



ハートで
ぬくもりと安心を
お届けします

さくらだより

第44号

2018年2月15日



特集

新たに始まる「共生型サービス」

- 新年のご挨拶
- FREE フリー
支え愛 つながり愛 京都老人ホーム 家族会
- サービス
京都老人福祉協会の介護予防事業
- テーマ 福祉×おしゃれ
おしゃれで元気に
- 事業所リレーコラム ● 編集後記

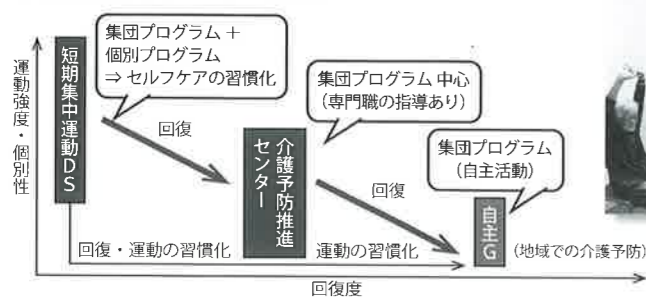


京都老人福祉協会の介護予防事業

介護予防事業は、高齢者が要介護や要支援になる状態を水際で防ぐことが目的とされています。また、介護予防の取り組みが進む中で、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるよう地域で連携し合うことを目指しています。介護保険制度の改正により、今まで要支援の認定を受けていた方々への介護予防サービスがなくなり、各自治体による総合事業に移行しました。京都市ではそのような方々が元気に生活を続けられるようにさまざまな対策を考え、京都老人福祉協会でもいくつか介護予防事業を展開しています。

今回は『つどいば健康教室』と『介護予防推進センター』を紹介していきます。

予防支援イメージ (京都市)



『つどいば健康教室～短期集中運動型プログラム～』

つどいば健康教室は伏見センター内で行なっています。元気な体で楽しく生活できるように予防改善のプログラムを原則3ヶ月、計24回で組んでいます。(必要に応じて最長6ヶ月まで延期可能) このプログラムで改善できたら、他の教室に行ってみようと思ったり、プログラムを通して友達が出来たりなどにつながります。こちらは1教室あたり5名という少人数で行なっているため、他の参加者と仲良くなれる場にもなっています。

またプログラム内容のひとつとして理学療法士の個別指導を受けることができます。実際に教室に来て立ち上がりなどの運動機能が向上され、活力が生まれます。

お申し込みはこちらまで

〒612-0085 京都市伏見区撞木町1155-1(伏見郵便局東隣)
Tel 080-6103-1378
つどいば健康教室 担当 國井・小川

『介護予防推進センター』

『介護予防推進センター』は京都市から委託を受けて区ごとに行なっていますが、伏見区は広いので深草と醍醐に分けて教室を開いています。認知症予防のための脳トレーニング教室や、化粧品メーカーの方による化粧教室、男性のための料理教室などが催されています。新しく趣味を見つけられたり、自分に合ったプログラムに参加することで楽しく健康的に生活を送るためのサポートをしています。また、自分が参加するだけでなく、ボランティアの養成講座を受講したりと地域で困っている方々の生活を助けることで、自分が支える側になることもできます。教室は2週間に1度の6回で1クールとなっています。教室は栄養士、歯

科衛生士などが行い専門的なプログラムが組まれていて、新しい知識が増える楽しみや気軽に相談できる点が良いところです。

教室に参加できるのは65歳以上で教室まで自分で通って来られるすべての方です。

また、材料費のかかるもの以外は無料でご参加いただけます。各教室の情報は伏見市民新聞「きらり」にて発信、また役所、地域包括支援センター、推進センターおよび教室でお配りしているちらしでご覧いただけます。こちらに教室ご参加の申し込み電話番号が記載されていますので、お気軽にお電話での申し込みができるようになっています。

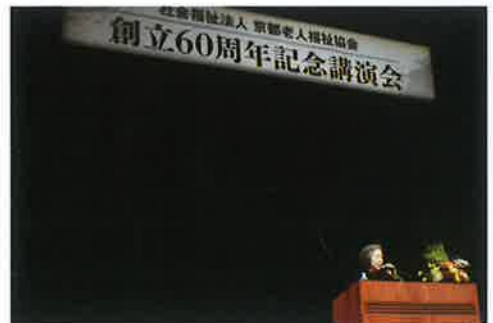
教室が終了した後はプログラムで学んだことをこれからも自主的に続けていきたい方や、学んだことを生かしてボランティアを開催したいと思っている方のために、会場探しの協力や活動内容の提案などをサポートしています。

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

法人設立60周年記念講演会も無事におわり、金澤翔子さん、泰子さんには課題もおおき地域社会の中で『共に生きる』エネルギーと勇気を頂きました。ご来場いただいた皆様やご講演いただいた関係者の皆様にもあらためて御礼申し上げます。本法人も住みやすい地域社会づくりに微力ながらも力を尽くして参りたいと決意を新たに致しました。

さて昨年は、「AI」が人類の未来を変えるほどの可能性があるという驚愕と光明を持って取り上げられた年でした。「自動運転」「アイボ」などへ注目が集まりますが、囲碁・将棋の世界でもAI搭載のコンピュータがトップ棋士に勝っています。人間の非力を嘆く向きもありますが、むしろAIの繰り出す手の斬新さに名だたる名棋士たちも驚愕したと報じられています。



これまでは悪手だとみんなが思い込んでいた手を繰り出してもどんどん形勢が良くなっていく進行です。今まで長い間、定石と信じられていたものを超えていい手を探す計算力を持つているようです。一方、将棋の羽生

記念講演会のご報告

団塊の世代が75歳以上にさしかかる2025年までにあと7年と迫ってきました。地域包括システムに寄与することを基本方針として私たちは歩んできました。今年にはサービス付き高齢者向け住宅をはじめとする住宅の問題、地域で暮らし続ける頼りとしての小規模多機能や24時間の訪問介護、幅広い日常生活支援など新規の事業も拡充する年となります。将棋や囲碁も持ち時間が制限されているゲームです。制限があるからこそ集中して考え工夫を集中して考え、できる限りの工夫をしたいと思っています。くれぐれも時間切れになる前に。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

同じように私たちは、今は「地域で暮らす」を集中して考え、できる限りの工夫をしたいと思っています。くれぐれも時間切れになる前に。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



特集 新たに始まる「共生型サービス」

現在の福祉サービスは高齢者、障がい者、子どもなどといった縦割りのサービスがなされています。そのなかで、京都老人福祉協会では、「さまざまな人が関わりあい、共に生活するのが本来のあるべき姿」という考えのもとに、同じ建物で複数のサービスを行い、高齢者と障がい児者、子どもが関われる機会を積極的に提供してきました。ここでは、学校帰りに「ただいまー!」と元気に高齢者にあいさつをする子どもたち、小さな子どもを孫のように癒す高齢者、お母さんに子育てのアドバイスをする高齢者、障がいをもった児童のちよつとした成長に驚き、喜ぶ高齢者などさまざまな場面があります。これはわたしたちが生きる社会のなかでの本来あるべき姿ではないでしょうか。そのような取り組みが、このたび「共生型サービス」として、制度化されることになりました。



京都老人福祉協会 稲荷の家ほっこりでは…

2階建ての民家で、1階では小規模多機能型居宅介護という高齢者施設、2階では子育て支援事業を行なっています。1つの建物に高齢者、就園前の乳幼児、子育て中のお母さんがいます。高齢者と子どもたちが交流したり、高齢者とお母さんが子どものことについてお話をしたりしています。合同行事では三世代が楽しく交流しています。

日常のなかで、高齢者が2階にあがって子どもたちが遊んでいる様子を見て和んだり、1階に子どもやお母さんが下りて来て一緒におやつを食べたりと自由に交流できる場となっています。ある子どもにはお気に入りの好きなおばあちゃんがあります。また、子どもが大好きであやすのが得意な高齢者の利用者もおられます。



みんなで餃子パーティー



離れて暮らす家族とも会える場

共生型サービスとは?

厚生労働省は、2018年度から、障害福祉サービス、介護保険サービスのどちらかの基準を満たせば、両方のサービスの指定を受けられる「共生型サービス」を新たに創設することを決めました。

現在、障害福祉サービスを利用している障がい者は、介護保険の被保険者になったら、介護保険サービスを優先的に利用することとされています。状態は何も変わらなくても、年齢で分断され、慣れているサービスから新しいサービスに切り替えなくてはなりません。これは、行政の縦割りの弊害となり、障がい者の大きな負担となります。そのような背景があり、今回制度を改正することになりました。

多様な関係が生まれる「共生型サービス」は、それだけ関係が複雑化し、さまざまな問題が生まれる可能性もあります。寝たきりの高齢者をその周りを走る子どもが踏んでしまう可能性や、大きな

音が苦手な発達障がいのある子どもが、衝動を抑えられなくなってしまう高齢者の大声にパニックを起こしてしまう可能性があります。

しかし、現実の生活とはそんなものです。もちろん心身が大きく傷つくようなことは避けなければなりません。人は社会において、時にはぶつかり合い、それでもなんとか折り合いをつけて暮らしています。ぶつかり合うことで、けんかになったり、傷ついたりしてしまうことがあるかもしれません。しかし、ぶつかり合いをすべて回避しなくてはならない、と考えるのは正しいのかどうか、ケアする側は考える必要があります。

今後はこれまで以上にケアする側の柔軟な考え方が求められるようになるでしょう。共生型サービスは今までの枠にとられない制度ですが、ケアする側の枠にとられない「意識」「考え」も大切になります。

京都老人福祉協会が目指す「共生」とは

「共生」に特化したサービスを実現させるためには、高齢者・障がい児者・子どもなど関係なく、一人ひとりが自ら選択し、自分の好きな場所や落ち着く場所、安らげる人との関わりを見つけられる空間の提供を目指していきたいと思ひます。また、共生型サービスに関わる職員の心意気も重要です。職員が「共生」について学び、理解し、枠にとられないサービスの提供を目指していきたいと思ひます。

現在、推進されている「地域包括ケア」で目指す最終形は、高齢者だけではなく、障がい者も子どもも含め、すべての人が共に支えあい、暮らしていける「共生社会」です。



支え愛 つながり愛

京都老人ホーム 家族会



施設にご入居されているご家族が手を携え、ご入居者さまのより良い暮らしのために様々なことに取り組んで下さる家族会。特別養護老人ホーム 京都老人ホームにも長い間、ご利用者、施設を支えて下さっている家族会があります。この度は家族会のご協力を得て取材を行い、家族会の取組みの紹介やこれからの活動についてお話を伺いました。

今回、家族会をさくらだよりで取り上げようと思ったのは一人の利用者様Iさんとの出会いがきっかけでした。Iさんは家族会の創設に携わられており、「家族会を色々な人に知ってもらいたいんやけど、方法がなく、難しくて」と言われていたのを聞き、今回Iさんのご理解を得て、取り上げさせて頂くことになりました。

Iさんは現在施設で生活をされており、毎朝起きてからご飯までの時間はお部屋で手芸をされています。お部屋は飾り付けや完成した手芸品がたくさん並んでおり、素敵なお部屋です。Iさんはいきいきと昔のお話をして下さいました。「私がまだ元気な時に、お父さん（ご主人）が施設に入る事が決まりました。それまで一人でお父さんのお世話をしてきたから、本当に大変でした。でも、施設に入った事で、毎日していたお世話を、職員さんにして頂けて、身も心も楽になり、余裕が出来ました。だから少しでも皆さんの力になれるようにと思って、家族会を立ち上げたいです。」と語られていました。

Iさんが介護をされていた時代は介護保険の制度がなく、当時の伏見区長から、制度ができる時に、10年間ご自宅で介護をされていたIさんのお話を多くの人に聞かせてほしいと依頼があり、何度か講演をされたそうです。講演には多くの人からの反響があり、改めて「同じように悩んでいた人も多いのだな」と実感したと言われていました。

「私もお父さんが亡くなってから、体調を崩してしまい、今の施設に入る事になりました。以降、家族会の行事に参加できなくなった私に家族会の仲間が手紙をくれたり、会いに来てくれるのでうれしいです。家族会で活動していかかったら、私は何もしていなかったと思うし、仲間との関わりもなかったと思うんです。今でも皆さんの力になりたいと思って、エプロンやランチョンマットを作っているんですよ。身体が悪くなってしまっても、諦めずに自分のできることをしようと思えるのも、昔からの家族会の仲間が居るからです。だから私は家族会に参加して本当に良かったと思っています」と言われていました。



会員の皆さまが、職員が普段の清掃ではなかなかできない溝の掃除や脱衣場の床磨きなどに丹念に取り組んで下さっています。

12月3日曜日の午後、筆者は京都老人ホーム家族会会員の皆さまの活動を取材させて頂きました。この日の活動は浴場の清掃でした。活動の後、お話を伺うことができました。以下、お話から家族会の紹介を記させて頂きます。家族会は平成15年12月に発足し、14年の歴史があります。創立当時を知る会員は徐々に少なくなりつつあるものの、入居されているご家族が亡くなられても会員としての活動を継続して下さる方々のお志もあり、創立以来活動は途切れることなく続いています。

活動内容は毎月第1日曜日に京都老人ホームに集まり、清掃、雑巾などを縫う、ご利用者への喫茶提供などです。活動の後、会議を持って翌月の活動内容を決めています。

家族会の活動の源となっているのは、暖かいボランティア精神です。「家族が入っている施設にすべて任せてしまうのではなく、自分たちもできる何かをしたい」。会員の皆さまのそんな気持ちで家族会は支えられています。ただし、近年は、ご利用者入所時に主に相談員より家族会の紹介を実施しているものの、新しく加入されるご家族が減っているという悩みもあるそうです。

現在の会員の皆さまは新しい会員の加入、そして新たな試みも含めてこれからも様々なことに取り組めることを心より願っておられます。この度の取材で、家族会が長い間、様々な取り組みでご利用者を支えて下さったことを改めて知ることができ、感謝の思いを新たにしました。

●家族会についてのお問い合わせは、特別養護老人ホーム 京都老人ホーム相談員までお願いいたします。

事業所レコーダ

もっと、ずっと、ハッピーにおかげさまで…和氣譚々とやっています！

稲荷の家ほっこり

石原将司



10年ひと昔と言いますが、早いもので稲荷の家ほっこりは、めでたく10周年を迎え、10月29日(日)に感謝祭を行いました。

日ごろからお世話になっている学区の民生委員の方や近所の皆様、2階の子育て支援事業つどいの広場をご利用下さっている親子さん、そして稲荷の家ほっこりの利用者の皆様ご家族様で大賑わい。

三代理事長にご挨拶を頂きスタートした感謝祭は、子どもたちのダンスや豪華な景品の懸かった「稲荷」や「10年」にまつわるクイズ大会、フィナーレは、吹奏楽部出身の職員を中心に結成された、ほっこり楽団の演奏に合わせて皆で大合唱♪ 即興で踊りだ

される方もおられ、大変楽しく素晴らしい時間をすごすことができました。ここまでの10年に感謝感謝！そして、これから先も、どうぞ宜しくお願いいたします。

そんな稲荷の家ほっこりですが、この事業所を一言で言い表すと正に「和氣譚々」と言う言葉がピッタリだと思います。和やかで楽しい気分がいつぱいに満ちている事業所。

もちろん、ただ単に仲良くしているだけではなく、仕事の部分で考えなければいけない事は皆で議論し、悩むところも皆で悩み、楽しむところは皆で楽しむといった具合に、大事な所はしっかりと押さえた上での「和氣譚々」です。その「和氣譚々」の源に、年一回の職員旅行という企画があります。

若い職員さんたちの自発的な意見からたちあがった企画で、今年で3回目です。参加者ももちろん稲荷の家ほっこりで働く全職員で、



介護職員・食事の準備や片付け、掃除などを担って下さっているパート職員、保育士といった多職種混成です。厳正なる抽選でA・B・Cの3チームに分かれ、それぞれのチームで行き先を考え、旅行に行く日を決めます。日が決まったら、勤務表を作成する管理者は、頑張って勤務を組みます。一つのチームが旅行の日は、職員体制が少々厳しいですが、もちろん残った職員さんたちできりもりして頑張ります。

こういった取り組みは、職場での職員間コミュニケーションの活性化につながり、そこからご利用者への、より良いサービスにつながっていくんだなと肌で感じています。

他の事業所の皆様にも、ぜひお勧めの取り組みですので、職員旅行！行っちゃいませんか？



最後にもう一つ面白い取り組みが！全職員の誕生日がリスト化されており、誕生日の職員さんは色んな人から「お誕生日おめでとうございます」と声がかかります。気恥ずかしいかもしれませんが、いくつになっても嬉しいものです。おかげさまで10周年を迎えた稲荷の家ほっこりは、これから先も「和氣譚々」で素敵な事業所であり続けたいです。

■ 編集後記 ■

さくらだよりに関わらせてもらい、いろいろな人と話す機会が増えました。その中で多くの思いを知り、その思いを自分だけでなく、もっと多くの人に知ってもらいたいなと思いました。そのためには、どのようにすればみなさまの目に止まるのかなと日々考えています。自分の思いを人に伝える大変さを実感しつつ、今後も一人でも多くの人に、さくらだよりを見てもらえるよう、楽しい記事を書き合いたいと思います。

広報委員 辻 明宏

福祉 × おしゃれ

おしゃれで元気に

おしゃれをすると外に出かけたくなったり、人に会いたくなったり、気力が湧いてきます。年齢を重ねても、身体に不自由があってもきれいにしたい、かっこよくしたいという気持ちの方が多いと思います。

おしゃれにもさまざまなものがあります。高齢者のメイクについて紹介します。

みなさんは「化粧療法」という言葉を存じでしょうか。お化粧は、単に外見をキレイにするだけではありません。化粧療法はメイクセラピーやコスメティックセラピーとも呼ばれており、高齢者や、病気やケガなどが原因で心に問題を抱えている人に対して、化粧でスキンケアをはかりながら、満足感、自信、自尊心などを得てもらうことを目的としています。また継続してお化粧をすることにより、QOL（生活の質）の維持、向上を目指します。実は、化粧は脳を刺激して気持ちを変えたり、また、身体にとっても良い運動になると言われています。スキンケアやメイクなどの化粧動作は、食事をするときの2〜3倍もの筋力を使っているのです。

化粧療法の効果



- ♥ 気持ちが前向きになる
- ♥ 脳が活性化する
- ♥ 唾液分泌がアップする
- ♥ 身体機能がアップする
- ♥ 抑うつ傾向が改善する
- ♥ 生活意欲が向上する
- ♥ 免疫力が上昇する

化粧品の製造・販売会社である資生堂は高齢者を対象に調査をし、化粧療法の効果を報告しています。

「化粧はちょっと…」という方にはハンドマッサージやネイルなどが手軽でおすすです。自分の好きな香りのハンドクリームやアロマオイルでハンドマッサージをするだけでも気分がよくなりますよ。

シニアのメイク術

調べてみると、シニアにおすすめのメイク方法はさまざまあるようです。そのうちのいくつかを紹介します。



❖ チークは高めの位置に横長の楕円形に塗る

❖ 口紅は艶があり保湿効果のあるものを。色はローズ系かオレンジ系。

❖ 口紅を塗る前にリップクリームを塗ることも大切です。リップラインははっきり引かない方が無難。

❖ アイライナーは黒よりもブラウン系。

❖ アイシャドウはゴールドやパールベージュ、ブラウンで華やかに。

❖ ファンデーションは厚く塗りすぎない。内側から外側に向かって徐々に薄くなるように塗る。