーとビュー
6月16日	В	ミニコンサート	ゆめニティ
7月23日	火	夏祭り	松原ファミリー
8月17日	土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月13日	金	敬者お祝い会	松原ファミリー
12月15日	В	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月 18日	水	クリスマス会	松原ファミリー

### 

ファミリーでのお仕事を紹介して頂いた時は、 少し戸惑い不安でしたが、皆様が手を取るように ご指導下さり、優しく接して頂き私にとっては大 変励みになっております。感謝の気持ちで一杯で す。ありがとうございます。

私は若い時から、料理を作るのが大好きで、和 食の店で働いた事もあります。まさかこの年で、 お料理を作るお仕事をさせて頂けるとは夢にも 思いませんでした。ありがたい事だと思っていま す。今後も何かと不行き届きな点があると思いま すが、誠心で精一杯頑張らせて頂きます。何卒宜 しくお願いいたします。 森多 貞子



## 松原ファミリー 入場無料

# 地域コンサート

3/10 (日) 開演 13:30 (開場 13:00)

城連寺コミュニティセンター

《出演》 楽 座 ~RAKUZA~

松永朋子 三味線 民謡歌手 山入端清孝 ギタリスト

「楽座」は、津軽三味線とギターによる民謡、歌謡曲から洋楽まで、様々なジャンルを融合させる異色楽器ユニットです。



演奏を楽しんだり、みんなで一緒に歌ったりと楽 しいコンサートです。ぜひ、ご参加ください!

#### ボランティア募集!

バオバブとみんなのWA2019 に 「輪投げ」と「カタヌキ」で出店します。 3月21日10時~15時

の間でお手伝い頂ける 方は事務局までご連絡 ください!よろしくお 願いします。





Facebook やっています!

心いいね!

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 112 人 (2019年2月28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

先日、健康診断の再検査で胃カメラを受けてきました。気分的には勘弁してほしい胃カメラでしたが念のため。ところで、みなさんは健康診断を毎年受けていますか?

健康診断では、自覚症状のない疾患や、疾病のリスクの高さを早期発見することができます。でもその健康診断、戻ってきた結果用紙をほおっておくだけでは、病気は発見できないし、治りません。再検査して問題ないことも多いですが、検査せずに「よくわからないけど大丈夫だろう」と決めつけるのではなく、貴重な機会を有効に活用して、健康に役立てたいですね。 K.S