

# かしの木

第47号

2011年7月号

発行 さくらまち高齢者福祉事業  
かしの木編集委員会

〒184-0005

東京都小金井市桜町1-2-24

電話 042-381-1234

## 『共にある』

桜町聖ヨハネホーム  
園長 石山 裕明

「ハッとして、目が覚めて無事に朝を迎えられたことに感謝する」家族を失い、友人を失いそして隣人を失った方の中にはそんな朝を迎えられる方がいらっしゃるのではないかと思います。東日本大震災を被災された方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた一万数千人の方々のご冥福をお祈り申し上げます。

東京で、朝を迎え、ホームに行き、あ一会議だ、あ一食事だ、あ一風呂だ、あ一忙しいなどと、住む所がなくなったりとか命の危険を心配することなく、当たり前で過ごすことのできる日々に、私たちは改めて感謝しなければならないと思います。

私が小学校のころは冷蔵庫やエアコンも無く、テレビが家に来たころには今のように一晩中放映されることもなく、昼間でも放送を休む時間帯があるくらいで、夏には扇風機がジージーと音をたてて首を振っていました。夜は街灯もまばらでその暗さに、剣道場に通うのに「竹刀を持っているから大丈夫」と心で言って通ったのを思い出します。今回の大震災後の東京電力福島第一原子力発電所の天災+人災(?)による計画停電は、そんな50年前のことを思い出させてくれました。

私たちは今の明かりがふんだんに灯る世の中に慣れすぎて「浪費している」という意識もなく、当たり前で生活してきたと思います。騒がず静かに顧みたいと思います。

先日、日本カトリック老人施設関東支部横浜大会に参加してきました。愛知東邦大学の宗貞秀紀先生は「社会福祉学は総合科学の実践する学問」で、福祉は実際に行うことでなければならないと最初に話されていました。

ホームの今年度の重点目標は昨年度に引き続き「大切にされていると思えるケア」をしようということと人材育成の実践です。

私は、「大切にされていると思える」とは安全に、安心、快適に、自由に、おいしく、丁寧に、迅速に、恥ずかしくなく、楽に、寂しくなく、優しく、されていると感じるケアのことで、「寄り添われ



「緑ダンスの会」皆様のフォークダンス

ている精神的満足」のことと考えています。

人間の「本性」は「正しい心」「愛の心」であると説かれていますし、また信じていますが、心に思っているだけでは「福祉の実践」にはなりません。このことを言葉と態度と行動で表してはじめて利用者がそう感じるのです。また私たちが「利用者が大切にされていると感じるだろうと思ひ込むケア」ではないことは言うまでもありません。

今回の研修で、福祉実践の形態には、①痛みを感じる実践 ②誇らない実践 ③騒々しくない実践 ④さわやかな実践 ⑤豊かな出会いの実践

⑥立ち尽くす実践(見守りの実践)があるとされていました。そして福祉の原点は「With」であり、単に一緒ということではなく、「共にとは、限りなく近寄る姿勢にある」と宗貞先生がおっしゃっていました。まことにその通りであると改めて自分の中で確認しました。

私たちのホームのケアも同じスタンスで取り組んでいきたいと思っています。

創立後25年が経ち、今、一つの屋根の下に同じ場所に同じ時間を過ごすことができることに、心より感謝したいと思います。

今回の大震災で失われた命に思いを馳せながら。

## 目次

巻頭	1 p
高齢者在宅サービスセンター	2~3 p
小金井きた包括支援センター	4~5 p
桜町聖ヨハネホーム	6~7 p
巻末	8 p



# 本町高齢者在宅サービスセンター

## かいてき健康クラブ

かいてき健康クラブとは、地域支援事業の一環として行われている活動です。認知症予防を目的とし、介護度のつかない方を対象に毎週水曜日に本町高齢者在宅サービスセンターにて開催されています。

認知症予防のプログラムとして効果を上げているものがコピックアートです。コピックアートとは、簡単に言うと大人のぬり絵になります。大人のぬり絵は、杏林大学精神神経科学教室の古賀良彦教授によって認知症の治療にも有望と発表されており、コピックアートもそのひとつといえます。

昨年11月24日、葛飾シンフォニーヒルズにてコピックアート展が開催されました。かいてき健康クラブの作品も展示され、皆で葛飾まで行って自分の作品を観に行くことにしました。帰りには柴又の寅さん像を観に行くなど楽しい小旅行になったようです。

担当職員の嶋田さんは「笑顔で元気！なかいてき健康クラブ」を目指しているそうです。これからも充実した予防プログラムを用意し、おしゃべりして、笑って、活気溢れる教室にしたいと考えていると笑顔で話して下さいました。これからも期待大ですね！



武蔵小金井駅から中央線に乗って葛飾まで出掛けました。とても綺麗なホールでした。柴又の団子も美味しかったです。



# 桜町高齢者在宅サービスセンター

## さくら健康クラブ

桜町高齢者在宅サービスセンターでは、小金井市からの委託を受け、介護予防事業として「出来る限り介護にならないようにする」「もし、介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」事を目的に運動器の機能向上中心のプログラム『さくら健康クラブ』を毎週（水）（木）に行なっています。

対象者は65歳以上の高齢者で、小金井市が行なう基本チェックリスト・生活機能評価健診にて生活機能の向上が必要とされた方になります。

この『さくら健康クラブ』で行なう、通称「お楽しみ測定」は、統計学を専門にされている東京大学高齢社会研究機構特任研究員である矢富直美教授から高齢者の体力を測るのに有効な測定であると高い評価を受けています。

ストレッチや筋力強化体操、バランス体操の他、計算や漢字ドリル、1分間スピーチ、外出訓練など活動内容は多岐に渡り、様々な面から運動機能向上に取り組んで頂ける内容になっています。参加者の方々が地道に活動に取り組まれた結果は、先ほど紹介したお楽しみ測定にしっかり反映されます。

頑張った成果が目に見えて分かるというのは、何よりも意欲につながります。皆さんが元気に過ごして頂けるよう私たちも頑張ります。

# 地域支援事業



# あれこれ紹介



# 小金井きた地域包括支援センター

## ＜介護予防キャラバン＞

H23年4月26日、ヨハネホームにて小金井きた地域包括支援センターによる介護予防キャラバンが行なわれました。

小金井きた地域包括支援センターでは、不定期に介護予防キャラバンと称し、地域の高齢者の介護予防を目的とした催しを行なっています。

具体的には、介護予防体操を中心に、消費者被害、成年後見制度、遺言等地域の高齢者の方が気になるテーマの講習会や、定期演奏会をセットにし、「心も体もリフレッシュ」しながら「学べる」内容となっています。

今回の介護予防キャラバンは、去る3月11日発生した東日本大震災にちなんで「介護予防体操と災害時の注意点・事前準備」をテーマに開催しました。

この震災で起きた津波による甚大な被害は今日まで続いており、原発の問題なども皆様がニュース等でご覧になっている通り非常に深刻です。この記事を書いている5月現在、被災地では避難所での生活を余儀なくされている方々が老若男女問わずまだ大勢いらっしゃいます。

物資などの支援に加え、少しずつですが現地へのボランティア派遣や医療職・福祉専門職による

人的支援活動が進んでくる中で、避難所における「エコノミー症候群」や「生活不活発病」などの健康上の問題が浮き彫りとなってきました。

また、高齢者の方々は周りに迷惑をかけないようにしようという意識が高く、今後仮設住宅に移れたとしても孤立化や孤独死などの新たな問題の発生も懸念されています。

今回、開催した介護予防キャラバンでは、先に述べた「エコノミー症候群」や「生活不活発病」を防ぐのに効果的な体操を行った他、参加者の皆さんで日頃の防災対策について意見交換を実施。また、地震発生後に一人暮らしの高齢者宅の支援に入った経験のあるヘルパーさんから、高齢者向けの震災への事前準備のワンポイントアドバイスなどを頂きました。「震災の事前準備」という観点から考えると、こうした催しに日頃から参加いただく事は、有事の際に動ける体作りに有効だけでなく、地域の中で孤立する事を防ぐ大きな意味があります。

今後もきた地域包括支援センターでは、介護予防キャラバンを通じて、地域の高齢者の皆様の健康な生活作りのお手伝いをさせていただきます。キャラバンについては開催時に市報に掲載して参りますので、ご確認下さい。



震災後在宅支援経験のあるヘルパーさんより、アドバイスを受けました。



## ＜エコノミー症候群とは？＞

飛行機などで長時間同じ姿勢を取り続けることにより、静脈中に血の固まりができる状態です。その血の固まりが肺を詰まらせるなどすると、胸やけや発熱、呼吸困難、最悪の場合には死に至ることもあります。

## ＜エコノミー症候群予防・解消運動とは？＞

- ① 足の指で、グー・チョキ・パー を5回
- ② 足首を上下左右・右回り・左回り を各5回。最後にブラブラ
- ③ ふくらはぎマッサージ（下から上）
- ④ 右手内側を左手で、左手内側を右手で優しく揉む・押す

## ＜生活不活発病とは？＞

生活が不活発なことが原因で全身の機能が低下し、日常生活動作を行なう事が不自由な状態。この状態が進むと、歩く事が出来なくなったり、寝たきりになってしまうことも少なくありません。

## ＜生活不活発病チェックリスト＞

### 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、  
地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印をつけてください。

地震前	現在
<b>① 屋外を歩くこと</b> <input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
<b>② 自宅内を歩くこと</b> <input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いていた <input type="checkbox"/> 違うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている <input type="checkbox"/> 違うなどして動いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
<b>③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）</b> <input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
<b>④ 車いすの使用</b> <input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用
<b>⑤ 外出の回数</b>	

H23年4月26日介護予防キャラバンより一部引用



# 被災地避難所へ

## 桜町聖 ヨハネホーム



### 春圃苑（特別養護老人ホーム）派遣報告

東日本大震災による被災地避難所へ（東京都第2回派遣 群馬県協同チーム）  
2011年4月14日～19日 宮城県気仙沼市

介護部 小田代 陽子

特別養護老人ホーム春圃苑は、太平洋を望む小高い岬にあります。

滞在期間は4日間でしたが、毎日穏やかな海が何事もなく目の前にあり利用されている方達も多少の不便を感じながらも、穏やかに暮らしているようにみえました。

東京からの行程は、高速道路で80キロ、50キロの制限があり、高速道路を出てさらに1時間半ほどかかり、遠さを感じます。気仙沼市内に入り瓦礫の間を走り、気仙沼線の線路が鉛細工のように曲がり、線路があったことさえもわからないようになっていたのが続き、日本一と言われた大谷海岸の変り果てた、映像ではない現実がありました。

早番を終えた後、春圃苑の坂を降り、海岸に出ると、延々と続く瓦礫の荒野、何があったかも分

からず、松林の中に車がひっくり返っており、遠く国道45号線の橋げたが落ち、復旧の程遠さを感じさせられます。それでも、津波を被った椿や水仙が力強く咲いている様は、自然の再生の強さも感じました。

春圃苑の方達は、お話をすると「私はいいけど、流された人たちがいるから」とお話をされます。言葉の端はしに日頃の生活の優しさ、思いやりを感じます。

今回は短期間でしたので、とても心残りです。春圃苑に避難している人たちだけでなく各避難所での生活をしている人たちが、まだまだ大勢いる中で、一日も早く、普通の生活を送ることが出来ますようにと、願わずにはられません。併せて、人の力のすばらしさを見たり、聞いたりし、元気付けられました。



### ことばの花束

#### “心のゆたかさを”

「うつふして におう春野の花すみれ 人の心にうつしてしかな」 昭憲皇太后 御歌

仄かに芳香を漂わせて、ひっそりと咲く野のすみれの奥ゆかしさをたたえている。

人のありようも、心が深まるほどに己の足りなさに気づき、他と競い勝つことではなく謙虚さを求めて、自我に打克つことこそ修行中の修行であると思う。

#### “いのちを見つめて”

日本の大地を揺り動かした大震災と原発事故の惨事により、誰もが行く手に不安を抱いている。「今日限りの命」と宣告されたなら、どんなにうろたえることか。予想外の天災地変は私たちに「生きること」をいかに深く問いかけているかと思う。生きることはキリストに倣ひ、ひとすじの心で愛を貫くことに尽きる。神の祝福を信じ希望し、ひたすらに生きるものにとって無意味な人生というものはない。

函館 当別トラピスト修道院にて シスター相松より

### 東日本大震災当時の様子

#### 3月11日（金） 大震災当日

当日は裏庭に、車椅子・ベッドごと全員避難。経管の方は10名程。（津波に対する訓練は、マニュアルがあり日常的におこなわれていた）とても寒く、雪も降り、青いビニールシートを使用。一旦、裏庭に避難したが、寒さのため建物の中に戻る。

廊下まで、近在の避難民であふれる状態になる。

国道と春圃苑を結ぶ道は、10メートル以上の津波が押し寄せる。

太い木や電柱が2本倒れ、道を塞ぐ。職員総出で、電柱・漂流物を取り除き、道を確保する。

自家発電機を持っていたが、吸引に使用。エアーマットまでは使用できなかった。

3月末になって、ようやく電気がつく。

食料について、お米は一年間備蓄があり、近在の人たちも持ってきてくれたので心配していなかった。

#### 4月14日～19日 派遣時の様子

定員の約2倍の人数での生活、一人部屋に2人、4人部屋に6人、一部は廊下にもベッドがある。

飲料水は給水を受けていた。

食事は、栄養士会のボランティアがあり、三食施設で調理していた。紙の容器にご飯と煮物、実だくさんの汁。チャーハン、焼きそば、パンなど。たまに牛乳やゼリーが出ていた。

最初の頃は、パンばかりだったので、「パンは飽きた！」といわれた…とのこと。

排泄は紙ダイパー使用。トイレの水は、農園の撒き水を浴槽にためておき、各トイレにある大きい桶に汲み置いて流す。紙は流さず、ゴミ箱に捨てていた。Pトイレは日光消毒をしていた。（近隣では、ノロが発生しているとのこと）

同敷地内のデイホームは、再開にむけて動いていた。

そのような中で、群馬県のチームと共同の勤務につく。

勤務は、早番（7時～16時）・遅番（10時～19時）・夜勤（19時～7時）で、食事介助・清掃（トイレ、手すり、床をブリーチで）・トイレ介助・ダイパー交換・口腔ケア・髭剃り・話し相手・加湿器の水補充・灯油の補充をおこなう。

入浴は、それまで清拭対応で行っていた。滞在中の16日から入浴が始まる。16日は歩行できる元気な方たちが車で自衛隊設営の「山猫の湯」へ、17、18日はリフトで入浴をする方達が、山側の津波に遭わなかった施設に車で出かけている。寝たきりの方達は、清拭対応が続いており「早く入浴を開始したい」と話していた。



春圃苑 情報  
特別養護老人ホーム  
1991年 創設  
入所者50名 ショート10名  
デイサービス あり  
平屋建て  
宮城県気仙沼市本吉町中島358-3



# さくらまち高齢者福祉事業等 関係施設ご案内



♪ 桜町聖ヨハネホーム (特別擁護老人ホーム・ショートステイ)	TEL 042-381-1234 FAX 042-381-1219
♪ 桜町高齢者在宅サービスセンター (デイサービス・訪問介護・訪問入浴・栄養事業部・居宅介護支援)	TEL 042-381-0006 FAX 042-387-2324
♪ 小金井きた地域包括支援センター	TEL 042-388-2440 FAX 042-387-2324
♪ 本町高齢者在宅サービスセンター (デイサービス・市の配食サービス)	TEL 042-388-8011 FAX 042-388-8014
♪ 小金井ケアピレッジ (生活寮)	TEL 042-384-2323
♪ 桜町ケアピレッジ	TEL 042-315-3514
♪ 小金井聖ヨハネワークセンター	TEL 042-315-2238
♪ 桜町病院	TEL 042-383-4111
♪ 聖ヨハネホスピス	TEL 042-388-2888

## 今後の予定

— ヨハネホーム —

☆7月 7日 七夕

☆7月28日 納涼祭 (昼のみ)

☆8月13日 平和慰霊祭

☆9月19日 敬老の日

— 桜町センター —

☆7月 七夕

☆8月 夏祭り・認知症サポーター養成講座

☆9月 敬老会・同上

— 本町センター —

☆7月 6日 チェリーベルコンサート

☆7月 7日 七夕行事

☆8月 納涼祭

## 編集後記

今尚続く、3.11東日本大震災の深い傷跡…。報道や伝聞で何う状況より、もっと過酷で大変なことと感じています。

被災された多くの皆様には、あまりにおおきな出来事で、言葉もございません。いったい、いつ、皆様の心身が癒される日が来るのでしょうか…。被災地支援=自分は何をどうすれば…。不甲斐なく問うばかりです。

その後の、人災である原子力発電所の放射能汚染のような、とめどない被害の広がりは、一層の不安と傷を深いものになっています。けれども、被災地派遣のレポートにもあったように、すさまじい状況のなかにも、人の存在、生命、力のすばらしさをみたり、聞いたり。元気づけられる今日の日もあります。

起こってしまった出来事は、消せませんが、犠牲になられた皆様のためにも、なんとか、良き方向に歩みを進めようと思います。(Y. N)

編集委員長 中條 洋子 (桜町聖ヨハネホーム)  
編集委員 中野紗綾香 (桜町センター)  
" 吉田 貴夫 (本町センター)

