

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL072-332-3120

FAX072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



フェイスブック 介護支援の会松原ファミリー

検索



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

認知症の人の意思決定支援ガイドライン ができました ～本人に聴きましょう。聴いておきましょう。～

今年6月に厚生労働省は「認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン」を策定し公表しました。認知症の人の意思決定を支援し尊厳のある暮らしを支援する意義や基本的原則が説明されています。私たちが毎日の暮らしについて自分で決めて、自分らしく暮らしているように、認知症の人の意思決定を支援し、その人らしい暮らしを支援しようということです。



少し前まで、認知症の人は何もわからない人、何を聴いても仕方がないと思われてきました。2000年前後から、若年性認知症の人を中心に認知症のある人が自分のことを語り始め、私たちケアを専門にしていた者は、その支援方法の過ちに気づくことになりました。ケアのあり方を考え直すきっかけを与えられました。2006年に開催された認知症の人の本人会議で出した‘本人会議アピール’の中で「どんな支援が必要か、まずは、わたしたちにきいてほしい」と表明しました。それから10年以上が過ぎましたが、今でも専門職は本人の希望を聞く前に家族に希望を聞くことがあります。

本人に聴いてみましょう。「今日はどの服を着る?」「今日は何をしますか?」。そして、返事をゆっくり待ちましょう。「考えるのに時間がかかる」と藤田和子*さんが、教えてくれました。

「これからどう暮らしたいのか」も聴いておきましょう。言葉で応えることが難しくなる時期がくるかもしれません。それまでに、これからの暮らしの希望を聴いておきましょう。最期の時の過ごし方や延命処置についても、そして、聴いたことを書いておきましょう。それらを家族や専門職と共有するようにしましょう。最期の時に医療関係者から家族に、いろいろな判断を求められることがあるかもしれません。その時、ご本人の意思を尊重したケアを実施するための判断材料になります。将来、気持ちが変わることもあります。変わる気持ちに沿いながら、意思を尊重したケアを考えましょう。

M. S



* 藤田和子さん

45歳でアルツハイマー型認知症と診断された鳥取県在住の看護師さん。一般社団法人「日本認知症ワーキンググループ」の代表理事。著書に「認知症になってもだいじょうぶ! そんな社会を創っていきましょう」(徳間書店)。

デイハウス松原「ファミリー」 第7回 運営推進会議

<2018年8月23日開催>

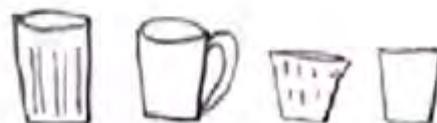
[内容] 2018年4月～2018年7月の
下記についての報告

- 運営状況
- ヒヤリ・ハット報告
- ご利用者の状況
- スタッフ研修、自主研修
- スタッフの状況
- 利用者家族交流会
- 事故報告
- 法人行事等の報告

今回は、2019年1月24日(木)に開催の予定です。

M. K

<デイの利用状況/定員12名> 2018年7月末 現在
平均年齢 80.2歳 平均介護度 2.08
1日平均利用者数(7月) 8.9人/日
延べ利用者数(4月～7月) 854人





第12回 松原ファミリー スタッフ自主研修

「松原ファミリー」の母体である「松原介護者家族の会」を改めて知ってもらうために、9月5日（水）「松原ファミリー」スタッフ自主研修に於いて、話をさせていただきました。



1. 「松原介護者家族の会の歴史と活動」

1988年家族の会が発足し、1年後からはデイサービスの前身である『痴呆性高齢者の宅老活動』を開始。1999年には家族会の活動から分離し「NPO法人介護支援の会松原ファミリー」が運営主体となり、今現在、家族の会の主活動は『定例交流会』『会報発行』『相談活動』や『松原市認知症サポーター養成講座』、他に認知症に関わる会議などに参加している事を話しました。

2. 「介護体験」

介護者家族の実体験を話し、家族が抱えている悩みや苦しみ、ストレス等を話しました。

3. 「頑張らないで介護が出来る5回と30分の法則」

2007年家族会主催でお招きした『松本一生先生講演会』の中から一部を抜粋。①脳波の計測では同じことを5回聞くとストレスを発症。②混乱状態で30分頑張るとストレスを発症。松本一生先生から「無理して頑張らない事が介護のコツ」とお聞きしたことを話しました。



最後にスタッフに向け「ご利用者は勿論の事、後ろで支えている家族にも目を向け、家族の気持ちを理解した上で接してもらいたい」と共に「家族支援も必要である」事を理解してほしいと伝えました。

松原介護者家族の会 N. Y

連続
コラム

26

リロケーションダメージ ～ 身近な環境の変化は、時に大きな不穏さに～

住み慣れた地域、家、部屋、馴染みの人、物は、日常的に身近にあるからこそ誰もが安心できるものです。この人的、物的環境にたとえ小さな変化でさえ、認知症の人の身近に起きた場合は、時に大きな変化となることがあります。

例えば最近こんなことがありました。ある認知症の人で、日頃2階で寝起きをし、夜トイレもすぐそばにあって行ける環境にあった方に、足腰の不安定さを心配して、ご家族が1階にベッドを下ろして寝てもらおうようにしました。するとその方に大変大きな不穏さが現れました。夜中に目を覚まして馴染んだトイレに行こうとしたところ、トイレの場所が分からず、「トイレはどこ？ここはどこ？」と何度も繰り返す状況があったようです。そこでまた、2階で寝るように戻したところ、元どおり落ち着いたとのことでした。

このように、場所や暮らしなどの生活環境の変化がストレスとなり、不安、混乱、不眠、不穏、興奮、うつ症状、認知症症状などが起きたり、認知症症状が強くなり進んだりすることを、「リロケーションダメージ」といいます。これは、認知症の人が、施設入所となった場合にも注意が必要です。施設が安心して暮らせる場所となるためには、使い馴染んだ家具や物品を居室に置いたり、早くなじみの職員ができるようにして、環境を整えることが大切です。

小さな変化でも一番困るのは、認知症の人ご本人です。わずかな環境配慮が大きな安心に繋がることも理解して、認知症の人に関わることが大切です。Y. H



ファミリー通信

難読漢字

ティータイム後のひととき、脳活の時間が始まります。「『鯨』これを何て読みますか?」と聞くと、Mさんが自信たっぷりの声で「くじら!」と答えます。正解大喜び!「昔、鯨はよく食べたけど、今はあまりないなあ。」と昔を懐かしむ声も。

『鰯』では「何て読むんやろう。マスかなあ、フナかなあ。」と色んな魚が出てきます。『どじょう』と答えが分かると、「こんな字書くんや。難しいなあ。」と感心し、「子供の時はよく捕まえて遊んだ。」と楽しそうに話されます。

難しいけど、皆様一生懸命に考えてくださり、漢字一文字でいろいろな会話がはずみ、昔話に花が咲き、楽しいひとときになります。 E. K



歌って元気に!



ティータイムも終わり、帰るまでにはまだ時間がある...ということで、ご利用者の皆さんで懐かしの歌を歌って過ごすことにしました。「歌集の〇〇ページを開けてくださ〜い」とスタッフの声。ページを開けると「いや〜懐かしい歌やわ、昔よく歌ったわ!」と笑顔。ギターで前奏が流れた途端、顔までが若々しくなって楽しそうに体でリズムを取られています。

歌い始めると手拍子をしながら歌う方や、立ち上がって踊り出す方。それを見て、座ったまま上半身全体を動かして踊る方も。皆さんの歌声が響くデイルームは、元気パワーがみなぎっていました。 C. N

秋のバーベキュー大会



天高く馬肥ゆる秋...雲一つない秋晴れの中!?とはいきませんでした。心地よい秋風も感じながらテラスで『秋のバーベキュー大会』を行いました。当日は午前中から昼食の「バーベキュー」を合言葉に、機能訓練にもこころなしか力が入っている様子のご利用者でした(笑)。日常とは違う雰囲気テーブルのあちらこちらから笑い声が飛び交う中「おかわりありますよ〜」の声掛けに、「目の前のものだけでいっぱい!」の返答。しかしながら...おしゃべりしながら楽しい雰囲気後押しされ、目の前のおにぎりや枝豆についつい手が伸びる利用者でした♪ M. F



デイ夏祭り 7月23日

猛暑の夏！ファミリー夏祭りが開催されました。出し物は、綱引きの当て物や景品釣り、輪投げ等々。懐かしいベビーカステラは「美味しい！」とおかわりされる方も多く、スイカ割りでは「もっと右！ちがう左！」等の声があり大変盛り上がりしました。

御神輿は男性ご利用者やボランティアさんに担いで頂き、見ている方には「ワッショイ！」と掛声をかけます。盆踊りは多くの方が踊っていただきました。大きな笑い声、いつもとは違う笑顔いっぱいの夏祭りでした。たくさんのボランティアさんにご協力頂きました。この場を借りお礼申し上げます。ありがとうございました。

H. M



敬老お祝い会 9月15日

今年も恒例の敬老会が催されました。最初に90歳以上の三名の方を紹介をさせていただきました。すると予定はなかったのですが、お一人ずつ前に出て挨拶して下さり、和やかな雰囲気での始まりました。

中原さんの伴奏でみんなと一緒に歌った後は、笑楽会さんによる南京玉すだれ。手品や玉すだれの多彩なパフォーマンス、手作りのボンボンを振りながら「ファミリー好きやねん」とみんなで大合唱！最後は南京玉すだれに触れ、試すことができました。初めて玉すだれに触れるご利用者、試してみると面白い！教えてもらいながら、橋、魚、柳等々を作りました。ご夫婦で参加された方は二人でハートを作って、写真撮影！最後にみなさんにお祝いの品をお渡しして記念写真。楽しいひと時を過ごしました。 C. N



ご長寿三人娘



前回、前々回とお口の体操を紹介しました。

今回は食事による誤嚥（ごえん）を防ぐ姿勢についてです。

加齢に伴い「むせやすくなった」という声をよく聞きます。

食事をのみ込む時、食事が気管に入らないよう、のど仏の部分

（咽頭/いんとう）が上下に動いて「喉頭蓋（こうとうがい）」という気管のフタを閉める仕組みになっています。これを妨げないようにする姿勢として、椅子の場合

- ① 足を床にしっかりつける。
- ② 椅子に深く腰掛け背中をまっすぐに。
- ③ 軽くうなずく

が基本となります。テーブルや椅子の高さも関係してきますが、踏み台やクッションを利用してのみ込みやすい姿勢を作ります。

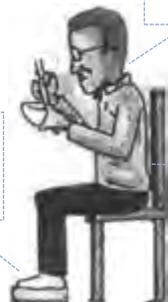
のみ込みやすい姿勢

○ 安全に食べる姿勢

- ① 足をつける
足がつかない場合は踏み台を入れる

③ 軽くうなずく

② 背中をまっすぐに



N. I



いすの高さが合わず足がつかない



ソファは腰が前に流れ腹で胸が圧迫される



あぐらだと背が曲がり首が前へ出てしまう



ベッドの上で足を投げ出すと背が曲がり、首が前へ出てしまう

テーブルが低く、首を伸ばして食べるようになる



8月18日 城連寺盆踊り

酷暑続きの今夏、河内音頭の囃子太鼓で城連寺納涼盆踊りが開催されました。何故か当日は少し暑さも和らぎ、天気も人出も味方につけて、「えんやこらせ～のよいよいよい！」

当法人は今年もたくさんのボランティアさんに助けられ、無事終了することが出来ました。

焼きそば用キャベツ切り、皆さんにご無理をお願いしてペットボトルで出来た氷割、現地での飲料販売、人形すくいゲームと型抜きサポート、焼きそば用の熱い鉄板の周りの作業、人目にはつかない裏方で、手際よく動いてもらったボランティアの皆さんに感謝！お疲れ様でした。



暑い中、前日のテント設営から、当日の片づけまで地域の皆様のご協力、本当にありがとうございました

今年は、子供の数が多く感じられましたが、何と云っても300食の焼きそばを、最初から最後まで黙々と焼き上げた代表の辛抱強さには頭が下がりました。
S. S



米糠(こめぬか)の再利用

ぬ
米ぬか

き
きなこ

ご
ごま

糠(ぬか)には不足しがちなミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。食欲をそそる良い香りがし、口当たりも良いので、「ぬきご」作って野菜の和え物やおやつのでーナツ、クッキー等に使用するといいですね。

「ぬきご」の「ぬ」は「ぬか」、「き」は「きなこ」、「ご」は「ごま」です。(※作り方は下記参照)糠は無農薬のものを使うといいでしょう。新米の時期には、ファミリーの昼食にも取り入れています。
M. K

※ ぬきごの作り方

米糠50gをフライパンで15分程弱火でじっくり煎り、粗熱を取って、すり胡麻・きな粉各50gを合わせる。



「ぬきご」を使ったレシピ

小松菜と椎茸の ぬきご和え

＜材料＞	2人分	
小松菜	140g	
人参	20g	
生椎茸	3枚	
ぬきご	大さじ2	} (A)
しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	小さじ1/2	

＜作り方＞

小松菜は塩少々加えた熱湯で茹でて水気を取り、2cmの長さに切る。人参は千切り、生椎茸は薄切りにして(A)と混ぜ合わせる。



松原ファミリー ボランティア

自分が利用したいと思える デイサービスを 自分たちで作りたい



ファミリーがボランティアで創設の試みを始めた1990年頃、すでに認知症の人の課題が深刻になり始めていました。

認知症の専門家でもない介護者家族やボランティアが協働し、「私ならこうしてほしい」「家族ならこうしてほしい」という想いを、行政や地域の協力者に一生懸命に働きかけ、手探り、手作りで小さな認知症の人のためのデイサービスを作ることが出来たことを思い出します。一部の専任スタッフと沢山のボランティアが「自分が利用したいと思えるデイサービスを自分たちで作りたい」という熱い気持ちを持ち続けて作ったのが、現在のファミリーの原型です。そこに参加したボランティアは私も含め、「自分たちが家庭的なデイサービスを一緒に作っていく」という意気込みがいっぱいで、達成感と共有感で満たされ参加が楽しみでした。

ファミリーはその後、介護保険制度の導入のためNPO法人を取得し、ボランティアからサービス提供事業者へと転換しました。社会状況が変化中、介護保険のサービス事業所としての運営になったことで、ボランティアのかかわりや役割が制限されるようになり、創設期のボランティアの自由で柔軟な発想で参画する魅力が減っていきました。

とはいえ、他施設に比べて沢山のボランティアの受け入れをしています。利用者さんとのおしゃべりをして居心地の良さを作る、楽しいプログラムを提供する、手作り昼食づくりの手伝いをするなどが主な役割になっています。

今改めて、今後のボランティアにとっての活動参加の意義や喜びは何なのでしょう。巷にデイサービスが増えていますが、住民参加、NPOをかかっているファミリーだからこそ、「自分が利用したいと思えるデイサービスを自分たちで作りたい」という、積極的で創造性があり、魅力が感じられるボランティア参加、協働の活動がもっと広がっていけばと願っています。 C. S

前回 No56 号のファミリーボランティアの記事を寄稿いただいた方のイニシャルが間違っていました。正しくは「M. T」さんです。訂正してお詫び申し上げます。 K. S

ほっこり楽しく!

ファミリー家族交流会! (^-^)! ~ファミリーはご家族もケアします~



ファミリーでは、家族交流会を毎月第1火曜日に開催しています。10月の交流会には、5名の方が参加されました。皆さんそれぞれ日々、介護の悩みや疑問、そしてストレスを抱えておられます。家族交流会では、そのお話を皆さんと共有し、アドバイスをし合って介護のヒントを得る機会にもなっています。もやもやした気持ちも、交流会で話すうちに、晴れた気分! お互い介護の苦勞を知っている皆さんだからこそ、分かち合える解放感や安心感を得て、自然と笑顔が溢れます。



参加者のお一人からは、「ご自分もご苦勞されているのに、他の参加者の方から、思いがけないねぎらいの言葉をかけてもらって、とても嬉しかったです」との感想を頂きました。

家族交流会では、ご利用者ご家族のご参加をお待ちしています。私たちスタッフもご家族同士を繋ぎ、お気持ちを支えるお手伝いができればと思います。

Y. H

イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
12月 9日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月 20日 木	クリスマス会	松原ファミリー
平成31年 3月 9日 日	地域コンサート	城連寺 コミュニティー センター
3月 21日 木	バオバブと みんなのWA	はーとビュー

ホームページが新しくなりました



今後ブログを始めて、デイの様子などお伝えする予定です。ぜひ、のぞいてみてくださいね☆
URL <http://www.matsubara-family.org>

第16回 認知症の人と介護者を支援するための

クリスマス チャリティー フォークソングコンサート

出演

田中ゆみ(シモンズ)と
フォーク同好会の仲間たち



はなフォークデュオ
「シモンズ」のメンバー田中ゆみと
フォーク同好会の仲間たちによるライブです。
思わず口ずさんでしまう嬉しいフォークソングをお楽しみください。

2018 12/9 (日) 開演 14:00
(開場 13:30)

松原市文化会館
入場料 1,000円
(全席自由)

ご来場お待ち
しています

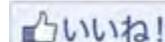
《出演》
田中ゆみ(シモンズ)と
フォーク同好会の仲間たち

チケット
発売中
です ^0^

● チケット取扱書 松原市文化会館/
ふるさとびあプラザ/ゆめニティプラザ/
デイハウス松原「ファミリー」



Facebook やっています!



お待ちしております!

賛助会員としてご協力ください

会員数 108人 (2018年10月31日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としています。
私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人でも多く
の方が加わって下さることを願っています。
ぜひ賛助会員としてご協力ください。
ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただければ、
入会申込書などをお送りいたします。

個人 年会費 1口 3,000円
団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号: 00920-5-158490

加入者名: 特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

編集後記

季節は一気に秋から冬へ変わってきましたね。
さすがに朝晩が寒くて、暖房を入れています。
そして今年も残すところあと1ヵ月余り・・・
慌ただしい雰囲気が出てきました。ファミリー
では先日、少し早い大掃除を済ませました。
さて上の記事にもありますように、このたび松
原ファミリーのホームページが新しくなりました。
今まで発行した「松原ファミリーニュース」
もご覧いただけます。これから少しずつ改良して
いき、みなさまにファミリーの事を、もっと知っ
ていただきたいと思っています。みなさまのご意
見をお待ちしています。 K, S

※写真掲載については、家族及び関係者等の了解をいただいています。