

147号
Spring
2019



全国まごころケアネット



菜の花

CONTENTS

卷頭言 「共感」

1

孫子老だより ～健康管理はユーモアと笑いで～

2～4

センターだより

5～9

情熱を持つて生きる

10

一人暮らしの親族の急な入院に備えて

11～12

まごころエッセイ 認知症予防してみませんか？

13～15

事務局通信

16

共感



特定非営利活動法人
日本ケアシステム協会
会長 兼間道子



日本を震撼させた震災から8年、今も、愛する人を探し続けている人の心を思うと涙が溢れてまいります。恐怖から抜け出せない悲しみの中にある人と私の心も共にあります。心が晴れることを切に、常に願います。

ディサービスに通ってくる高齢者で妹を亡くしたGさんがいます。通ってくる多くの人は、そのことを知っていますがGさんを気遣ってか、そのことを陰で囁いても本人へのアプローチはしません、沈黙という距離をもっています。多分、Gさんへの配慮だろうと思います。

さて、悲しい事態に遭遇した相手に対して、どのように接することが良案なのかについて（金銭的な問題解決は寄付や補助などあろう、この稿では触れない）。そつとしてあげようというのは果たして配慮といえるだろうか、介入することが大切ではないのか。勇気をもって言葉と行いとによって丁寧に関わる事が大切ではないかと思います。場合によっては何げない不用意な言動に一層傷つける可能性がないとはいえませんがコミュニケーションを開始すること、関係を深めることが不可欠だと思います。ただし、どれほど心を尽くして癒そうと頑張ってみても難しく、近しい間柄にもなれないかもしれません。が、「共感」に意味があります。誰でも、優しさに、穏やかに、リラックスに、美しいことに惹かれます。まして、心が病んでいる時に、差し出されたら安堵します。

私は、朝、目覚めたら庭にてて草花を観ています。もっと広い庭が欲しいと前には思っていましたが、心臓執刀で衰えた半人前の私には、これくらいが丁度になりました。柳の挿し木が、まだ1週間しか経っていないのに、芽吹いた新芽を見つけて思わず「ありがとう」と、とても喜びました。柳のけなげな姿に打たれ東北の皆を思いました。原発の影響は、自然環境にどのような影響がでているのだろうか、現地へたどり着いて、恐ろしい瓦礫の爪痕を嗚咽しながら歩いた風景が脳裏によみがえりました。

一輪の水仙が咲いたと報道されていましたが果たして全部の土地が元の状態に戻るのか。東北の、あの格別美しい山河は戻ってくるのだろうか。それを思うと、また涙が溢れます。いまも解決の目途がたたない悲しみの中にいる人を決して忘れる事はありません。

まごころ 孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで

今年のゴールデンウィークは、まさかの10連休で何かと話題になっていますが、良く考えてみると、現場仕事の方は10日間も、まず休めません、若い人は、お金がありません。子供連れ家族は、子育て費用が優先で、10日間も遊ぶお金は当てられないでしょう。高齢者は、毎日サンドイチの方が多いと思いますので混雑する連休にわざわざウロウロする必要もない。ということで10日間も遊び呆ける人は、恵まれた限られた方たちという結論に至りました。連休前はガイドブックなどであれこれと予定を立てましたが、休みが近くにつれて仕事の調整や家の用事とかで連続休暇など実現は困難です。家でテレビという日常に落ち着きそ

うです。

猛威を振るつたインフルエンザが落ち着きを見せた頃に花粉が飛散する季節となりました。マスク業界は、さぞ忙しいでしょう。梅は咲いたか、桜はまだかいなど小唄が聞えてきそうですが、花見でにぎわう行楽地はインバウンドと呼ばれる訪日外国人でいっぱいです。

今年のゴールデンウィークは、

まさかの10連休で何かと話題になっていますが、良く考えてみると、現場仕事の方は10日間も、まず休めません、若い人は、お金がありません。子供連れ家族は、子育て費用が優先で、10日間も遊ぶお金は当てられないでしょう。高齢者は、毎日サンドイチの方が多いと思いますので混雑する連休にわざわざウロウロする必要もない。ということで10日間も遊び呆ける人は、恵まれた限られた方たちという結論に至りました。連休前はガイドブックなどであれこれと予定を立てましたが、休みが近くにつれて仕事の調整や家の用事とかで連続休暇など実現は困難です。家でテレビという日常に落ち着きそ

1月31日は、愛妻の日らしい

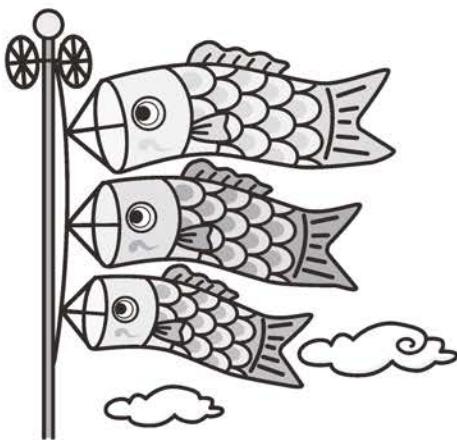


です。愛する奥さんに何かして差し上げましたか?とニュースで話題にしていましたが、いったい誰が勝手にこのような記念日を決めるのでしょうか、こちとらクリスマス、お年玉、成人の日、ホワイトデー、卒入学式など出費続きで、愛妻の日どころでありません、記念日はもう要らないという男性は私だけではないでしょう。バレンタインに至っては、当日は女性社員全員からまとめて各男性社員に1個ずつチョコを(おそらく500円ぐらい)頂けるのですが、ホワイトデーは男社員から各女性へ(聞いたことはないが恐らく1000円程度)個別にお返しするという慣習があり、男性社員の方が圧倒的に多いので当日の彼女たちの机の上は、ちょっとした駄菓子屋みたいになります。女人は得になるようになっているのです。ある年に、男性スタッフ全員でまとめてお先日、日本の中世の歴史について学ぶセミナーに参加してきました。平均年齢は、70歳前後でしょうか、150人ぐらいの人数です。開始早々、隣の席のバアさま(推定70歳)がウトウトし始めました。頭が、しおどしのように動くのでどうしても注意が行きます。バアサン頼むからイビキをかかないでくれと念じていたところ、しし頭が私の左肩にもたれかかってきました。あと30歳若かったら俺もどうにかなつたかも?と感じながら注意しようかと思っていた矢先。右前列のおば

返したらどうかとお局様に相談したら、猛反対され、仕事に影響が出るかもしれないでの止めなさいと言われ断念しました。春中元ぐらに思ひなさいと諭されました。ちなみに2月13日は、愛人の日。11月18日は、浮気の日らしいです。私には一切関係ありませんが、少し気になります。ある日、浮かない顔をした友人に訳を聞いたところ、どんど焼きの日に冗談で奥さんの頭の上にみかんをのせて「鏡餅みたいだ」と言つたところ一週間も口をきいてくれなかつたとのことでした。彼に早く愛妻の日を教えてあげたらよかつたです。

先日、日本の中世の歴史について

学ぶセミナーに参加してきました。平均年齢は、70歳前後でしょうか、150人ぐらいの人数です。開始早々、隣の席のバアさま(推定70歳)がウトウトし始めました。頭が、しおどしのように動くのでどう



さんの携帯が鳴り出しました。ウトバアサンは飛び起き、着信音の「マツケンサンバ」が響き渡りました。

その隣のジイサンは、携帯オ

バサンを睨み付けています。バニクッたおばさんはなかなか消音できません、会場がザワついた頃、音は止みました。セミナーは正常に戻りました。中盤を過ぎた頃、携帯おばさんを睨み付けていたジイサンから着信音が鳴りだしました。「必殺仕事人のテーマ曲」です。ジイサンもパニクッて消音できません。会場がザワついたころ音が止まるものと思っていたら、なんとジイサンは、電話に出で話し出しました。後でかけ直す程度の会話ですが、恐れ入りました。最後の質疑で手を挙げた80歳ぐらいのシャキッとしたジイサン

は、質問をしないで、持論の歴史観を朗々と話し始めました3分過ぎ5分過ぎたころ会場がざわつき始め司会者が制止して質疑は終了しました。高齢化社会です。人のふり見て我がふり直せと思いました。

春を感じさせるつくしです

が、スーパーで子供がお母さんにつくしつて食べられるのと聞いていたのを見ました。私は苦みが不得手で、好物ではありませんが、そ

の昔、春ごろになると食卓につくしの佃煮、バター炒め、天ぷら、卵などが出でていたのを思い出します。春の七草粥のパック品を始めて食べましたが、あまり美味しい物ではなかったです。本来、旬のものはそれぞれ体に良いはずですが、炭水化物と糖分に長年侵された中高年は肉や揚げ物ばかり食べて偏食傾向に陥り成人病で体を壊して病院通いとなっています。明日から1万歩、断酒、小食を目指そうと元旦に決心したはずです。すでに撃破りの悪人になりつつある自分と毎年のように葛藤する頃でもあります。いつその事、適正体重オーバー罰金制度でもできれば、菓子パンもカップ麺も諦められて、医療費の削減に貢献出来



るではないかと簡単に想像するのですが、美味しそうな新商品がどんどん出てきて欲に勝てません。この前の除夜の鐘で108もの煩惱を祓つたはずなのにすでに4kgも太ってしまいました。自暴自棄の春です。

愛妻は、私の運転中、隣で居眠りは絶対しません。

お互いの運転を信用していないのでいつ事故が起きたとき逃げられるようにと言

う理由らしいです。その彼女もいつもから助手席に座ることも無くなり後部座席に座るようになりました。理由は命が惜しいことです。い

ったのですが、命の惜しいはずの山の神様が後部座席でウトウトしているではありませんか？彼女も歳には勝てません、今年で五十路に迷い込むはずです。

知人との話題で彼が居眠りか

ら覚めて目的の駅で降り改札前でシヨルダーパックを忘れたことに気づき、急いで切符売り場の駄屋に忘れ物手配をお願いしたそうです。駄屋は、失くしたシヨルダーパックの大

きさや色、状態や特徴を詳しく尋ねてきたので彼もその質問に返答し、いかに重要な物が入っていて困っているかを身振り手振りで説明したところ、駄屋が「お客様が今、肩にお掛けになつているバッグとほぼ似ている」と言われて初めてバッグを確

認して恥ずかしく赤面したという話です。春眠暁を覚えず。居眠り注意です。

ラジオで聞いた話です。

夫婦は長年連れ添うと新鮮味も当然な

くなり、空氣みたいな存在になり、やがて、お互いなぜこの人はこんなに変わってしまったのだろうと自分の事は棚に上げて思うようになりますので夫婦で車で出かける用事も限定期になりました。先日どうしても仲の悪い夫婦で行く場面がよく感じるようになった。

よくある中高年の夫婦の姿です

が、このようにならないためにどうすればよいかという話題でした。一

人のお笑い芸人が、結婚を5年ごと
の更新制度にしたら良いのではない
かと提案したら、その話が広がり始

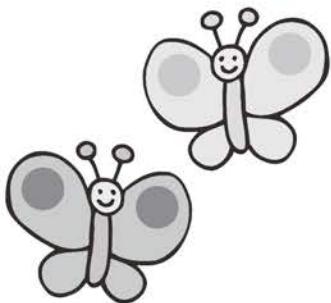
め更新前になると妻はこれまでの夫
への不満の解消を更新の条件とする

だろうし夫は妻に気に入られようと
優しくなり、妻は更新のため子供た
ちを味方につけて条件を更に良い方

へ上げていくのではないか、その試
練が5年ごとに来るのだから夫は良
く働き、妻を大事にし、家庭を一番

に考えるのではないか、5年ごとに
新鮮な気持ちが保たれるので夫婦関
係も良くなるのではないかという話

でした。笑い話ですが、少し寒気を
覚えました。



トンカツを 婚活と聞く 姉哀れ
隠れ肥満 妻は隠れて いなかつた
「ご主人は?」 「お盆に帰る」と詐欺に言う
お揃いの 茶碗にされる 僕と猫
納得を するまで計る 血圧計
君たちも どう生きるかと 子に聞かれ
懐メロが 新し過ぎて 歌えない
絵手紙で いい味出してる 震える字
希望なし 目標なくて 自由あり
ボケもよい 昨日のケンカ もう忘れ
ハグされて こわい私の 骨密度
長生きを ほめる世間に 子は疲れ
想い出が 身辺整理の 邪魔をする
壁ドンで ズボンの履き換え やつとでき
三度目は 聞こえたふりの 半笑い
もつたひない 気づけば我が家は ゴミ屋敷
老犬と こぼしたおかげ 奪い合い
iPad 指舐めスライド 孫怒る
いびきより 静かなほうが 気にかかり
厚化粧 笑う亭主は 薄毛症
ワシ3高 血圧、血糖 尿酸値
「いらっしゃい」 孫を迎えて 去る諭吉
立ち上がり 目的忘れて また座る
予定より 長生きしそぎ 保険なし
妖精と 呼ばれた妻が 妖怪に
自己紹介 趣味と病気を 一つずつ
目薬を 差すのになぜか 口を開け

【まごからお笑い川柳の紹介】

(NHKほやき川柳・シルバー川柳より)

ひ孫 孫 名前混乱 全部言う

若作り 席をゆずられ ムダを知り
マイホーム ローン完済 施設行き

笑う門には福、みなさまのご健康をお祈り申し上げま
す。

孫子老太郎



センターだより



まごころケア旭川 センタートピックス

この冬旭川にはたくさんの雪が降りました。夏は片側2車線の道路も雪の壁で1車線に減り、利用者宅に伺うのもずっと時間がかかりました。

いつもの駐車スペースが雪で埋まり離れた場所に車を止めたり、雪に埋まって動けなくなり、ご近所の方々が総出で脱出を手伝ってくださったり、北国ならではの厳しさが続出しました。それでも日中はプラスの



旭川センターでは毎年1月の研修は昼食付きの新年交流会ということです、ヘルパー全員が顔を合わせるべく開催してきました。今年からは意見交換会と名称も改め、多くのメンバーが参加しました。新しく仲間になった人もおり、顔は知っていても名前が一致しなかったという人も、ケアの話、料理の話、健康の話、は

気温になり、春が近づいてきている嬉しさと、いやいやまだ油断は禁物という思いがせめぎあつている今日この頃です。



たまた孫の話とにぎやかな時間を過ごしました。病気で退任された浦川前理事長も元気なお顔を見せてください、現西多理事長ともじっくり引き継ぎをなさっていました。全員笑いいっぱい。お腹いっぱいの一日でした。

旭川センターでは4月から有償まごころの利用料を改定して生活援助身体介護、時間外共に値上げになります。現在は有償を利用してくださる方が少ないので、これまで以上に心を尽くして安心できる生活、自立の手助けをするケアを心がけていきたいと思っているところでです。

まごころケア塩釜

百歳記念お誕生会を開催

雨水をすぎても東北は真冬の日が続いています。とは云つても確実に春の訪れは少しづつ肌に感じる今日この頃です。

さて、まごころケア塩釜では、毎月お誕生日を迎えた利用者のお祝い会を催していますが、今月は特別の

趣味は歌を歌うこと、特に民謡は三十歳から習っているので趣味の域を超えてプロ並みです。本日も誕生

祝いに一曲披露していただき、「お立ち酒」を腹の底から大きな声で民謡を歌つてくれました。まごころデ

イサービスではお風呂の中で民謡を歌つてはいるので、うなりのKさんと呼ばれています。ちなみに、奥様も一緒にデイサービスに通われて、同じ趣味のようです。大正十一年の生まれなので、九十七歳になりました。これからも益々元気で一年一年と歳を重ねて欲しいと念願しております。

日々の流れは早く、桜の花が美しい4月を迎えようとしています。新学期を迎える前に1年間を振り返り、簡単ではありますが、行事の紹介と子ども達の生活の様子を紹介したいと思います。本学童は、佐原小・水保小・庭塚小のお子様を預かり、送迎も行っています。若干指導員が年を重ねておりますが、その

分豊富な知識と経験を生かし、活力満々で小規模学童ならではの、アットホームな心地よい学童の場を心がけております。

ピカピカの一年生も一学期が終わると夏休み、命の危機があると言われた猛暑の中、茂庭の川遊びの写真です。

とびきりの笑顔から楽しさが伝わってきます。

秋の敬老の日は高湯の里を訪問して、お年寄りの方々と歌を唱つたり、手づくりのペンダントを渡して、交流を深めました。



まごころケアサービス 福島センター どんぐり学童クラブ

指導員 千葉 知子

クリスマスには、サンタクロースが登場して、プレゼントをもらつたり、大盛況でした。



節分には、なまはげがとび入り参 加、びっくりしながらも、豆をまい て、心の鬼を追い払いました。

ほんの一部の行事の紹介でした が、その他も夏祭り団子さし、お茶 会など、ぜひ遊びに来て下さい。

これからも、地域の方々と交流を 深めながら、保護者の方のご協力を もとに、未来のある子ども達が安心 して生活できるよう、支援していき たいと思います。

まごころケアにこにこ 三豊

可愛い家族たち

「にこにこで動物の譲渡はしてな いん?」という利用者さんからの問 いかけに、「はい。してないです。」

と答えながらも利用者さんがペット と一緒に家で過ごせる時間について 大きな不安を心に抱えているのがわ かりました。ほんとに可愛いだけで なく家族、子ども同様に心の支えと なっているペット達。利用者さんが 体調を悪くしたり家で過ごすことが できなくなってしまったたら、この子 どちはどうなるのでしょうか?どこ に行けば良いのでしょうか?誰が手を 差し伸べてくれるのでしょうか?

今、事業所で一匹のミニチュアダッ クスを預かっています。入院されて いる一人暮らしの利用者さんが飼わ れていた犬です。皆でお世話をして います。おとなしく可愛いいワンち ゃんですが室内犬だったため室外で 過ごせるか心配で、毎日湯たんぽを 入れ暖をとるなど工夫が必要でした。幸い体調の変動もなく室外での 生活になじんでいます。このワン



まごころケア屋島 やすらぎ

屋島やすらぎ新年会

熊田・谷本

平成最後となります「屋島やす らぎ新年会」を1月19日にデイル ームにて開催しました。

代表のユーモアある挨拶のあと 乾杯。談笑しながら食事を楽しみ ました。



ちゃん、大きな瞳で愛嬌いっぱい ですが、毎日遠くを見つめ、飼い主さ んの帰りを待ちわびて いるような 様子。その表情や後ろ姿が涙を誘う 日も…。

に頑張つていこうと思ひます。



まごころサービス 徳島センター

新春研修会に参加して
～天国からのラブレター～

協力会員 富永 敏代

食後には、屋島やすらぎ恒例の
ビンゴ大会の始まりです。
ビンゴになつた人から景品を渡
し、【自己紹介】と【今、はまつ
ている事】を、言つてもらいまし
た。普段は聞けないような事が聞
け、周りも盛り上りました。

お茶やお菓子を食べながら、日
頃なかなか会つて話す機会のない
方とも交流をする場となりまし
た。

今年は、ヘルパーさんの参加が
少なく残念でした。今後はもっと
集いやすくなるように、日時など
考える必要があると思います。

春はもうすぐそこまで来ていま
す。

新しい元号に変わる今年、新た
な気持ちで仕事に向き合えるよう
いました。

平成最後の年となつた31年1月
27日。サンシャインアネックスに
於いて新春研修会がありました。

村田知恵美さんの開会挨拶の
あと、自己紹介と受付け時に渡さ
れた天国からのラブレターを読み
その感想を順に話していきまし
た。

私が受け取つた天国からのラブ

レターは、哲学者のゲーテからの
ものでした。「自分の今行つてい
ること、行つた事を心から楽しめ
る者は幸福である」とありました。
意味の深い言葉だなと思ひ、この
名言を胸に留めこれから的生活の
中で仕事、家事、趣味に心から樂
しみながら取り組んで行こうと思
います。

しましよう」とあり。

イソップと一休さんからは「ど
んちやユーモラスには人間の心を
楽しく愉快にしてくれます。明る
く幸福な世の中にするために皆さ
ん豊かな知恵がある人になりまし
ょ」など人として強く人として
樂しく、心豊かに人を愛し、人と
共に生きる今後のあり方を示唆し
てくれ偉人からの言葉のプレゼン



H31年1月27日 新春研修会記念写真

まごころケア西春日

タコ焼きパーティー

センター長 笠井 圭介

みなさま、いかがお過ごしでし
ょうか。去る二月十八日（月）～
二十三日（土）にかけて、西春日
デイサービスでは、おやつの時間、
タコ焼きづくりを行いました。

利用者様も職員と一緒に小麦粉
を玉子で練るところから、天ぷら

（利用者様の嚥下状態を考慮し
て、タコの代わりに天ぷらを使い
ました。）をタコ焼き機に入れ、
焼いてる途中で九十度ひっくり返
すところまで、一人一人が出来る
ところを担当して行いました。そ
して、焼きあがったタコ焼きは、
ソースを付けておいしくいただき

トは心の栄養となりました。
研修会をとおして、普段はお会
いすることのない会員と円卓を囲
み談笑し、食事を共にし、楽しく
歌い、笑顔で記念撮影し笑顔で解
散しました。

ました。

利用者様からは、「自分で作つたものを食べるのはおいしいね。」

「こんなことは久しぶりだ。」「私は初めてでしたよ。」という声もあり、和気あいあいとした楽しい時間を過ごすことができました。

このように利用者様が自分で手先を使つて料理等を行なうことは、リハビリにもなり、認知機能の低下を防ぐことになります。また、職員と共同で作業を行なうことで、ユニケーションも生まれ、利用者様

ハビリにもなり、認知機能の低下を防ぐことになります。また、職員と共同で作業を行なうことで、コミュニケーションも生まれ、利用者様

ハビリにもなり、認知機能の低下を防ぐことになります。また、職員と共同で作業を行なうことで、コミュニケーションも生まれ、利用者様



まごころケア高松

福祉有償運送運転者講習・セダン等運転者講習会を平成31年2月23日（土）に実施しました。

朝8時30分から開始でしたが遠方の方も時間前には来られ、遅刻する方もなくスタートできました。



午後3時過ぎからは実際に車を使つての講習です。2月はまだ寒い日が続いておりましたがこの日はとても良い天気で、受講生も教室で座つたままで講義を受けていたので外での講習はのびのびと受けられていきました。

今回の講習は女性が多かったので、実際にくるまを使った講習では、実際にくるまを使った講習ではそこそこ力も必要で心配していました。

普段自分の車を運転するのとは違います。利用者の方への気配りが必要ですし、安全に目的地にいくためには、ということをこの講習で学ばれたと思います。

1に安全、2に安全ですね。

最後に修了証書をもらつた時点から今度は練習ではなく、実践になります。これからも利用者の方のために頑張っていただきたいと思います。講習を受けられた皆さん、本当にお疲れ様でした。



午後3時過ぎまでは教室での講義で、また休憩時間も少なかつたのですが受講生の皆さん熱心に受講されていて、受講生の方々の熱意を感じました。

午後3時過ぎからは実際に車を使つての講習です。2月はまだ寒い日が続いておりましたがこの日はとても良い天気で、受講生も教室で座つたままで講義を受けていたので外での講習はのびのびと受けられていきました。

もちろん、演劇のような観賞のイベントも喜ばれますし、こうした体験型のイベントも違った喜びがあり、好評でした。これからも利用者様のニーズに合つたもの等、少しでも心身の向上になるものをおいろいろと考えていきたいと思います。どうぞ、これからもよろしくお願ひ致します。

最初はまだ慣れないせいかギクシャクしていましたが、段々とコツを覚えられたのでしょう。

しっかりと操作し、車椅子を福祉自動車を使って乗降介助の練習をしていました。

普段自分の車を運転するのとは違います。利用者の方への気配りが必要ですし、安全に目的地にいくためには、ということをこの講習で学ばれたと思います。



情熱を持って生きる

テレビでの高い声が流れなく

なって久しいが、テレビショッピングで事業拡大した「ジャパネットたかた」の創業者高田明氏（70歳）のインタビュー記事で自らの元気の秘訣について、他の人よりも若く見られるのは、少しは情熱があるからでしょうか、と答えていました。

自分で自分を高齢者とか、そろそろ引退の年齢だとか思つたら老けていくだけです。あと50年生きると思つたらまだやりたいことはたくさんあります。サインを求められたら「夢持ち続け日々精進」と書きます。

やりたいことがあればいくつになつても失敗を恐れずに今に集中して挑戦します。「失敗」とは何もやらなかつことか、やつたけれども一生懸命やらなかつたことが失敗なのです。まずは今日を楽しく一生懸命生きること、そうすれば明日が来るんです。その永遠

の積み重ねが人生です。

また、通販の過当競争について、物流に限界が来てています。よ

まさに進化のバランスが大切なではないでしょうか。同じ団塊の世代として、同感です。

ほど緊急でない限り数時間以内の配達が必要でしようか。皆様あまりにも便利さを求めておかしくなつていませんか、と指摘していました。

人工知能が進化する時代になるのでしょうか、あまり機械ばかりに頼つていると、人間の体力も脳も退化してしまいます。人とコミュニケーションをしてこそ人間らしく生きられるのではないか。とも述べておられました。

コンピューターの不具合でスマートフォンの機能が一時的にマヒし、公衆電話に大勢の人が殺到し、コンサートへの入場や駅の改札に支障をきたし、目的地への行き方を訪ねる人が大勢いたなどのニュースがありました。

あまり便利な機器類に頼りすぎるのはいかがなものでしょうか。



一人暮らしの親族の急な入院に備えて 核家族化が進み一人暮らしの親族が急増

これまで身の回りのことを何でもこなしていた父母や兄弟がある日突然入院となると慌てます。日頃から突然の入院に慌てないよう備えることも必要なのではないでしょうか。

あなたは両親の急な入院の時、診察券、保険証、お薬手帳の場所は知っていますか。「かかりつけ医」や既往症は満足に応えられますか。

親が還暦を過ぎたら入院や介護に対する心の準備をお勧めします。65、70、75歳など5年ごとの誕生日など節目には一緒に考えてみるのはいかがでしょうか。こう話すのは入退院時の準備などを説いた「大切な家族の入院・介護でやるべきことのすべて」（新星出版社）を監修した東洋大学教授の藤林慶子さんです。

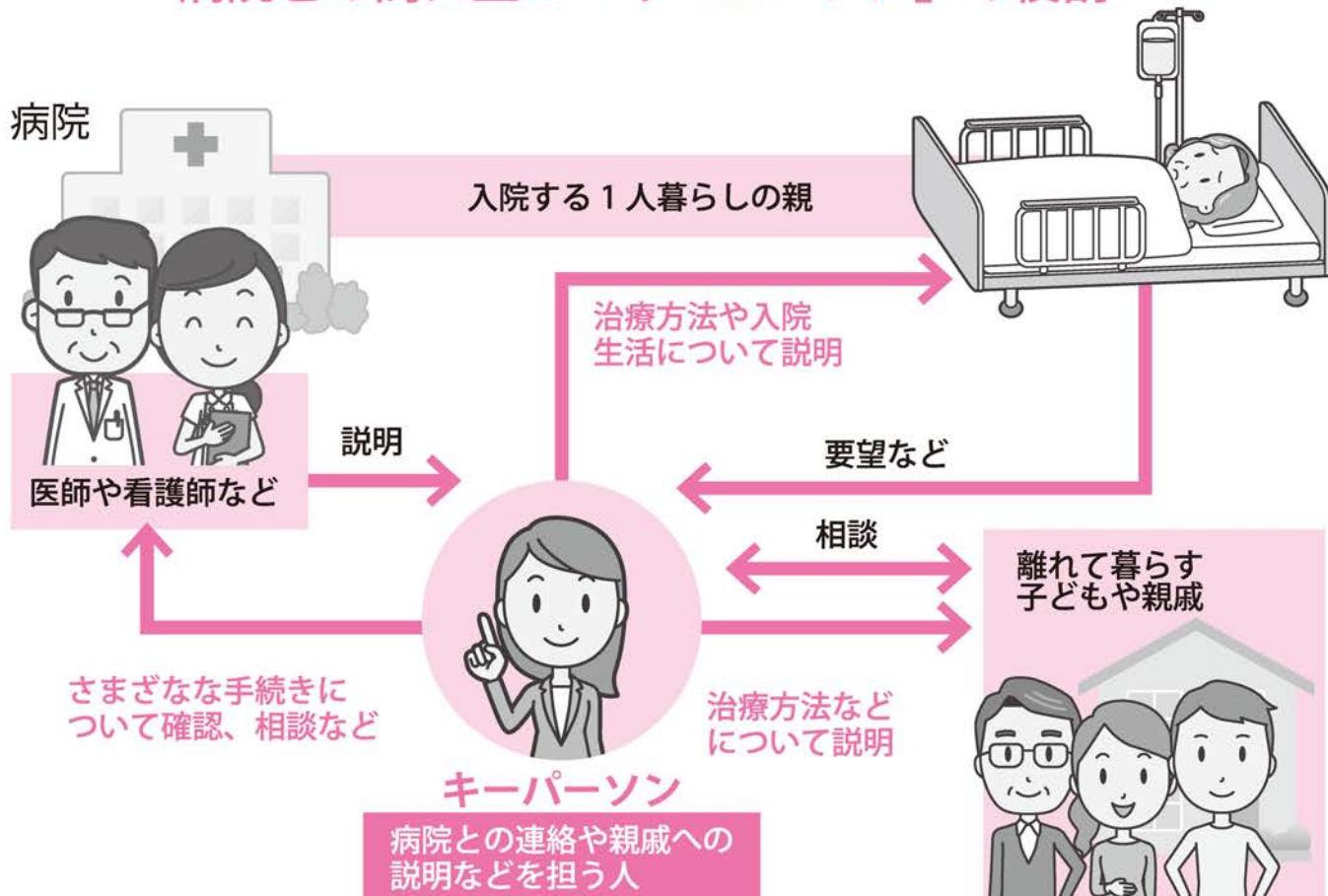
キーパーソンを決めておく

藤林さんは入院に当たり誰が最も責任を持つかを決めておくことが慌てずに済むとアドバイスしています。

つまり患者の親族代表（キーパーソン）を決めておくことです。このことによって病院と患者側の情報共有がスムーズに効率よく回っていきます。

手術に関することや入院治療に関し病院から様々な連絡があります。特に本人が高齢の場合は親本人に代わってたくさんの同意書にサインを求められことがあります。手術日、急性期病棟からリハビリ病棟への部屋替え、また病院からリハビリ病院への転院などです。

病院との間に立つ「キーパーソン」の役割



入院診療計画書の活用

病院から手渡される「入院診療計画書」が役に立ちます。



病名や入院中の治療方法、入院期間のめどが書され退院までのスケジュールが添付されており、本人にも説明できるし家族への説明もスムーズにできます。

医療ソーシャルワーカーの活用

入院中は病院内の相談支援の専門家「医療ソーシャルワーカー」への相談が有益と藤林さんは言います。「医療費はどのくらいかかるのか?」「退院後の生活はどうなる?」「独居は続けられるのか?」などです。

くらしを支える要介護認定制度など家族が知りたい情報を教えてくれ、精神的にもサポートしてもら

えることです。

救急医療情報キット

「一日頃の備え」として、独居の高齢者などへ自治体が配る「救急医療情報キット」の活用があげられます。

自治体ごとに内容は違いますが

「救急医療情報便」として同意者（親）の氏名や生年月日、血液型、電話料金、かかりつけ医などを記入し封筒に入れたら所定のシールで冷蔵庫に貼るものです。自宅から救急搬送される場合、救急隊がこれを開け意思をくみ取ってくれるというものです。1分1秒を争う緊急時に病状の把握に役立ちます。

その他、不安や困りごとがあれば親の住んでいる市町村の「地域包括支援センター」に相談してみて下さい。介護保険制度をはじめ医療や生活支援など高齢者に関するさまざまな情報を得ることができますと助言しています。

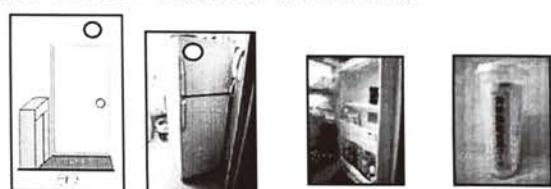
（参考…毎日新聞）

記入例	
書き込んだ日付 平成 23年 10月 1日	
ふりがな	しょうぼう たろう
氏名	消防 太郎 (男・女)
生年月日	明・大・昭 平 22年 10月 1日生
血液型 A型 Rh (+) -	
かかりつけ 医療機関	病院 医療センター
	内科・循環器科 整形外科
	○○医院
	科 科
治療中の病気	高血圧、心筋梗塞、腰痛など
服用している薬	降圧剤、整形の薬など
病歴・手術歴	平成18年 心臓バイパス手術
緊急連絡先	消防 花子（姉）
	電話 090-xxxx-xxxx
	消防 二郎（いとこ）
	電話 059-xxxx-xxxx (090-xxxx-xxxx)
その他 (伝えたいこと)	

表

救急医療情報カード

救急医療情報カードに自分の氏名、生年月日、持病、かかりつけ医療機関、緊急連絡先などの情報を記入して下さい。
記入した救急医療情報カードを円筒形のプラスチック容器などの中に入れ冷蔵庫のドアポケットに保管し、冷蔵庫のドアと玄関内側上部に表示マークを貼って、救護者や救急隊に分かりやすいようにして下さい。
※玄関ドアには表示マークを貼付しないようにして下さい。



※ ご記入の際は、左の記入例を参考にして下さい。

住 所	市
電 話	() -



認知症予防 のために

前号に引き続き認知症について紹介します。認知症の有病者数は、世界規模でふえており、世界で470万人が発症しており、2030年には6600万人、2050年には1億1500万人に増加するとのことです。

認知症の3分の1は予防出来る。

認知症の要因とは、

△若年層の早期教育の不足

△中年期以降の高血圧

△肥満

△高齢期の難聴

△喫煙

△うつ病、社会的な孤立

△糖尿病

もともとこれらは世界的に患者数が増えており、効果的な対応が求められているものです。

以上は確かなデータを引き出すために十分なデータのある危険因子のみについて考察されていますが、これ以外にも生活スタイルによつても

様々な要因があるものと思われています。

△運動をする

運動や身体活動は、その種類や強度に応じて、アルツハイマー病の発症リスクを最大で65%軽減するのに役立つと言う結果が出ているそうです。

運動は動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させたり、呼吸機能を改善し、細胞の寿命を延ばす効果もあるそうです。

前号に引き続き認知症について紹介します。認知症の有病者数は、世界規模でふえており、世界で470万人が発症しており、2030年には6600万人、2050年には1億1500万人に増加するとのことです。

認知症を予防するための4つの生活スタイル。

△社会的な交流を持つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化できます。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経細胞ネットワークを強化できると考えられています。

△脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、囲碁、将棋、工芸品の制作、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー病に対する保護効果があると言わわれています。

△栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、これもアルツハイマー病の30%を予防できると言う報告があります。

新鮮な果物や野菜、精製されていない全粒穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファーストフードや加工食品を減らすことが必要といわれています。



腸内細菌について新しい研究が発表

ここ数年医学会での研究報告が注目されています。腸内細菌と認知症発症は強く関連することが国立長寿医療研究センターの研究で明らかになりました。

認知症の人は腸内で「バクテロイデス」と言う菌が少ないそうです。腸内細菌は糖尿病や肥満、心疾患にも影響すると考えられています。腸内には数百から1000種類の細菌が生息しており、その構成は年齢や食事などで変化します。認知症発症との因果関係は不明ですが、腸内の細菌状態が脳の炎症を引き起こす可能性が指摘されています。

そこで国立長寿医療研究センターの研究グループは、認知症患者とそ

うでない患者との間で腸内細菌叢の組成に違いがあるのではないかと、物忘れ外来の受診患者から128例（平均年齢74歳）の検便サンプルを採取して、腸内細菌叢と認知機能との関連を分析しました。認知症と診断されたのは34例、被認知症は94例でした。

検便サンプルを微生物解析機関

に送付し、認知症の有無によって腸内細菌の組織に違いがあるかを調べた結果、「バクテロイデス」が多いタイプには認知症患者は少なく、「その他の細菌が多いタイプ」に認知症患者が多いという結果がされました。

「バクテロイデス」は、日本人の腸内に多い細菌で、日和見菌として分類されることが多く最近では腸管免疫で重要な働きをすることも分かっており、人体に有用な作用が期待されています。

国立長寿医療研究センターもの忘れセンター副センター長の佐治直樹氏は今回の研究は症例数がすくないので因果関係を証明するものではないとしながらもバクテロイデスの少なさとその他の細菌の多さは、認知症との関連性が高いことが示されたと述べています。

※ 日和見菌（ひよみきん）
善玉菌にも悪玉菌にも属さない菌を言います。悪玉菌が繁殖すると悪玉菌になびき、減るとおとなしくなる傾向がありこう呼ばれます。

参考資料・日本・健康情報研究所
まとめ
情報サイト・糖尿病ネットワーク

認知症の基礎知識

認知症の人にはいけない事

大きな声で怒鳴ったり、騒がしくしたりしていると、認知症の人の不安感が高まってしまいます。認知症の人はなぜ怒鳴り声がするのか、なぜ騒がしいのか、その理由がわからず、もしかしたら自分が原因なのかと不安になるのです。静かな環境を整えることが、認知症の人の気持ちを落ち着かせるのに役立ちます。

「○○さん」と後ろから急に声をかけたり、肩を叩いたりするのも避けましょう。もともと精神状態が不安定になつてるので、びっくりして転倒することもあるからです。

介護を拒否されたり、暴言を吐かれたりすると、つい「ダメ」や「やめて」などと、頭ごなしに叱つてしまいがちです。相手を否定する言動は避けください。

認知症の人はなぜわがままを言うのでしょうか

認知症の人はなぜわがままを言うのでしょうか
認知症の人は新しいことが大の苦手です。昔からなじんだ場所で、昔から使っている物に囲まれて暮らすほうが落ち着くのです。できることなら転居などは避け、顔見知りの人たちのなかで暮らせるように配慮しましょう。



認知症の人は、これまで当たり前

のことでしょう。

のようになってきたことができなくなったり、家族や周囲の人から聞かれたごく簡単なことに答えられなかつたりするため、大変不安を感じています。このため、好ましくない状況に自分が立たされると感じると、自分を守るために強い拒否反応を示すのです。これは1つの防衛反応です。

何気ない一言が、防衛反応に結びつくこともあります。介護にあたる人は、こうした防衛反応があることを知つておき、認知症の人を安心させるように努める必要があります。

介護をする時は、本人が見える位置から、やさしい言葉、短い言葉でゆっくりと声をかけるようにします。何をするかわからなくて不安になることが拒否につながるので、「これから何をするのか」を事前に説明するように心がけてください。

認知症のお年寄りの自尊心を大切にするには？

認知症になつてこれまでできていたことができなくなると、家族や周囲の人は「認知症だから何もわかつていらない」と決めつけがちです。

しかし、認知症の人は直前の記憶を失っているだけで、感情は普通どおりにあります。褒められれば嬉しいし、叱られれば悔しい。役に立たないと言われば悲しくなります。人間なら誰でも持つているこの感情は以前とまったく変わりません。

介護する家族や周囲の人は、この点を踏まえて上手に接する必要があります。

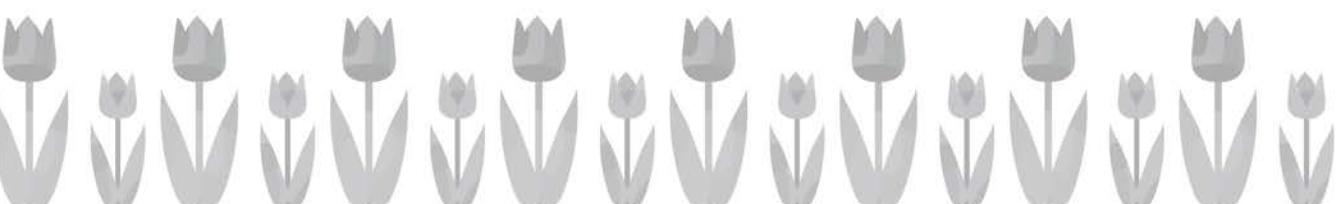
認知症の人の介護をしている人は、つい叱ったり、間違いを正そうと説得したりしがちですが、こうした行為は逆効果を生じてしまう場合があります。行つた行為自体を忘れている場合、なぜ叱られているのか、なぜ間違っていると言われるのか、なかなか納得できません。

その一方で、自分が叱られたのだという悲しみや、悔しさばかりが残りがちです。いつも叱られたり、注意されたりすると、その人にネガテ

ティブな感情を持つたり、本人がうつ状態になつたりすることが多々あります。

まずは、本人の話を否定せず、「そうね」などと話を合わせるのがよいでしょう。話が事実と異なっている場合、認めるべきところを認めた上で、本人が受け入れられる範囲で、「ここは違うのでは」と訂正できるとよいと思います。

また、認知症の人がやけに乱暴な言動をとるときは、「思うように言葉が出てこない」「意思が伝わらない」「バカにされている」と感じていらだっていることが多いもの。その場は優しく受け流して、どうすればいらだちがやわらぐのか、原因はどこにあるのか、本人の立場になって考えてみましょう。



「まごころ」、とても響きのいい大和言葉ですね。私達の仕事を心の底で一番支えている言葉だと思います。忙しい日々の中で時にはつらくなったり、心が折れたり、でもありがとうございます。そのありがたがる事もあります。そのうの一言が「まごころ」と言う言葉をより一層強いことだまにして行くのだと思います。

信念を持って進むこと、難しい事ですが大切な事です。仕事として、でもその仕事の中にまごころと言う気持ちを持って働いているのが私たちです。一年で一番寒い時期が終わり日差しも春の訪れを感じさせます。春はとても短い季節ですが地面の草花も賑わいを見せ始めます。少し立ち止まって眺めるのも良いかもしれません。

さて、この会報と共に桜も賑わい始めます。桜前線も北上して行きます。皆様は何処で桜を見るのでしょうか。

2019年度全国大会 in 二本松

今年の全国大会は、福島の二本松センター様のお世話で準備を進めています。概要は下記のとおりです。皆様ご予定いただき、多数ご参加いただきますようお願いいたします。

日 時：2019年5月18日（土）～5月19日（日）
 所：陽日の郷あづま館 〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-5
 話：0243-24-2211
 程：2019年5月18日（土）理事会、センター長会、総会、懇親会
 5月19日（日）意見交換会 講演会（防災対策）
 講師 特定非営利活動法人
 福島県防災士会 理事長 藤谷俊史様
 研修旅行：5月19日（日）13:00～5月20日（月）13:00
 二本松、いわき市観光、東京電力福島第1原子力発電所見学など



○介護福祉士実務者研修受講生募集 <通信課程>

今春2月から5月は入校強化月間ですので多数受講下さい！

◆介護福祉士「実務者研修」とは

平成28年度(筆記試験は、平成29年1月末)から実務経験者については、「実務者研修」の修了が義務付けられています。

★第29回試験(平成28年度)から国家試験受験の際、「実務者研修」の修了が必須となっております。

実務者研修修了
(450時間)※1

→
国家試験(筆記試験)
合格

→
介護福祉士の
国家資格取得

+
実務経験 3年以上

※1 受講期間6ヶ月(無資格者)但し「訪問介護員研修2級課程」及び「介護職員初任者研修」の資格取得者は、「4ヶ月」で修了可能です。

◆サービス提供責任者

「実務者研修」を修了することで、訪問介護事業所において「サービス提供責任者」になれます。

◆資格別・受講期間・受講料等

資格	受講期間	受講料	募集コース・募集定員
無資格者	6ヶ月	100,000円	4月・5月・6月・7月・8月・9月
介護職員初任者研修	4ヶ月	60,000円	10月・11月・12月・1月・2月・3月
訪問介護員2級課程	4ヶ月	60,000円	・募集コース12コース
訪問介護員1級課程	4ヶ月	45,000円	・募集定員各月共24名
介護職員基礎研修	1ヶ月	33,000円	

★通学「医療的ケア含む」6.5日間★※テキスト代は、別途必要です。

介護保険業務の
様々なご要望にお答えします

介護保険トータルシステム「Rely II」

株式会社

アール・シー・エス

高松市錦町2丁目2番17号
西日本放送錦町ビル
TEL:(087) 804-8811
FAX:(087) 826-5010

あいおいニッセイ同和損保代理店

(株)フリーエージェント

八田 和忠

損保・生保・社会保険労務士
扱っています。

高松市伏石町 2028-2
TEL 087-816-8123
FAX 087-815-1171

実務者養成施設

(平成30年4月1日開講)

介護福祉士実務者研修 <通信課程>

★4月から翌年3月まで毎月受付
「年12コース」各コース定員24名
★全国どこからでも応募できます
★スクリーニング(通学)は
「医療的ケア演習」を含み6.5日間

【照会先】 ラポールカレッジ 研修所 / 事務局
TEL 087-815-0760

〒761-8052 高松市松並町 802番地 1/ 日本ケアシステム協会内
駐車場有り(無料)/宿泊1,000円~

はじめまして
まいとうんメール便
です
高松メールセンターからのご案内

メール便… ハガキ 封書 カタログ など
激安価格で配達します

お問い合わせ
ごからか
お問い合わせ
ごからか
(有)タウンネット 高松メールセンター
高松市朝日町4丁目10番60号
TEL.087-0426 FAX.087-813-0436
E-mail takamatsu@carol.ocn.ne.jp
http://www.shikoku-mp.com/

ハイエース・シエンタ・エスクァイアなど
福祉車両のことなら
香川トヨペットにお任せください！



香川トヨペット
定休日 月曜日 本社／高松市香西南町577-2
<https://www.kagawa-toyopet.com/>

詳しくは香川トヨペットまでご連絡ください。
087-882-5561

地域とともにこれからも。



香川銀行

トモニホールディングス

www.sanuki-taberu.net
**讃岐
ねべつるを
食べる**
おおきの「うまいもん」を直送します!
こだわりぬいた初の味

www.sanuki-taberu.net

株式会社 ウエイ企画 〒761-0002 香川県高松市塩上町7-2
TEL:087-837-1159 | FAX:087-897-3007
コーポレートサイト <http://www.network-way.com>

総合印刷・イベント事業・マニュアル制作
デジタルコンテンツ企画制作

SEIKO-SHA 株式会社 高松 東京
成光社

〒760-0065 高松市朝日町5-14-2
㈹087-823-0222 ㈹087-823-0211
www.seiko-sha.co.jp

消防設備土の店

**四国防災設備
有限会社**

消防設備保守点検

〒761-0612 香川県木田郡三木町氷上1833-6番地
TEL(087)898-3913
FAX(087)898-8801

ご利用ください。

● E-mail (電子メール) ●



magokoro@hyper.ocn.ne.jp

● URL (ホームページ) ●



<http://www.jp-care.gr.jp>

編集後記

2月より日本ケアシステム協会事務局を担当させていただいております島原信作と申します。

各センター様から頂いた原稿を見させて頂き皆様の日々の活動や努力、そして何よりも暖かさが文面から伝わって参ります。これまでの会報に負けない充実した内容の会報を目指したいと思います。

さて、テレビでは今年の桜の開花時期の予想をはじめていますが、このあいだ新年を迎えたばかりなのに、と思うのは私ばかりではないと思いますが本当に1日が、また1年が過ぎるのを早く感じます。

この会報が平成最後の会報となります。次回の会報からは新しい年号の会報となります。元旦とは違う新たな気持ちで事務局も臨む所存です。また、皆様からのご意見等ありましたら是非お知らせいただきたいと思います。

最後に今回の会報につきまして至らない点も多々あったかと思います。この場をお借りしてお詫び申し上げます。また今後ともみなさまのご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

島原

全国まごころケアネット
特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会
まごころケアサービスセンター

センターの名称	住 所	Eメール	TEL	FAX
本 部	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-815-0771	087-815-0773
まごころケア旭川	〒070-0037 北海道旭川市7条通8丁目セントラル7条ビル202号室	magokolo@tmt.ne.jp	0166-26-8639	0166-74-3172
まごころケア塩釜	〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町39-2	jms@cocoa.ocn.ne.jp	022-362-2030	022-362-3303
まごころケアサービス 福島センター	〒960-2262 福島県福島市在庭坂宇南林60-2	magokoro@safins.ne.jp	024-573-7539	024-591-5441
まごころケアサービス 二本松センター	〒964-0903 福島県二本松市根崎1-9	kuwabara.masaaki@ivory.plala.or.jp	0243-22-0112	0243-22-0112
まごころケア国見	〒969-1761 福島県伊達郡国見町大字藤田字南54-2	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
まごころケア千葉	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1-23-15 グランドウール第2 107号	magokoro12315@nifty.com	043-274-9711	043-274-9718
まごころケア横芝	〒289-1738 千葉県山武郡横芝光町鳥喰上2283		0479-82-1762	0479-82-1835
まごころケア京田辺	〒610-0331 京都府京田辺市田辺北川44番地	sqkg13630@leto.eonet.ne.jp	0774-64-3722	0774-64-3722
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市中区関19番地1	magokoronowa@mx4.et.tiki.ne.jp	086-278-2926	086-278-2966
まごころサービス 倉敷センター	〒706-0001 岡山県玉野市田井3-12-18	rappyon@lime.ocn.ne.jp	0863-31-6640	0863-31-5110
まごころケア高松	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-865-8001	087-865-8039
まごころケア国分寺	〒769-0102 香川県高松市国分寺町国分1284-1	ajisai@eagle.ocn.ne.jp	087-874-6625	087-874-6685
まごころケアにこにこ三豊	〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬1883-1	nikoniko-mitoyo@shirt.ocn.ne.jp	0875-73-6750	0875-73-6751
まごころケア丸亀	〒765-0032 香川県善通寺市原田町1317-7	tyusan.n-377-p4376-o@wing.ocn.ne.jp	0877-64-0278	0877-64-0279
まごころケア屋島やすらぎ	〒761-0111 香川県高松市屋島東町1414	mallkal584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
まごころケアサービス 大川センター	〒761-0904 香川県さぬき市大川町田面1198	okawa@samariya.or.jp	0879-43-3191	0879-23-2712
まごころケア西春日	〒761-8051 香川県高松市西春日町1510番地1	keisuke64kasai@gmail.com	087-869-1165	087-869-1195
まごころサービス 徳島センター	〒770-0923 徳島県徳島市大道3丁目22-1	magokoro@coral.plala.or.jp	088-624-6578	088-624-6585
まごころケア ぽつかぽか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	tani280610@yahoo.co.jp	0896-59-1150	0896-59-1150

「日本ケアシステム協会」会報
 平成31年4月1日 発行No.147

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1
 TEL087-815-0771 FAX087-815-0773
 編集発行人 兼間 道子
 郵 便 振 替 口座番号 01610-0-92689
 印 刷 所 (株)成光社

まごころケア高松
 特例認定NPO法人 長寿社会支援協会

〒761-8052 高松市松並町802番地1
 TEL087-865-8001 FAX087-865-8039
 E-mail magokoro@hyper.ocn.ne.jp
 URL http://cho-jyu.info/