



社会福祉法人 敬愛会

# 敬愛の森だより

2023. 2. 1

2月号 No.94

発行：敬愛の森  
責任者：青木 澄雄



～元気のシニアの居場所！！ 地域でいつまでも自立した生活を～

## 新型コロナが始まって丸3年。節分の日にご利用者様が元気よく鬼に豆（魔目＝鬼の目）を投げて、邪気祓いをしました

ショートステイで「わぁお」、金棒を振り回して赤鬼登場！ いっせいに豆が飛んできます。

鬼は外～！



鬼様  
参上！

デイサービスでたくさんのご利用者様からたくさんの豆が飛んできました。



「まいりました～」



改心した鬼くんと。今年も元気で過ごせますように！



豆まきが終わったら色とりどりの小鬼を並べて豆や指で倒して遊びました。



小鬼にパンツをはかせて完成



看護小規模で暴れる赤鬼にあちこちから豆が飛んできます。「あ、痛ったた…」、顔に命中。心配するやさしいご利用者様たちでした。



### グループホームで

赤シャツがトレードマークの石亀トレーナーが赤鬼に変身！ 投げて！ 投げて！ 豆を投げて！ なかなか命中しません。



きゃ～んは  
き鬼外よ～

痛たた…



中に向かって福は内～

窓に向かって鬼は外～



## 1月のお誕生日会

### ショートステイで

Tさんお誕生日おめでとうございます。Happyバースデーを歌ってお祝いしました。



できたよ～、ご利用様がお祝いボードに飾る花を作ってくれました



お祝いのあとでグループに分かれて金魚つりを競いました。意外と難しく、みなさん真剣な表情です。

### グループホームで

93歳になられたOさん、おめでとうございます。花束と職員手作りの素敵なカードを手にもニコリ。



お祝いご膳



## お正月飾り いろいろ



グループホーム職員山田さんの力作、大きな鏡もちとワイヤーで作ったうさぎ



デイサービスのお花紙で作った白うさぎ



ショートステイの折り紙で作ったうさぎ。男性のご利用様が「かわいいなあ」「うちに飾るよ」と喜んでいたので印象的でした



## 老いて必要なのは「相談力」と「受援力」

受援力とは援助を受け入れる力のこと。福祉の専門家が「**依存先がたくさんあることは究極の自立につながる**」。家族だけでなくみんなに相談してたくさん支援を受ける。公的サービスも、近所の人も頼りにして生きる。そうすることで周りの人も安心して暮らせ、社会の安定につながると書いています。右ページのTさんは、まさにその実践者ではないでしょうか。

人に頼りたくない、迷惑をかけたくない、頼る人がいないと、一人（または家族）でギリギリまで抱え

込まず、介護で困ったときや生活に不自由が出てきたときは、“こんなことに困っている”と誰かに相談することです。

身近に相談できる人がいないという方は、まずは「**地域包括支援センター**」に相談を。支援センターは高齢者のさまざまな相談を受けるために作られた公的な機関ですから遠慮することはありません。最近新聞で「**助けてといえた日が助かった日**」という言葉を見ました。孤立困窮者が支援団体にたどり着いたときの心情です。相談したときから道が開けます。

『老～い、どん！2 どっこい生きてる 90歳』  
樋口恵子著より一部抜粋



# ギリギリまで自宅に住み続けたい…を実現するために

一人暮らしがスタートしたばかりのTさんの取り組みを紹介します。

Tさん (70代 女性)

夫が急逝したTさんは、12年前に2年続けて両足股関節の手術をし、次の年には心臓病の大手術をする。他にも持病があり不安を抱える中での一人暮らしがスタートしました。子ども2人は隣県に住み、緊急時にすぐ駆けつけたり、頻繁に来ることは難しい状況です。

## ●納骨後に転倒・入院、さらに再入院

夫の納骨後すぐ転倒し、股関節を痛め1週間入院。さらに5カ月後また股関節を痛め1カ月の入院となる。**「ギリギリまで自宅に住み続けたい」**というTさんの希望を叶えるため、安全・安心に一人暮らしを続けるにはどうすればよいか、子どもたちと話し合っ、まずは次のようなことを決めました。

### 1 住環境の整備

夫の死後子どもたちが何日もかけて室内や庭などの大掃除をして、安全な住まいにしてくれた。住宅自体はバリアフリーで段差はなく、トイレや浴室には手すりがついている。

### 2 介護保険の利用を開始

地域包括支援センターに相談。認定調査を受け、要支援1となり、**敬愛の森の訪問介護**を利用。かがめないで風呂や床の拭き掃除などを週1回依頼。シルバーカーとベッドサイドの手すりをレンタルで利用する。

Tさんは「知らない人が家にくるのは気を遣うので嫌だ」と介護保険の利用を躊躇していたが、病院のソーシャルワーカーや友人の勧めもあって利用することに。

### 3 配食サービスを利用

入院生活で体重が減り、栄養失調気味になっていた。一人だといい加減な食事になると思い、月曜～金曜の夕食の配食サービス利用を開始。土・日は好きなものを食べたいと思っているし、朝・昼食は冷凍食品も上手に利用して自分で作っている。

配食サービスを利用している友人から、配達時に顔を合わせるので安否確認にもなると聞いて利用することに。

### 4 緊急時の備え

- 倒れたり、転倒といった救急時に備えて、セコムの**「見守りサービス」**を利用することに。ベッドサイド、トイレ、浴室に緊急通報ボタンを置く(ペンダントとしても使える)。トイレ近くの柱にセンサーを設置。12時間人が通らないとセコムに通報される(月 5000円)。
- 玄関の鍵をセコム、子どもたち、隣家の友人に預ける。隣家の友人は緊急時やペットの世話を頼む。
- 隣家の友人や親しい友人にも、子どもたちの連絡先を教えている。
- 外出時は薬、健康保険証、診察券、お薬手帳を携帯する。
- 入浴は湯船に入らず、一年中シャワーにし、午後早い時間にしている。
- 子どもたちとは頻繁に電話で話している。

### 5 防犯など

人に鍵を預けることから、貴重品などの管理はすべて子どもさんがし、いろいろな支払いは口座振替にし、手元には最小限のものだけになっている。



トイレ近くのセンサー

### 6 買い物や洗濯など

昔から生協の宅配を利用して、食料品や日用品の買い物はしなくてすんだ。ときどき近くのスーパーにシルバーカーで買い物に出かけたり、友人の付き添いやタクシーで薬局、通院、市役所、郵便局、遠くのスーパーに出かけている。洗濯はため込まず、こまめにしている。物干しも低い位置にしている。



緊急通報ボタン



床のものを拾うのに便利なゴミはさみ

## ●心強い福祉関係者とのつながり

退院から2カ月、体重も増え、体力もついて不自由なことが少なくなってきました。困ったときに相談できるケアマネジャーとのつながりもでき、いろいろなサービスを利用し、友人たちの支援も得て一人暮らしを続けています。



## 近隣のみな様へ

つい先日お正月を迎えたと思いましたが、早くも2月となり、時の流れの速さに困惑しております。この間、非常に寒い日々が続きました。残念ながら、施設内で新型コロナ感染者がでましたが、2月1日現在、みな様回復され、お元気に過ごされています。

また、5月から新型コロナ感染症が感染症法上の位置づけが「5類相当」に移行されることが決定しました。これによりマスク着用が一部不要になったり、行動制限がなくなったりします。しかし、重症化リスクの高い方を診ている医療機関や介護施設では、「今まで通りの感染予防策が必要」という意見も出されています。

東京都では、国の方針が決まり次第、都としての指針を発表するとのことです。それにより当施設でも、食堂の再開やイベントの開催などについて検討していきたいと、思っております。

いずれにしても、完全にコロナ以前の生活に戻るには、「ウイルスの弱毒化」か「今よりよい薬の開発」が必要不可欠ではないでしょうか。まだまだ寒い日が続きますので、お身体ご自愛ください。

中央公園の蠟梅



## 抗原検査の実施を

「新型コロナ抗原検査キット」を常備していますか？ 敬愛の森では必要に応じて職員やご利用者様の抗原検査を行っています。

抗原検査はPCR検査より精度が低く、ウイルスが多く出ていない時期には正確な判断ができないといわれています。しかし、PCR検査は結果が出るまで時間がかかりますが、抗原検査は10～15分ほどで結果が出るので、発熱やのどの痛みなどの症状があるときは検査するとよいでしょう。

●検査キットは必ず「体外診断用医薬品」か「第1類医薬品」と書いてあるものを選びます。

●近隣のドラッグストアや調剤薬局で1セット2000円前後で販売していました。

### 抗原検査キット

①鼻の粘膜をこすった綿棒を液につけて、数滴垂らす  
(メーカーにより違いますので、説明書をよく読んで)

②しばらく(10～15分)すると線が出てくる。

Cだけ(1本)なら陰性、

CとTに(2本)線が出ると陽性

**使用の際は必ず説明書を読んでください。**



## 清掃の時間はコミュニケーションの場

早朝に敬愛の森周辺や団地前道路の掃除をしているのは、敬愛の森の湯原センター長です。特に用事がない限り毎日早朝から、URのクリーンスタッフの方たちと清掃をしています。ゴミが多い日や落ち葉が多い日は、団地や南台小学校の前まで掃除することもあります。

ちょうど南台小学校や一中の生徒さんの登校時間にあたり、率先して「おはよう！」と声かけをし、生徒さんからも元氣な「おはようございます！」が返ってきます。

また、コロナ前の食堂やイベントにこられていた地域の方々と挨拶を交わしたりと、近況を知る機会にもなっているようです。



## E・Mさん(70代女性)の話



Mさんは膝の障害で歩行がつかなくなってきたときに、朝リハビリを兼ねて自宅周りを散歩していました。あるとき清掃中の湯原センター長から「介護保険の申請」を勧められました。要介護認定を受けて要支援となり、森のデイサービスを申し込みましたが、空きがなくて他のリハビリができるデイサービスに通い始めました。数か月後のある日、センター長から「ずいぶんよくなりましたね」と声をかけられ、とてもうれしかったと語ってくれました。

南台シニアセンター・敬愛の森

〒189-0024

東京都東村山市富士見町1-14-3

電話：042-306-3199

FAX：042-306-3198

E-mail：mori@keiaikai.org



広報紙担当：橋本・木村・深沢