

おはなし いほん

49号 2009年

秋号

2009年11月1日発行

NPO市民ユニットりぼん

八王子市横川町1166-2メゾンさつきの101号 Tel.042-621-4781

発行責任者 鈴木 真砂子

URL <http://www10.ocn.ne.jp/~ribo>



「ひだまりの家」利用者の作品

目次

八王子市コミュニティセンター.....	2
ひだまりトピックス<ファッションショー>.....	4
研修レポート <高齢者に適した食事づくり>.....	5
健康ひろば<転倒防止>.....	7
インフォメーション.....	8

高齢者を支える新しい制度 八王子市ミニニティサポーター

認知症やうつの早期発見を意図し、平成19年度より導入された「八王子市ミニニティサポーター事業」。今回はモデル事業所としていち早く取り組んできた「地域包括支援センター」高尾の係長／主任介護支援専門員である齊藤健一さんに、制度の概要や今後の課題などについてお話を伺つてきました。

状況に応じて様々なサービスを紹介 いわば「橋渡し」的な存在です

★制度の概要は？

このサービスの対象者は、65歳以上の人一人暮らしまたは世帯全員が65歳以上の家庭です。原則として、要介護・要支援認定者でないことが条件。実は、この規定が本制度のネックなんです。

★現在の利用状況は？

当センターでは現在、利用者は30名で、サポーターは8名です。これは市内では多い方で、中には、まだサポーターがないところもあります。

★利用者の負担は？

利用者にとつては無料のサービスです。

のステップを考える、言わば「橋渡し役」的な存在です。また、生きがいづくりや地域社会との交流のきっかけとして、サロンやイベントなどへお誘いしたりします。

★設置された背景は？

近年は地域のつながりが薄くなつていく一方、高齢化が進んでいます。八王子市全体の高齢化率（65歳以上の高齢者の人口に占める割合）は約2割、私どもが管轄する館町では37%。山間部のある地区では5割近くにも上ります。この状況下、認知症による迷惑行為やうつ病からの孤独死なども増加しています。何とかしなければ、ということでのなるべく認知症やうつにならないように、また仮になつても早期発見して薬等で治せるように、ということからこの制度ができるました。

気になる状況があつたら

どなたでも包括支援センターへご連絡を

★どうしたら利用できるのですか？

心配な方がいらっしゃったら、身内に限らずどなたでも包括支援センターへ電話などで連絡してください。サポートは民生委員〇Bや傾聴ボランティア経験者など、守秘義務を理解してきちんと「訪問対応」出来る人。年齢的にも人生の大先輩で、生活の知恵をもつた方々が活躍しています。

ニーズに合わせて もつと利用しやすい制度へ育てたい

★今後のニーズの見通しなど

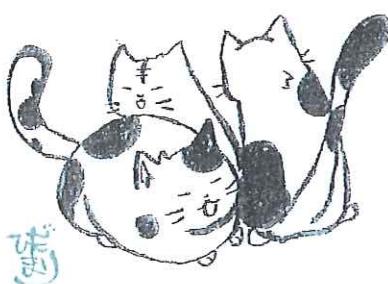
2年間やってきて、このサービスを本当に求めている人と、他のサービスが適している人とがいる、ということがわかつきました。先ほど「要介護・要支援認定者は対象外」という規定がネックだ、と言いましたが、その説明をしましよう。

高齢者の中には、要支援と認定されてもヘルパーなしでやつていただきたい、と考える方もいます。このケースなどはコミュニケーションサポーターが伺うのに適したケースです。しかし、現在の規定では、要支援の認定がおりているので、この方はコミュニケーションサポーター制度を利用できないのです。

現に、サポート制度を利用していた方が骨折して入院したことがありました。退院後は要支援の認定

がおりたので介護サービスを勧めたのですが、そうすると気心のしれたサポートに来てもらえなくなる、と知ったその方は、要支援の認定を返上してしまったのです。本当は、要支援の認定は受けておき、介護サービスを受けなくてやつていける間はサポートでつなぎたいのですが、それができないのが現状です。

このような不都合があるのでから、現状のルールを変える必要があります。なかなか行政には伝わりませんが、本当に利用しやすい意味のある制度に育てていくために、これからも現場の声を訴えていかなければならぬと思っています。



「インタビューを終えて」
お話しはしばしから利用者に対する斎藤さんの暖かいまなざしを感じ、制度を活かすのも、それに関わる人次第であることを実感しました。

森 明子

◆◆◆ひだまりトピックス◆◆◆

◆◆◆笑顔満開！ ひだまりファッションショー◆◆◆

世話になりました。
広報誌にて お礼申し上げます。

ひだまりの家 澤さおり

『え！ ファッションショーをするの？』 そんな風に最初、思われた方もいたのではないでしょうか？ これまで毎年行つてきた、ひだまり運動会の仮装大会。たまたまクジでドレスを着ることになった利用者さんはじける笑顔を見て、今度は是非、皆さん全員にオシャレをしてもらいたい…それが企画したきっかけでした。

今年が初めてということもあり、利用者さんもスタッフもどこかソワソワ緊張気味？ でも、お化粧をして素敵なドレスに身を包み、音楽に合わせていざ登場！ となれば姿勢もスッと伸びて、キラキラ表情も輝きます。

『はい、こつち見て！ 写真撮りま～す。』の声がかかれ、ほら女優のお顔になりました。女性だったらいくつになつても、かわいいと言われたいですよね？

ウエディングドレス、色打ち掛け、パーティードレス…等沢山の衣装に着替えて頂き、女性ならではの楽しい時間を過ごすことができました。

当日のお手伝い、衣装を提供して下さった方々には大変お

審査員も張り切ってま～す



ドレス着て
しばし忘れた
顔のしわ
97歳の利用者さん

ひだまり伝言板＜楽器提供のお願い＞

ひだまりの活動メニューの一つ＜歌いましょう＞では、鈴、タンバリン、トライアングルを求めています。ご提供くださる方、「ひだまりの家」までご連絡ください。

実際に体験して覚えましょう！ 高齢者に適した食事づくり



<当日の献立> 宝豆腐・茶碗蒸し・ほうれん草のおひたし 味噌汁／ごはん

(研修会では、この他に 白和え・豚肉のピカタ・秋刀魚の蒲焼も作りました。いずれも大好評でした)

9月2日(土)横山市民センターにて、管理栄養士で「ひだまりの家」の調理員でもある中野勝子さんを迎えて、調理実習の学習会が開かれました。日頃馴染みのある料理でも、味付けやちょっととした手順、工夫など発見がいっぱいでした。

【参加者の感想】

☆ 何でも「薄味」ではなく、献立全体の中で「味のメリハリ」をつけることが大切だということがわかつた。

☆ 高齢者の食事づくりは「好みを尊重する」ことが大事。食べられる量が少なくなってくることを考えれば、本当に美味しいと思いながら食べていただくことが栄養になる、という考え方と共に共感できた。

☆ 大根を繊維に沿った切り方と裁断した切り方とで食べ比べをした。当然、裁断した方がやわらかくて食べやすい。切り方の工夫も大切だということを実感した。

☆ 「薄味」のポイントは「だし」だ。昆布のだしは、ほのかな塩味もつき、非常に美味しかった。

☆ 理想の塩分量は、男性10g、女性8g。これに基づく食事はかなりの薄味に感じた。普段の自分の味付けの濃さを自覚。調理に工夫が必要だということを感じた。

☆ 高齢者は水分不足になりがち。できれば「飲んで1000cc、食べて1000cc」を心掛けるべきだという。なかなか理想通りには行かないだろうが、せめて6～7割は摂つていただけるよう働きかけたい。

今回の実習で習ったことは、ぜひ、これからケアで调理を依頼されたときに生かしていきたいと思う。

<宝豆腐のレシピ> 2人分

●材料

木綿豆腐	1/2 丁
にんじん	20g
しめじ	20g
えび	40g
卵	1 個

●調味料A

酒	大さじ 1/4
塩	小さじ 1/4
砂糖	小さじ 1/2

●あん

しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
だし汁	小さじ 40ml
片栗粉	適量

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをしておく。すり鉢またはミキサーでなめらかになるまで、卵も加えてさらにする。Aの調味料を加え、二等分する。
- ② えびは殻と背わたを取り、酒で下味をつける。
- ③ しめじ、にんじんは小さく切り、えびも小口きりにする。
- ④ ①をラップに広げる。中央に②と③をのせてラップで包み、輪ゴムでしっかりと止める。蒸気の上がった蒸し器に入れ、弱火で10~15分蒸す。ラップをはずし器に盛る。
- ⑤ 「あん」の材料を合わせて一煮立ちさせ、④にかける。

丈夫かな？

当てはまる項目の点数を合計してください

転倒の危険性をチェック！！

合計で5点以上の人には
筋力トレーニングが
必要です!!

- 現在、3種類以上の薬を飲んでいる.....
- この1年間に入院したことがある.....
- この1年間に転んだことがある.....
- 現在、転ぶのが怖いと感じる.....
- 日常の外出(遠出)が、ひとりでできない.....
- 物につかまらないと、つま先立ちができない.....
- トイレに行くのに間に合わなくて、失敗することがある.....
- 肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日1つ以上食べていない.....
- これまでやってきたことや、興味があったことの多くを、最近やめている.....
- 目をあけ片足でたっていられる時間、(男性)20秒未満、(女性)10秒未満.....
- 5mを普通に歩く時にかかる時間は、(男性)4.4秒以上、(女性)5秒以上.....

今からでも遅くない！

足腰を鍛えるトレーニングを

前頁のチェック表、いかがでしたか？少しでも気になつたら、早速トレーニングを始めましょう。筋力は何歳になつても、必ず改善します。

今回は「東京都老人総合研究所」の監修の下に考えられた「貯筋体操」から、脛の筋肉を鍛える体操をひとつ紹介します。脛の筋肉が鍛えられれば、すり足が改善され、転倒しにくくなります。ちなみに信号機のある横断歩道は1歩を1秒で歩くことが前提に作られているとのこと。しつかりスムーズに歩き続けられるよう少しづつでも筋力をつけ、外出が楽しめる毎日にないましょう。

<情報およびイラスト>
東京都老人総合研究所監修／「足腰が弱い方のためのしっかり貯筋体操」パンフレットより

呼吸は絶対に止めない！
息を吐きながら力を入れるのが基本です。

イスに浅めに腰掛けきちんと足の裏を床につける。
太ももと膝は直角に！

① 爪先と踵の上げ下げ

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
- ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



膝のお皿に掌を開いて当ててみてください。薬指が触れるあたりに、爪先を挙げると筋肉がぷっくり膨れるポイントがあるはず。これが前脛骨筋。爪先を持ち上げる大事な筋肉です。この筋肉を意識しながら行なうと、より効果的なトレーニングになります！

<2009年9月実績>

	人 数	時 間
ホームヘルプ ACT	12人	79.3
訪問介護	29人	350.0
訪問予防	11人	95.3
障害福祉	18人	210.9
通所介護	18人	
通所予防	9人	
居宅介護	59人	
居宅予防	13人	



11月21日(土)長房市民センター前河川敷
<いちょう祭り>でお待ちしています♪♪♪

今年も、りぽんはいちょう祭りに参加します。昨年、大好評だった「味噌こんにゃく」をはじめ「じゃがバター」「おしるこ」などを販売する予定。またお子様が楽しめる遊びコーナーも設置します。どうぞ、お誘い合わせの上、遊びに来てくださいね。お待ちしています。

ホームヘルパーカムバックセミナー <ホームヘルプでリベンジしやしょ>開催迫る!!

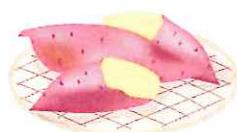
「資格は持っているが実戦経験がなく、仕事に応募する自信が持てない」「しばらく仕事をしていないので不安」そんな方々を発掘し、ヘルパーとしてご活躍いただきたいとの思いから開催されるセミナーです。介護保険の現状に関する情報提供や介護技術の実技など、スタッフがわかりやすく説明します。また、これから資格取得を目指す方のご相談も受け付けます。意欲のある方、ぜひセミナーにご参加ください。お問い合わせは「市民ユニットりぼん」まで。

日時:11月8日(日)
場所:ひだまりの家
費用:保険料 50~
100円

<つぶや記>

ホクホクとして甘く、子供や女性に大人気のさつまいも。
中米原産で日本への伝来は安土桃山時代ですが、一般に
広まったのは徳川吉宗の頃です。

やせ地でも良く育つので、各地に広まっていきました。
糖分が多く太るイメージがありますが、カロリーはジャガイモよりも低く食物繊維が豊富で、満腹感を得られるがカロリーは控えめ。
加熱しても壊れにくいビタミンCの宝庫です。
切った時に出てくる白い乳液(ヤラピン)は腸の働きを活発にするので
便秘や大腸ガンの予防に役立つと言われています。
さあ、スイートポテト、焼き芋、煮物等でさつまいもを美味しいいただきましょう！



M