

さくらだより

第8号

2007年9月1日

社会福祉法人京都老人福祉協会 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町59番地・60番地 TEL.075-641-6622 FAX.075-641-6746



2007年6月 小規模多機能施設 稲荷の家 ほっこり オープン！

ことば

「つながり」

京都老人ホーム 施設長 三代 修

京都老人ホームがここ伏見の地で生まれたのが五〇年前。日本の人口が九二〇〇万人（現在一億二七〇〇万人）、高齢化率が五・五％（現在二一％）といったところで老人福祉法もまだ影を見せない。世の中はといえば南極での昭和基地の設置や、一〇〇円硬貨の登場、プロレスでの力道山の活躍などで神武景氣の中伸び盛りの社会といえる。福祉、介護、高齢者を巡る状況は五〇年で大きく変わった。しかし、その時々の中で社会から必要とされる事に応え続けようという京都老人福祉協会の創業理念をバトンしていききたいものだ。



ハートで
ぬくもりと安心を
お届けします
京都老人福祉協会

東高瀬川センター

「ふれあい」プロジェクト

「グッと我慢！」

デイサービスご利用中のAさん（九十歳の女性）に「ふれあい」について、今まで歩んでこられた人生を振り返って、お話を聞かせて頂きました。

「幼少時代」

八人兄弟の三番目で女の子に生まれて、やんちゃな性格でした。あまり裕福な家庭ではなく、お父さんお母さんも勤めに出ていたので、兄弟の面倒をいつもみており、学校に弟を子守りして連れて行っていた時もありました。

そのころの思い出と言えば、一番下の弟をおんぶして散歩に行っていた時、あやまって落ちてしまい、親にきつく怒られたことがあります。そのときの事はずっと忘れないが、幼少の時は毎日が大変でした。家族が皆で生活を支えあっていたのに精一杯で、今の様に家族でどこかに遊びに行った事は一度もなかったです。でも、学校に行って友達と一緒に遊んだり、勉強した事がとても楽しかったのを憶えています。

「結婚・子育て」

二十歳で結婚したのですが、結婚してすぐに夫は戦争に、嫁いだ先のお姑さんは一年ほどで他界してしまい、夫が戦争から帰ってくるまで女手一つで子育てをしてきました。

「おかげさまで…」

おかげさまで醍醐の家ほっこりは、今年で五年目を迎える事が出来ました。

この「お蔭様」の蔭とは、自分に対しての様々な「力」や「支え」のことを意味するそうです。ほっこりも様々な方からの「力」や「支え」をいただいている日を迎えることが出来ました。デイサービスやグループホームには継続してボランティアさんに来ていただき、様々なお手伝いをしていただいています。近所の小学校から施設見学をしようというこで子供たちが見学に来て、その後、何人かの子供たちがよく遊びに来てくれるようになり、利用者さんたちと一緒に歌を歌ったり、ゲームをしたりと利用者さんも大変喜んでくださいます。ご近所の様々なサークル活動をされている方たちにはほっこの部屋を利用していただき、その関係で周年記念の時などに詩吟やコーラスや楽器の演奏などを披露して下さいます。さらに学区の運動会にも町内から一緒に参加させていただいたり、様々なイベントに誘っていただいたりしております。

このような様々な、つながりの中で、たくさんの方の支えと力をいただいています。もちろん利用者さんや入居者さん自身や、そのご家族の支えなど大変大きいものがあります。利用者さんや入居者さんの笑顔に職員は「力」をいただいています。

今年四月から新しく始めました「小規



日々の食べるものがなく、布団や着物など売れるものは全て、親戚の家に行き、粟や米と交換してもらいました。お金になる仕事は選ばずどんな事でもやりました。

また速く青森までお米を買いに行った事もありました。その時、一緒に買いに行った近所の方が重たいお米を持つのを手伝ってくれた事は今でもよく憶えています。

「若い人達に伝えたい事」

今の自分のありがたい生活があるのも幼い時から一生懸命頑張って来たからこそやと思います。自分の家族や大切な人の為にも辛い毎日グッと我慢して頑張るって支えあつて欲しいなと思います。今回このお話を聞かせて頂く中で、恵まれた今の時代は本当にありがたい事だとおっしゃっていました。それだけAさんは自分の為でなく、家族や人の為に尽くして生きてこられたのでしようね。

「相手への思いやりの心を大切にすることでも大切な事をあらためて教えて頂けた様に思います。職員は利用者さんにとって孫ほどの歳になります。今回のように色々な事を教えて頂ける事は、世代を超えてとても大事な「ふれあい」ですね。

模多機能型居宅介護は少しずつ利用される方も増えてきました。通いを中心に訪問や泊まることも可能で、それを顔なじみの職員が行う事により、みなさんに住み慣れた地域で安心して暮らせるお手伝いをさせてもらっています。

この間、しばらく入院されていて久しぶりにほっこりに通って来られた利用者さんに内緒でほかの利用者さんたちと職員が協力してこっそりケーキを作り、突然退院祝いをしたそうです。本人さんも大変喜ばれ、ほかの利用者さんも一緒に喜ばれたようです。

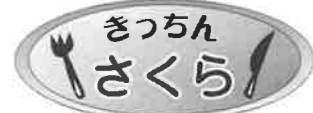
利用者さん同士も顔なじみになり、みなさんが役割を持ちながら職員と共に、和やかな雰囲気の中で過ごされているように感じられます。

ほっこりも地域のみなさんと共に暮らしていくために、支えられるばかりではなく、地域で暮らしていくための「支え」と「力」になれるように自分たちから出来る事は何かを日々考えていきたいと思えます。

高齢になつても、認知症があってもなくても、利用者さんの願いは同じです。それは「自分らしく」、「穏やかに」暮らしたいということ。長年培ってこられた知識や経験を醍醐の家で発揮していただくことで、いきいきとお過ごしくださいと思っております。



「ご利用者さんは「まだまだ現役」です。



食生活チェック 食物繊維 足りてる？

- ① 主食（ごはん、パン、麺）をほぼ1日に3食食べる はい いいえ
- ② 主食のうち1回は麺類のことが多い はい いいえ
- ③ 朝食の主食はごはんよりパンやシリアルが多い はい いいえ
- ④ 根菜類、青菜類をそれぞれ1日に1回は食べる はい いいえ
- ⑤ 野菜サラダや野菜炒めを1日1回は食べる はい いいえ
- ⑥ 海藻類やきのこ類の料理を1日に1回は食べる はい いいえ
- ⑦ 肉や魚料理のつけあわせの野菜は残さず食べる はい いいえ
- ⑧ 豆製品、豆料理（納豆、おから、豆腐、煮豆等）を2日に1回は食べる はい いいえ
- ⑨ 1日に1杯はみそ汁または野菜の入ったスープを食べる はい いいえ
- ⑩ 果物（バナナ、いちご、みかん、キウイ、りんご等）を1日に1回は食べる はい いいえ
- ⑪ 間食は洋菓子より和菓子を食することが多い はい いいえ

はいの数で A～D を選んで下さい。

11～9個の人（安心タイプA）
あなたの食事からの食物繊維摂取は1日の必要量を満たしています。成人病の予防のためにも、アドバイスを参考に食物繊維が豊富な食生活を続けましょう。
ただし、食物繊維を取りすぎると身体に必要なカルシウム

と一緒に排泄してしまうこともあるので、同じ物をたくさん食べ過ぎないように。
10～7個の人（そこそこ安心タイプB）
あなたの食事からの食物繊維の摂取量は、ほぼ1日の必要



量を満たしているようです。食物繊維は野菜、海藻、豆類からまんべんなくとるようにしましょう。

さらに、便秘予防のためには適度な運動も忘れずに。

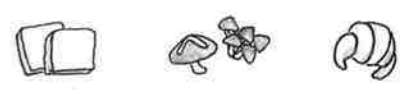
6～5個の人（要注意タイプC）
あなたの食物繊維摂取量はやや不足しています。便秘、高血圧、高コレステロールなどの症状があるのなら、すぐに食生活の見直しが必要です。
アドバイスを参考に、食物繊維がたくさんとれる食生活を心がけましょう。

4～1個の人（要生活改善タイプD）
あなたの食物繊維摂取量はかなり不足しています。毎日の食事を見直し、野菜（特に根菜）、海藻、きのこ、こんにゃく、豆類を毎日欠かさず食べるようにしましょう。

～アドバイス～
食生活の変化に伴い、日本人の食物繊維の摂取量は減少してきています。便秘予防、成人病の予防のために食物繊維たっぷりの食事になるように気をつけましょう。
便秘の原因はいろいろありますが、まず便の材料が少ない

ことがあげられます。また、食物繊維は、ガンの予防や血圧の上昇を抑えたりする働きもあるので、食物繊維の豊富な野菜は日ごろからしっかり摂取することが大切です。

- ・主食1食分の食物繊維量は、スパゲッティ>パン>シリアル>ご飯。ご飯が一番少ないですが、米粒のままなので食物繊維同様の働きをします。1日1～2食はご飯を主食にするとういでしょう。
- ・生野菜や青菜類の食物繊維量はさほど多くはありませんが、1日に野菜300g（淡色野菜200g、緑黄色野菜100g）をとれば食物繊維もとれます。1食に1品は野菜料理を食べましょう。
- ・ひじき、こんぶ、わかめなどの海藻類やきのこ類がノンカロリーなのは体内で消化・吸収されないからです。消化・吸収されない物こそ、食物繊維なのです。
- ・豆製品の中でも納豆とおからは特に優秀な食物繊維源です。
- ・バナナ、いちご、みかん、りんご等は果物の中でも食物繊維が多いものです。干し柿やブルーベリーなどのドライフルーツは食物繊維も豊富ですが、糖分も多いので食べる量に気をつけましょう。
- ・和菓子は、米や豆類が原料なため、洋菓子より食物繊維が多めです。



稲荷の家 ほっこり

この六月、板橋の町家ほっこりに続く、小規模多機能施設、稲荷の家ほっこりが、伏見稲荷神社のお蔭元にオープンしました。

小規模多機能施設とは

デイサービス（通所介護）、ヘルパーサービス（訪問介護）、ショートステイ（短期入所）、異なる三つのサービスを一つにまとめ、融合的なサービス提供を行うことができる。地域密着型の新しい在宅サービスです。

従来は全て違う事業所が担当し、サービス提供を行っていましたが、最大の利点として、地域性を第一にしており、住み慣れた地域で、家について施設に近いサービス提供をうけられます。

全て、小規模多機能施設の職員が、ケアする事で、総合的なサービスが受けられるという事です。

更に決まった利用時間はなく、二四時間、常に連絡がとれて、利用ができます。

デイサービスの利用時間も、臨機

応変に、短縮したり延長したり出来るので、利用者さんにも介護する家族のニーズにも個々に対応できます。なかなか予約がとれず、利用が難しいショートステイも、少数登録だからこそ、「今日は、泊まって帰りますよ」と、状況に応じて、その日の予定を組み替えることもできます。

建物の魅力

利用者さん、御家族、職員、地域の皆さんと稲荷の家の住人を温かく包み込んでくれる(家)御紹介します。

稲荷の家は、旧竹田家住宅をリフォーム、改修して、開設されました。調査によると、一〇〇坪の敷地に、入母屋造、浅瓦葺の二階建て、玄関すぐ左にモルタル塗りの洋風応接室が突き出ています。敷地前面に表門をかまえ、母屋正面に踏み込み土間が玄関にはりだしている、近代期(明治から昭和初期)の独立住宅の姿を伝えています。

建築年代を示すものではありません

きゅりうりとなすびは別腹

稲荷の家では、毎食特製ぬか漬けが食卓に上ります。

地元でとれた、新鮮なきゅうりとナスビを毎日ぬか床に漬け込みます。

お食事は、あまり欲しくないといわれる方でも、自分たちで漬け込んだぬか漬けは別、それだけ、ポリポリ。ぬか床を毎日かきまぜて、お手入れに余念がありません。

また、利用者さんに教えて頂いて、梅干し作りも始めました。土用干しなど、ぬか漬けより手間暇かかりますが、きゅうりとなすびの横に並ぶ日が楽しみです。



台風やし、家から出ないで！ こちらがいきます

梅雨に台風、いつも利用しやすい天候とは限りません。先日の台風到来では、デイ利用は中止。職員が御自宅を訪問し、ケアにあたりました。

ガタンゴトンも暮らじの一部

稲荷の家の、すぐ側には、京阪深草駅があり、電車の走り抜ける音、踏切りの遮断機の警告音、時には、振動もあります。この地域に住み慣れていない人では、騒音が...と言われそうですが、ここを利用される方は、この地域在住で、稲荷の家同様、電車が見えて、聞こえて、振動して、それら全てが、家と同じ慣れ親しんだ風景、違和感のない環境。逆に安心感を与えてくれます。



赤ちゃんサロン

砂川保育所主催の赤ちゃんサロンに月一回、稲荷の家の二階を開放しています。小さなお客様の訪問に、利用者さんもニコニコ。一緒に過ごす一時は、とてもにぎやかで、和やかな笑顔の花が咲きます。

職員の声

◆足立事業所長のコメント

この施設の最大の魅力、売りは



が、以前の持ち主が、当地に居をかまえた昭和二年ぐらいかと思われる。

明治四十一年、第十六師団の設置により、深草地域は、商店街、住宅地が開発、師団街道の整備で市街化が進みました。旧竹田家住宅は近代期深草の典型をなす独立住宅として貴重な伝統建築なのだそう。昭和の初めから戦争を乗り越えて八十年ちかく、稲荷、深草地域の移り変わりを見つめてきました。まさにそれは、この家に集う、住人たちと同一世代。同じ地域で同じ時代を歩んできたのです。「旧竹田家住宅」は、あらたに命を吹き込まれ、地域福祉の担い手となり「稲荷の家」として再スタートを切りました。この家に集う人々を今日も温かく見守ってくれています。

(柔軟性)です。

従来のサービスではサービス側の条件、きまりにあわせていただく形が多く、馴染めない方もおられたと思います。稲荷の家は、利用者の方達が主役です。

登録利用者の方は、現在九人、一日四、五人の方が通われていますが、車での迎え以外に、歩いて通われる方もあります。好きな時間にきて、好きな事をして、自分の家にいるのと、同じように、のんびり過ごされたいです。

ここでの生活を決められるのは、利用者の皆さんです。私たちは、皆さんにいろいろな事を教えて頂きながら、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、支援させていただきます。

しかし、いい事はばかりではありません。マイナス面として、利用できる地域が限られており(稲荷の場合は、稲荷、砂川学区)、登録制で登録された人のみの利用である事。また、ケアマネ、デイ、ヘルパー、ショートステイの役割を小規模多機能施設が担うことになり、家は近くていいのだけれど、今のケアマネや、利用事業所が利用できなくなり、本人だけでなく、家族の方も、戸惑われる部分があります。

スムーズに移行されるとは限りません。誰にでも合うとは限らず、むかない場合もあるという事です。

今日も、こっちに泊まるわ

今まで、利用されていたデイサービスでは、いつも落ち着かず、家に帰ると言われるKさん。施設開設より登録メンバーとなり、毎日利用されています。

初めは、帰ると言われ、落ち着きなくされていましたが徐々に慣れてこれ、将棋をさしたり(職員は駒の動かし方を教えてもらって)、一緒に台所でお皿を洗ったり、テレビを見たり、くつろがれるようになりました。先日の事です。一泊されて、お家に帰りましょうかと声をかけると「今日も、こっちに泊まるわ」と自分から言われました。

Kさんに、もう一つの家として、認めていただけただけで、職員も嬉しくなりました。Kさんは、今日も、のんびり稲荷の家で過ごされています。



◆大西介護職員のコメント

従来のデイサービスに疑問をいだき、もっと密接に関われるのは、小規模多機能であると思ひ、就職を希望しました。

◆加藤介護職員のコメント

オープンする前は、利用者の方々に毎日楽しく過ごして頂けるように頑張っていました。いざオープンすると、利用者の方のペースにあわせて、関わっていく中、時間の流れは非常にゆっくりとしたもので、お互いにゆとりをもって、寄り添って、作り上げていくのだなという事を感じることがありました。



稲荷の家 ほっこり
〒612-0014 京都市伏見区深草稲荷鳥居前町17-4 ☎075-641-2700

養護老人ホーム

「素敵な訪問者」

利用者の家族の方々、友人知人といった人との「つながり」は、利用者はもちろん、私達職員にとっても欠くことの出来ない大切なものです。

地域の幼稚園の運動会や高校の文化祭など行事への招待を受け、出向く事もあります。それが利用者には、楽しみであると同時に喜びでもあるのです。

先日、素敵な訪問者がありました。「チャレンジ体験」と名のつく、地元の中学生三名です。わずか三日間という短い期間でしたが、慣



「二日フロアでお年寄りになってみました」

特別養護老人ホーム

れない環境での熱心な取り組みに感心しました。利用者が見せてくれた表情でも伺い知る事が出来ました。それは孫ほど歳の違う訪問者に対する慈愛に満ちたまなざしであり、微笑みでした。それを少し離れたところで、そっと見守る職員の顔にも笑顔がありました。

このような訪問者をはじめ、様々な場面で出会う数多くの人達。「縁(えにし)」という見えない糸でつながりを持って人々に感謝しながら、これからの出合いを期待し、日々を過ごしています。

利用者さんのベットをお借りして、朝一番から昼食を除き夕方まで寝て過ごしました。

ズボンの上からオムツカバーと紙オムツを着け、一人で寝返りが出来ない様、腕と足を拘束しました。最初のうちは、あまり苦痛を感じなかったけど時間が経つにつれ、じっとしている事がしんどくなってきました。その時オムツ交換(疑似交換)と体位交換をしてもらいました。すると体の向きも変わり大分楽になり気分もリフレ

平成十九年度 法人事業展開方針

すべての人が「住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために」を中核的使命として事業体制を組み立てます。

①地域密着サービスの展開

1. サテライト型特養(小規模多機能型住宅介護、特定施設併設) 大型の特養の建設でなく、身近な所で住み続けるために十八床(二ユニット)の小規模特養を建設し、施設における個別ケアを進めます。併せて小規模多機能型住宅介護や住宅として機能を充実させた特定施設を配置することにより、地域における福祉の拠点とします。

2. 小規模多機能型住宅介護

平成十八年六月より事業開始した「板橋の町家ほっこり」に続いて、平成十九年四月「醍醐の家ほっこり」、六月「稲荷の家ほっこり」にて新規事業を開始し、高齢者の在宅生活を支えます。

3. 夜間巡回訪問介護

「夜、何かあっても安心な暮らし」を提供するために二十四時間の緊急体制を整え、中・重度者でも在宅生活が可能とするサービスを提供します。

②地域包括ケア体制の整備

1. 地域包括支援センターの受託運営 (平成十八年四月より)

深草・北部地域包括支援センター、東高瀬川地域包括支援センターは、高齢者だけに限らず、地域全体を視野に入れたセンターとして、地域のより良い福祉力の創造を目指します。

2. 介護予防推進センターの受託運営 (平成十八年六月より)

介護保険の給付対象とはならないが介護予防が必要な高齢者(特定高齢者や一般高齢者への予防事業の運営を行ないます。今年度も地域において、介護予防の教室、転倒予防、口腔ケア、認知症予防教室などを積極的に実施します。

3. 障害者地域生活支援センター (平成十八年一〇月より)

障害者地域生活支援センターでは、子供から大人まで「障害を持っていても住み慣れた地域社会で暮らしたい」という願いの実現のために、包括的に相談を行い、多様なニーズに対応していきます。

既存サービスにおいては、利用者一人一人のその人らしい暮らしを支えるため、既存のサービス提供に止まることなく、常に介護サービスの質の向上をはかって行なっています。

③サービスの質の向上方針

1. ユニットケア・個別ケア

ここ数年続けてきたユニットケア体制のころを更に進めています。住み慣れた家庭的な生活空間を整備するため、夜間介護体制・食事体制・生活環境を見直します。

2. 予防通所介護と通所介護の分離モデル

予防介護を効果的に行なうため、予防に特化した通所介護モデルを春日丘センターにて実施します。また、秋季より京都老人ホームデイサービスにて予防通所専用日の設置を予定しています。

3. 通所・訪問・ケアプラン融合モデル

なじみの職員によるなじみの空間でのサービス提供を行なうため、三つのサービスを同じチームで提供できるモデルを京都老人ホーム・深草センターの通所・訪問部門で実施します。

4. 人材育成と教育研修体制、人材確保政策の確立

対人援助において、サービスの質を決定するのは職員・職員集団であるということこそを人事の基本方針とします。社会から求められる介護量と質を担保するための十分な職員を確保するため、人材確保・人材育成を組織的に行ないます。

平成18年度決算報告書 社会福祉法人 京都老人福祉協会

貸借対照表 平成19年3月31日現在 (単位:円)

貸借対照表 table with columns for assets (流動資産, 固定資産) and liabilities (流動負債, 固定負債), showing a total balance of 2,792,033,744.

事業活動収支計算書 自平成18年4月1日 至平成19年3月31日 (単位:円)

事業活動収支計算書 table with columns for expenses (人件費, 直接介護費) and income (介護保険収入, 措置費収入), showing a total expense of 3,074,334,853 and total income of 3,074,334,853.



ノーマライゼーション 普通の生活 ～地域との関わりの中で～



“老人ホーム”というみなさんはどんなイメージをお持ちですか？ 日本の介護は近年、家庭から病院・老人施設に移りました。その原因は、自宅での介護力の低下と老々介護という現実です。

福祉先進国スウェーデン・デンマークでは数年前から急速に在宅、ないし準在宅ケアが行えるケアハウスや共同在宅でのケアに流れが変わってきました。これは言うまでもなく、ノーマライゼーション（普通の生活）のためであり、普通に暮らすことが最も人間らしい暮らし方で、当然QOL※が上がり、医療費の減少にも結びついたと言われてます。障害者であろうと健常者であろうと、同じ条件で生活を送ることができる成熟した社会に改善していこうという営みのすべてをノーマライゼーションといい、障害者が障害者でありながらも、普通の市民と同じ生活ができるような環境づくりこそがノーマライゼーションの目的なのです。

老人ホームでは自宅へ看護師・介護士が通う入浴サービスや一定の時間を施設で過ごす小規模のデイケア施設、介護者の負担軽減と介護者家族が一時的に家を留守にするときに利用する施設短期入所など**在宅を**

生活の中心とし、施設の行事に参加するといった日常生活が活性化するような援助活動を展開しています。入浴サービスもデイケア施設での短時間の生活もお年寄りにとっては生活の一部であり、日々の生活＝ノーマライゼーションなのです。これらは、在宅を生活の中心とする在宅看護であり、それぞれの健康状態の改善、健康の保持・増進を目指してケアする過程（看護の継続性）を含めた看護活動であり地域看護の一部なのです。そして、利用者を通じた家族との関わりや、地域の子供達との関わり、音楽・運動、レクリエーションを通して利用者に楽しみを感じてもらうなどニーズに適った援助活動を実施し、お年寄りにとっても生活の一部として取り入れられることで健康の維持・増進へつなげていくことができると思われます。このことから、私達と地域の人々がともに協力し、社会福祉の実践を行っていくことで高齢者が安心して生活できる社会、心と心が通じ合うような社会を実現していきたいと思ひます。

※QOL…Quality of life (クオリティ・オブ・ライフ)の略で「生活の質」という意味。

医務室より

社会福祉法人 京都老人福祉協会グループ



お知らせ

- いらなくなった綿の古衣類、ボロ布お譲り頂けませんか？ 皆様からご提供いただいている綿布大変助かっています。引き続き要らなくなった綿布がありましたら、ご提供よろしくお願ひいたします。
☎ 〇七五―六四一―一六六二二
- 新規サービス等について、ご質問などございましたら、お気軽にお電話下さい。
☎ 〇二〇―〇八九―三六五
- 「五十周年記念講演会開催」いたします。
講師…松本一 生氏
- とき…平成十九年九月二十七日(木) 午後六時半～八時まで
ところ…呉竹文化センター