

松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとと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

TEL 072-332-3120

FAX 072-332-3186

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」

9つのリスク回避で認知症は予防可能？

認知症にはなりたくないと思っても、予防のために何をすべきなのか、分からないことも多い。
そもそも、認知症は予防できるのだろうか？

今年の7月に、英国の医学ジャーナル誌「ランセット」の認知症予防・介入・ケア委員会は、生涯を通じて9つのリスクをコントロールし、脳の健康状態を改善できれば、認知症の35%は予防できる可能性がある、と発表しました。2015年の全世界の認知症患者数は約4,700万人で、低・中所得国における急激な人口増加を背景に、2050年には約3倍（日本の人口以上の1億3,000万人）になるとみられています。

認知症を発症するのは主に65歳超の高年期ですが、脳の異変はその数年前から始まっています。そこで、小児期（18歳未満）や中年期（45～65歳）のリスク因子にも目を向けて認知症予防に取り組む必要があります。

研究グループによると少年期・中年期・高年期における修正可能な9つのリスクとして以下を上げています。

（下記の表を参照）



少年期	①教育期間の短さ （15歳超での中等教育が継続されず小学校が最終学歴等）
中・高年期	②高血圧 ③肥満 ④難聴
高年期	⑤喫煙 ⑥抑うつ ⑦運動不足 ⑧社会的孤立 ⑨糖尿病



中等教育を修了しないのは大きなリスクで、論文の著者たちは、大人になっても学び続ければ脳の「認知症予備力」を増やせる可能性が高いと述べています。「認知的予備力」とは、知能の蓄えや活発に活動したことのある神経細胞全体量のことです。もしも老化や認知症の影響で、神経細胞が脱落しても、「予備力」が多いほど、認知症の症状が出るまで相当な年月がかかるということになります。

また、中年期に聴力が低下すると、周囲から通常受け取るたくさんの情報が得られなくなり、社会的にも孤立し、うつになる可能性が高まり、これも認知症のリスク要因としては予防が可能だということです。

研究のもう一つの大きな指摘は、心臓に良いことは脳にも良いという点です。

禁煙や運動、健康的な体重の維持、高血圧や糖尿病の治療の全ては、心血管系の病気やがんだけでなく、認知症のリスク低下にもつながります。生活習慣で「良い」とされることは大体該当しており、今更という感覚もありますが、なかなか実行できないのも事実です。

これら9つのリスク因子すべてを排除できれば、努力次第で認知症の35%は予防できますが、残りの65%は、残念ながらやはり個人の努力では改善は見込まれません。ただ、今すぐ行動すれば、認知症患者や家族の生活を大きく改善できるし、それが社会全体の将来を変えることになるとしています。 M.T.

（参照：読売新聞、BBC NEWS JAPAN）



デイハウス 松原「ファミリー」 第4回 運営推進会議

<2017年8月24日開催>

〔内容〕2017年4月～2017年7月の
下記についての報告

- ・運営状況
- ・ご利用者の状況
- ・スタッフの状況
- ・ヒヤリ・ハット
- ・法人行事等

<デイの利用状況／定員12名>

	2017年7月末 現在
平均年齢	80.5歳
平均介護度	2.2
1日平均利用者数（7月）	8.7人/日
延べ利用者数（4月～7月）	903人

次回は、2017年12月21日に開催の予定です。



皆様の お心づかいに感謝！

ファミリーには、支援して下さるご利用者ご家族、ボランティアや地域の皆さん、関係先から様々な形のお心づかいが届きます。

季節の野菜や果物、花、お米、地方の銘菓、旅行のおみやげ、掃除に役立つ雑巾や布、デイルームで欠かせないチラシで作ったゴミ箱、さりげなく飾って下さる季節の写真、季節のお便り等、本当に数えきれないほど多くのお心づかいを頂いています。

どなたにも感謝の言葉しかありません。皆さんから頂くお心づかいの数々は、小さなファミリーを大きく支えて下さっているのだと改めて感じます。

日頃、感謝の言葉の足りない私たちかもしれません。この紙面をお借りして御礼申し上げます。

いつも本当にありがとうございます！(^^)!

Y・H

法人として参加している会議のうち、
「コープの多機能ホーム松原
運営推進会議」
を紹介します。

小規模多機能型居宅介護事業所の場合、利用者ご家族、松原市の担当者、地域の民生委員の他、事業運営に明るい人で知識を有する人たち、専門職、自施設管理者等が2か月に1度集まって運営推進会議を開催します。

会議では、

- ホームの運営状況 ○職員の状況
- 事故報告 ○職員研修状況
- 行事予定

等の報告後、具体的に内容を周知し、開かれた施設として地域にどのように貢献し、関係性を維持していく事ができるか？等、意見交換をします。

この会議に、松原ファミリーとしては、認知症対応型通所介護の経験を生かして意見を述べ参加しています。

M.T.



連続
コラム

22

「失語」～言いたい言葉が出てきません～

皆さんも「あれ！で」「それ！で」「これでな！」「だからほら！」「わからないよ！」と言って話がかみ合わず、イライラしたことはありませんか？

認知症の人はどんな気持ち？

認知症の始まりの時に、「失語」という症状があります。話す、聞く、読む、書くという言語機能低下に伴い、言いたいことが伝えられず、他人の言葉も理解できない状態になります。

そんなときに「どういうこと？」「わからんわ！」という言葉で、せかしたり、怒ってしまうと、悪い印象だけが残存して「怒られた！」「わかってくれない人」と理解してしまいます。

<対応策>

- ① 同じ話でも何度でも聞き、時間をかけて話し相手になる。
- ② 話したことをメモに取って復唱したり、時に要点をまとめる。
- ③ 「イエス」か「ノー」で答えられるような質問を用意する。
- ④ 昔のことはよく覚えている場合も多いので、そんな話の中で会話を広げて話しかける。
- ⑤ いろいろな人と話し合う機会をつくり、ユーモア・笑いが多い機会をつくる。
(失語は、滑舌が悪くなることとは違い、“文字をかけない・読めない”などの症状が出ることもあります。)



月に1回陶芸の時間があります。粘土を手で捏ねたり、丸めたり、コロコロ転がしたり、粘土の感触を楽しみながら作品を作っていきます。

完成にはいくつかの過程があり、その都度、先生（ボランティアの穂園氏、竹井氏）によるアドバイスが大きな力になります。「これどうするのですか?」「これでいいの?」「何色で塗るの?」「〇〇に見える?」と、賑やかに作業する中、笑いあり、時には真剣な表情で・・・。



陶芸

時間は、あっという間に過ぎていき、その後のティータイムでは、みんなで作ったお皿が登場します。おやつを頂いた後、じっとお皿を見て、「可愛いね!」「あっ、お猿さんや!」などの声が、聞こえてきます。どれも、世界で1つしかない素敵なお皿です。

10月の陶芸は、来年の干支、戌の土鈴を作りました。まだ、乾燥中・・・完成が楽しみです。
S. T.

お出かけ ～外出プログラム～



8月の真夏日でとても暑い日でしたが、午後からご利用者、ボランティアさんと一緒に、地域のホームセンターにお出かけしました。

花の苗の購入と施設内の散策と二手に分かれ、私達のグループは熱帯魚や可愛い動物達を観て回りました。リス、子ウサギ等を見ては皆さん口々に可愛いね!と会話も弾みます。

あるご利用者がガラス越しの子猫に、あやしているかの様に指でなぞられている姿は、とても微笑ましい光景でした。

短い時間でしたが、気分転換になり、また楽しいひと時を過ごすことができました。

ファミリーに戻りご利用者が、さっそく買った花の苗をプランターに植えて下さいました。これからも、季節にこだわらず、外出の機会をもっと増やしたいと思いました。
M. K.

将棋ブーム 到来!

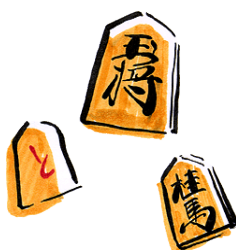
男性のご利用者は、子供の時から将棋をしている方が多く、ファミリーで将棋をするのを楽しみに来られる方がいらっしゃいます。

ボランティアさんとの対局では、駒を置く場所を長い時間かけて考え、悩まれ、まさに「真剣勝負」。ルールを知らない私でも、じっと見続けてしまうほど真剣な表情で対局されています。

もう一つ、人気の「ひょこ回り」は、駒をサイコロのように振り、双六みたいに将棋盤のマスを進んでいくという遊びです。

こちらは対局と違い、大きな声で笑ったりして、皆さん楽しそうにされています。どちらも、好きな事をされている時のご利用者の顔は、キラキラされています。

M. T.



デイ夏祭り 7月21日



今年も恒例の夏祭りが行われました。

ご利用者にはそれぞれ、スタッフ・ボランティアさんが付き添い、輪投げ、ヨーヨー釣り、当て物などなど。皆、童心に返りどんな景品が当たるかとワクワク、ドキドキ・・・！ご利用者のご家族も参加して下さった輪投げでは、投げる毎に歓声が上がります。



車椅子のご利用者も参加してスイカ割り。その後の盆踊りでは、河内音頭と炭坑節の二曲を、皆で大きな輪を作り踊りました。

ファミリー特製のおみこしも

「わっしょい、わっしょい」と皆でかつぎ、最後にはっぴ

を着て、記念撮影！大いに盛り上がり、楽しむことができました。

E. K.



敬老御祝会 9月13日



敬老御祝会を開催しました。初めに、本日の参加者から90歳代の方を発表すると・・・なんと4名もおられました！一番の御長寿は97歳（皆様ビックリ♡）のM様で、首にレイをかけてもらい、皆様からお祝いの言葉を受け、笑顔で喜ばれていました。

続いて、中原さんのピアノ伴奏に合わせて、秋の歌や歌謡曲を楽しく歌いました。ゲストのオカリナ『風の詩』さん、フルート『グレイウインズ』さんの演奏では、普段なかなか聴く事のできない生演奏に、こんな綺麗な音がするのだと楽しまれていました。『中国地方の子守唄』では、子育てされていた頃を思い出しながら歌われていました。

プレゼント配布の時には、ご利用者に以前作ってもらった、長寿の秘訣を書いた亀のキーホルダーと手ぬぐいを、秘訣を発表しながらお渡ししました。『好き嫌いしない』『笑顔で歌を歌う』等“長寿の秘訣”が沢山あり、それぞれの秘訣に皆様関心されていました。今年も楽しい敬老御祝会になりました。

C. N.



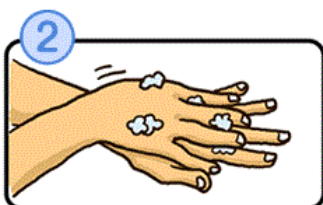
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



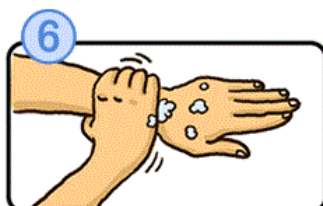
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

全ての感染（細菌・ウイルス）の予防のひとつとして手洗いはとても大切！

- ＊外出先から帰宅時、調理前後、食事前など小まめに手を洗ってください。
- ＊水洗いではウイルス等は取り除けないので、必ず石けんを使用してください。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、



8月19日 城連寺盆踊り

日頃、当法人の活動に、ご理解を頂いている地域の方達との親睦を図るために、毎年、城連寺盆踊り大会に参加しています。

出し物は、焼きそば、飲み物、人形すくい、型抜きでした。今年は売り場が変わり売り上げの心配もありましたが、毎年好評の焼きそばは相変わらずの人気で早々の売り切れ。



人形すくいや型抜きも、幼児から中学生迄のお子さんが楽しみ、根気よく挑戦する幼い子の姿に感動も覚えました。

毎年の事です、前日からの準備や氷作り、暑い日中のお手伝い、地域の方達のご協力、本当にありがとうございました。
K. T.

9月5日 防災訓練！

～地震や火災を想定した訓練に25名が参加～

今年も、「大阪880万人訓練」の日にも合わせ、松原市消防署立ち会いのもと、防災訓練＝非常災害時避難訓練を実施しました。

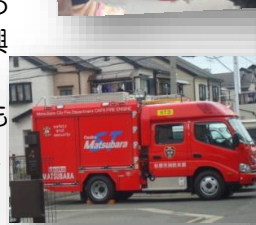
ご利用者は、今年も真剣！御年90歳のK様も、座布団頭に机の下へ見事な避難。他の皆さんもそれぞれ真剣に取り組まれていました。



駐車場へ避難後は、水消火器による消火訓練。初めて消火器を使ったと興奮気味の方も。

訓練は、何事も経験が大事！今年も防災に対する意識を皆さんと共有し、高めることができた時間でした。

Y. H.



松原ファミリー

私がボランティアを始めたのは、15年前に主人がデイサービス利用するようになったのがきっかけです。

最初は遠目に主人の様子を見ていました。

その内、ご利用者の方とおしゃべりをし、笑い合う事が楽しくなりました。時には失敗もありましたが、ボランティアの先輩やスタッフさんが助けてくれました。

「さあ、今日は外に出かけよう」と思う気持ちが元気の源です。最近は調理ボランティアにも参加し、脳の活性化を図っています。

「誰にでも出来ますよ！」一度遊びに来て下さい。

K.H.

ファミリーでの3年間、あっという間でした。料理は子供の頃から大人数分作っていたので、ファミリーで作る量とそれほど変わらず、すぐに慣れることができました。メニューも凄く勉強になり、ボランティアのみなさんにも色々教わり、今では家でも作っています。

3年間すごく楽しく過ごす事が出来ました。代表、施設長、スタッフのみなさん、ボランティアのみなさん色々ありがとうございました。

高土ユキ

私は、ファミリーで13年間ボランティアとして、見守りや調理のお手伝いをしてきました。昨年、主人が急に亡くなり、子ども2人を養うために仕事を探すことになりましたが、知らない所より、馴染んでいるファミリーに勤めたいと思い、7月27日より介護スタッフになりました。隅埜ゆき子と申します。これから、よろしくお願いします。 隅埜ゆき子

退職しました

ファミリーで働かせていただいたのは出産で休んだ期間を除くと約5年。スタッフ始め、ボランティアの方々には本当にお世話になりました。急に退職する事になり、直接あいさつも出来ず、すみません。ファミリーで働く事は出来なくなりましたが、皆さんに忘れられない様に、ちょくちょく顔を出しに行けたらなと思っています。本当に今まで、お世話になりました。ありがとうございました。

舛谷絵里

デイハウス松原
「ファミリー」



新スタッフ紹介

介護の仕事は初めてで、不安でいっぱいでしたが、体験ボランティアをさせていただき、家庭的な雰囲気の中で、ご利用者の笑顔に触れ「ファミリーで働きたい!」と思いました。戸惑う事もありますが、ご利用者に寄り添い、笑顔で楽しく安全にファミリーで過ごして頂けるように、先輩方の指導のもと頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

村山初音

お鍋の季節

寒くなるとやっぱり! 温かい鍋料理が、食べたくなりますね。

最近は、鍋料理の種類も多くなってきて、どんな鍋にしようか迷います。寄せ鍋、ちゃんこ鍋、キムチ鍋の他に、豆乳鍋やトマト鍋、カレー鍋、野菜とお肉を重ねて入れるミルフィーユ鍋もありますね。

ファミリーでも11月から鍋料理が始まります。鍋料理にすると肉や魚、野菜を沢山食べられるので、色々な栄養がとれて風邪予防にもなります。

スープやだしにも旨味や栄養が沢山含まれているので、雑炊やうどん、ラーメンなどで残らず食べて下さいね!

M.H.



イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
12月10日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月19日 火	クリスマス会	松原ファミリー
平成30年 2月18日 日	認知症の人への 徘徊声掛け模擬訓練	未 定
平成30年 3月(予定) 日	地域コンサート	城連寺 コミュニティセンター
平成30年 3月17日 土	バオバブと みんなのWA2018	はーとビュー

☆今年度も補助金を受け

松原市公募提案型市民協働事業

「NPO 発！ “市民のまなび” 応援事業」を実施します。
松原宏樹氏の講演と、「徘徊声掛け模擬訓練」を行う予定です。

日：2018年2月18日(日)

場所：河合小学校(予定)

徘徊声掛け 模擬訓練

認知症の人の徘徊を防ぐには、なぜ徘徊に至るのかを正しく理解する必要があります。

認知症の人は、ただ目的もなく徘徊しているのではなく、実は、はっきりと目的をもって歩き回っていることが多いのです。事例的には、自宅にいたのにそこが自宅と認識できず、自分の家に帰ろうとしていたり、仕事は引退しているのに、自分は仕事に行こうと出て行ってしまいます。その場合、本人の話を聞いてあげ、できれば付き添って暫く寄り添う等の行動をとることも必要です。どのように接したら良いのか？どのような声かけが良いのか？そんなこと、あんなこと、一緒に考えてみましょう。具体的な場所・時間は後日改めてお知らせいたします。

M. T.

第15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 コンサート

和太鼓、篠笛、津軽三味線に加え
ピアノやシンセサイザーも自在に使う即興演奏で
お祭りの華やかさとバラードの哀愁を併せ持つ
和風クリスマスをお楽しみください！

出演
わがら
和華楽(wa-gala)
津軽三味線 久保 比呂誌
篠笛 新見 美香
和太鼓 内海 いっこう

201712/10(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

出演 わがら **和華楽(wa-gala)**

- ・津軽三味線 久保 比呂誌
- ・篠笛 新見 美香
- ・和太鼓 内海 いっこう

チケット
発売中
です ^o^

● チケット取扱所

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 はじめました



いいね！ お待ちしています

賛助会員としてご協力ください

会員数 116 人(2017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

今年の秋は雨の日が多かったですね。ファミリーでの先月のバザーも、秋晴れの日にて外での開催をイメージしていましたが、あいにく台風到来と重なり屋内となりました。それでも多くの方にご来場いただきありがたかったです。

私は86歳の父と二人で暮らしていますが、このニュースの編集が終わったら、どこかドライブでも行きたいね、でも早くしないと秋が終わっちゃういそう~と言うと、父は今年の秋は秋らしくない秋だね「秋晴れの日定まらず秋果てぬ」と一句。ひさしぶりに父が俳句を詠みました。

K.S.