

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」

神戸市で、全国初となる認知症対策の『神戸モデル』が実施されます！

平成28年9月に神戸市で G7 保健大臣会合が開催され、認知症対策をより推進していく「神戸宣言」が採択されました。これを踏まえ、「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例」を制定した神戸市では、認知症の方やそのご家族が安全安心に暮らし続けていけるよう、「診断助成制度」や「事故救済制度」の創設を内容とする、認知症のひとにやさしいまち『神戸モデル』が始まりました。

実施費用は約3億円と試算されており、市民がうすく広い負担でまかなう仕組みとして、平成31年度より個人市民税均等割（現行 3,500 円）が、1人あたり年間 400 円の上乗せとなる 3,900 円に改定されます。全国に先駆けて神戸市で実現した『神戸モデル』、皆様のご意見・考えはいかがですか？ M.T

認知症のひとにやさしいまち『神戸モデル』

詳細は <https://kobe-ninchisho.jp/> をご覧ください。

1. 認知症診断助成制度（平成31年1月28日開始）

認知症の早期診断・早期発見を推進するため、受診する年度内に65歳以上になる方（市民）は、自己負担ゼロで医療機関における2段階方式の認知症診断が受診できます。

第1段階 認知機能検診（認知症の疑いの有無を診断）

↓ 認知症の疑いが「ある」と診断された方

第2段階 認知機能精密検査（認知症かどうかと、病名を診断）



＜認知症と診断された場合＞

2. 認知症事故救済制度（平成31年4月1日開始）

認知症の方が事故を起こした場合に救済する制度を創設します。

① 最高2億円の賠償責任保険への加入 ※事前に登録された方の保険料を市が負担。

- 認知症と診断された方（ご家族が監督責任を負った場合も含まれます）が事故で損害賠償責任を負った場合に備えます。※自動車事故は対象外

- 保険に加入された方が交通事故等でお亡くなりになった場合等の保険を含みます。

② 認知症事故救済制度専用コールセンター

事故があれば、24時間365日相談を受付。

③ GPS安心かけつけサービス

事故を未然に防止するため、日常生活を見守り、非常時のかけつけ（捜索）サービスを含むGPS（衛星利用測位システム）の導入費用を市が負担します。 ※月額利用料金は別途発生します

④ 見舞金（給付金）制度（全市民が対象/最高3,000万円）

認知症の人が起こした火災や傷害などの事故に遭われた方に、見舞金（給付金）を支給します。

デイハウス松原『ファミリー』 第8回 運営推進会議

＜2019年1月17日開催＞

【内容】2018年8月～2018年12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
- ・事故報告
- ・ヒヤリ・ハット報告
- ・利用者家族交流会
- ・法人行事等の報告
- ・スタッフ研修、自主研修

＜デイの利用状況/定員12名＞ 2018年12月末 現在
平均年齢 80.2歳 平均介護度 2.1
1日平均利用者数（12月） 9.4人/日
延べ利用者数（8月～12月） 1,166人

〔委員からの感想や質問〕（介護は）人ごとではなく自分たちにも当てはまる/スタッフを多く配置すると補助がもらえないのか？/これだけ手厚い介護を実施している状況を行政は見ているのか？

〔豊永代表〕どの事業所もコンプライアンス内で運営されており、他施設より配置人数が多いのは当事業所の特徴でありミッションに基づくものです。今後も地域に開かれたデイを目指し、皆様からのご意見・ご指導を承っていきたい。

次回は、2019年4月25日（木）

に開催の予定です。 M. K



生き生き元気に 介護予防！

1月、2月河合地区2か所にて介護予防教室（松原市介護予防事業）を開催しました。それぞれ65歳以上の元気な高齢者の皆さんが多数参加され、最高齢は91歳！脳トレ手遊びや、転倒予防の下半身体操を熱心に取り組みました。

手遊びでは、自分の手指を使ってする遊びなのに、上手い出来ないもどかしさに大笑い！

「脳ミソに汗！」これがミソのいわゆる3A（明るく、頭を使って、あきらめない！）ゲームが大うけでした（〇〇）

転倒予防の下半身強化の体操も、大相撲力士の“しこを踏むような動作”や、足の間に障害物があるとして“またぐような動作”等、皆さん軽々こなしていらっしゃいました。中には趣味で社交ダンスをされているという男女がおられ、85歳を超える年齢を感じさせない元気を発揮されていました。



アンチエイジングという言葉があります。それは、年齢に反していつまでも若々しくいたいと願い、実現していくということです。私たちの開催する介護予防教室もそれを実現する一助になればと思います。

皆様の地域で開催の際は、ぜひご参加下さい。
Y.H

連続
コラム

27

実際には見えないものが「見える」と言い張り、混乱しています。

「ベッドに蛇がいる！」「ほら、そこに子供がおるやないか？」

実際に無いものが見えるようで、その方には本当にカラーで、はっきりと見えていることが多いです。また、しばしば日内変動が見られ、時間帯も様々です。

レビー小体型認知症の方に多いと言われますが、いわゆる「幻視」「錯視」（見間違い）は、他の認知症症状の方にも表れることも珍しくありません。せん妄（混濁状態での幻覚・幻聴の一過性のことが多い）状態になることもあります。ハンガーに服がかかっているのを見て、「大勢の人がこちらを覗んでいる」と見間違える場合もあります。

<対応策>

レビー小体型認知症は、アルツハイマー型認知症やパーキンソン病（身体や表情が硬くなる、体の動きが減る、手の震え、前傾姿勢、バランスを崩し易くなる等の症状）、うつ病などと誤診されることが少なくありません。特にパーキンソン病の場合は転倒も多くなるので注意が必要です。

「幻視」が見える場合は、否定は禁物です。その方に寄り添った話題転換が必要です。シーツのしわが蛇に見えている場合もあるので、しわを伸ばし「部屋の外へ追い出したから大丈夫！」また、原因になる物、例えば人に見えるハンガーを片付けて整理すると結構うまくいく場合もあります。しかし、本当に目や耳の異常ということもあるので、眼科、耳鼻咽喉科の受診も必要かもしれません。

M.T



ファミリー通信

ご利用者のお正月



ご利用者に「おせち料理の中で何が好きですか？」の質問に「黒豆、数の子、ごまめ、棒鱈、」等色々な答えが返ってきます。お雑煮も、白味噌派、おすまし派、または両方作られる家庭もありました。昔は「火鉢で黒豆を一日がかりで炊いたのよ」とか「お店が休みなので年末に5日分位作ったわ」との声も。

また、衣類では「お正月の前日に枕元に新しい下着、服を置いて新年を迎えてから着るのよ」と教えてくれる方もいました。今は、便利な世の中になり買いためする事も無くなりましたが、昔を思い出してお話をして頂き楽しい時間を過ごす事が出来ました。

T.N



梅の花

2月の中旬、三宅神社に「梅は咲いていないかな？」と春を探しに出かけました。

白梅・紅梅・枝垂れ梅はまだ3分咲き？ふくらみ始めた蕾や、咲きそうな蕾、ポツリポツリと誇らしげに咲いた花。ご利用者は参道に立ち止まり、枝に顔を近づけ「匂いするかな？」「ちょっとだけするね。」と、にっこりされていました。皆で写真を撮り、「満開はもうすぐかな？」「また来たいね。」と話しながら散策を楽しみ帰りました。

S.T



歌の時間

ファミリーでは毎日11時頃から昼食までの時間、懐かしの歌を歌う時間があります。まず口腔体操で口をしっかりと動かしウォーミングアップ。

歌の好きなご利用者が多く、「〇〇がいい♪」というリクエストや、その季節に合った歌や手遊び歌などを歌います。ボランティアさんがピアノ伴奏、ギター伴奏に来てくださる日もあり、伴奏があるとさらに大きな声で楽しく歌い盛り上がります。

歌い終わると「懐かしいわ〜」「学生の頃よく歌ったわ」と、当時の思い出ばなしで話が弾み、1時間があっという間に過ぎていきます。

M.T



蓮根のはさみ焼き

<材料> 2人分

蓮根(250g)

片栗粉適量

A 鶏ひき肉120g

長ネギ7~8cm(みじん切り)

生姜小さじ1(すりおろし)

酒大さじ1

塩、胡椒少々

B しょうゆ大さじ1と1/2

砂糖大さじ1

みりん大さじ1と1/2

春になって暖くなるのは、嬉しいですが、花粉症の人には、つらい時季ですね。今回は、アレルギー症状を抑える効果があると言われる蓮根を使ったレシピをご紹介します。

M. H

<作り方> 2人分

- ① 蓮根は、洗って5mm位の厚さに切り水気を拭いて片栗粉をつける。(皮にポリフェノールがあるので剥かなくてもいいそうです)
- ② Aの材料を粘り気が出るまで良く混ぜて、①の蓮根2枚で挟む。
- ③ フライパンに油をひいて②を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で蒸し焼きにする。(3分位)
- ④ Bを加えて全体にからめて出来上がり。



クリスマス会 12月20日



前日は、スタッフみんなで、あーでもない、こーでもない
楽しみながらクリスマスの飾り付けをして準備しました。

クリスマス会は、ゲストの中原さんのピアノ伴奏でクリスマスソングを歌った後、パインローズ・アロハのみなさんによるフラダンスでした。ご利用者やご家族、ボランティアさん、スタッフが飛び入り参加で踊り、みんなが一体となり盛り上がりました。サンタクロースに扮した施設長からプレゼントをひとりひとりにお渡しすると、ご利用者の笑顔と喜びの声に私達も嬉しくなりました。とても楽しいクリスマス会でした。Y.I



クールな中原さん
いつもピアノ伴奏を
ありがとうございます



パインローズ アロハのみなさん



節分豆まき 2月2日

2月3日は節分。今年は日曜日に当たった為、前日に豆まきを行いました。



まず、豆を入れた手作りの紙の枀をご利用者一人一人に配りました。早速、青鬼、赤鬼、が「ガオー!!」と言って入って来ました。皆一斉に「鬼は外!!」「鬼は外!!」と思いきり豆を投げつけます。鬼は「わー！目が痛いよー!」ついに青鬼さんも赤鬼さんも、床に倒れこみました。



なんとご利用者のみなさんのお元気なこと！
「ほんまに痛かったわぁ！」とスタッフの赤鬼さん。
最後はみんなで「福は内！福は内！」と言って締めくくりました。
今年も笑顔あふれる良い年でありますように！ C.N



ボランティアの青鬼さん

口腔体操・口腔ケアが変わりました

デイハウス松原「ファミリー」では、11月から口腔体操と口腔ケアの方法をいくつか追加して行っています。新しい7つの手順の口腔体操では、口周りや、舌の筋肉をさらに強化することができます。

- 1.従来の舌を上下左右、歯茎に沿って舌を回す舌のトレーニング
- 2.パタカラ体操
- 3.頬を空気で膨らませてぶくぶくさせる体操
- 4.口を大きく開いて「あーいーうーべー」と声を出し最後の「べー」で舌を出す『あいうべ体操』
- 5.首・肩の体操
- 6.呼吸機能を高める『シルベスター法』
- 7.唾液腺マッサージ



口腔ケアでは、自歯を磨く時は、鉛筆持ちで1～2本ずつ細かく磨くと、歯を傷つけずに綺麗に磨けます。義歯を磨く時は、歯磨き粉は付けずに細かく磨き、特に止め具の所は汚れが溜りやすいので丁寧に磨きます。



いつまでも健康でいられるよう、お口のケアをしていきましょう。 E.T

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

12月9日



松原市文化会館で、第16回クリスマスコンサートを開催しました。ゲストは、田中ゆみ（シモンズ）とフォークソング同好会の仲間たちです。華やかな雰囲気の中、田中ゆみさんの司会で始まり、曲が流れるとなつかしく、自然に口ずさんでしまう様なほっこりしたコンサートで、皆さん楽しまれた事と思います。

ロビーでは、デイハウス松原「ファミリー」の活動のパネル展示と、ご利用者が活動のひとつとして作った陶芸作品～世界でひとつしかないお皿～を販売をさせていただきました。ご覧いただけましたでしょうか？



花束贈呈



当日は、たくさんのボランティアのみなさんが、ご協力くださいました。ありがとうございました！

S.T



陶芸作品の販売とパネル展示



ご協力いただいた たくさんのボランティアさんたち

《後援》

松原市 松原市社会福祉協議会 松原市文化情報振興事業団

《賛助》 (50音順)

いしはまクリニック
居酒屋 音将
大浦酒 店
大阪いずみ市民生活協同組合
介護ボランティア友の会
子どもの心の発達を考える会
芝池じゅんあい薬局
清水 医 院
聖 徳 会
昌和発條製作所
城本生花店
杉山クリニック

セ ッ シ ョ ン
田 口 建 設 工 業
ダ ス キ ン マ ッ バ ラ
ダ ス キ ン 天 美 ハ ー ティ 中 野
た な か 内 科
W ホ ワ イ ト
妻 谷 ク リ ニ ッ ク
デ イ ハ ウ ス 若 葉 さ ん ち
西 村 鉄 工 所
日 本 キ リ ス ト 教 団 河 内 松 原 教 会
日 本 城 タ ク シ ー
バ オ バ ブ 福 祉 会

パ ー ム コ ー ト ま つ ば ら
阪 南 中 央 病 院
東 新 町 整 骨 院
ベ リ ー う え だ デ イ ト レ ー ニ ング セ ン タ ー
ベ リ ー 鍼 灸 治 療 院
ベ リ ー 松 原 デ イ ト レ ー ニ ング セ ン タ ー
ホ リ ホ ッ ク
増 田 整 形 外 科 ク リ ニ ッ ク
松 原 市 文 化 情 報 振 興 事 業 団
松 原 徳 洲 会 病 院
松 原 介 護 者 家 族 の 会
李 ク リ ニ ッ ク

松原ファミリー ボランティア

感動と感謝



2月に、暫く振り（昨年6月以来）に訪問させて頂きました。以前に、7～8回訪問していますが、今回は当然のことながら、当時とはご利用者の顔ぶれも変わり、時の流れを感じました。

「夢ソングス」は創立当時の目標を「生演奏で懐かしい童謡、抒情歌をみんなで楽しく歌いましょう」ということで活動しています。

今回もご利用者の皆様と、一同一体となり終始雰囲気盛り上げて頂き、楽しい時間を過ごす事が出来ました。感動と感謝に尽きます。ありがとうございました。今後も、またの訪問の機会を楽しみにしています。 M.H



義歯を正しく使うことが 認知症予防につながる！

ファミリーでは、口腔体操や食後の歯みがきに取り組んでいます。歯がなくても義歯を正しく使い、適切なメンテナンスを続けていく事で、認知症のリスクを遠ざける事が出来ます。歯の状態や義歯をきちんと使っているか、日常的に気を付けましょう。 R.S

歯の状態が認知症につながるのなぜ？

<考えられる理由①>

咀嚼する能力が下がり、栄養不足になった

歯がほとんどないにもかかわらず義歯を使っていない人は、ちょっとした歯ごたえのある食べ物が噛めない、あるいは噛むのがおっくうになり、軟らかい食べ物ばかりを口にしがちです。すると、認知症の予防に必要なビタミン類などが不足して、認知症の発症につながりやすいと考えられます。



<考えられる理由②> 咀嚼する能力が下がり、脳への刺激が弱くなった

咀嚼するという行為は、実は脳への刺激にもなっています。歯がほとんどないのに義歯を使わなければ、食べ物を咀嚼する力や回数が減り、脳への刺激も弱まることとなります。すると、認知機能を担う海馬や扁桃体の活動性が下がり、認知症の発症につながる可能性が指摘されています。

<考えられる理由③> 歯周病による慢性炎症が脳へ悪影響を及ぼした

歯周病は歯を支える歯周組織の慢性的な炎症で、歯を失う原因として最も大きなものです。歯周病の時に産生されるサイトカイン（特殊なタンパク質）や活性酸素（代謝の過程で生じる物質）が血流によって脳へたどり着き、認知症の発症リスクを高める可能性が指摘されています。



イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
3月10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・祝	バオバブと みんなのWA	はーとビュー
6月16日 日	ミニコンサート	ゆめニティ
7月23日 火	夏祭り	松原ファミリー
8月17日 土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月13日 金	敬老お祝い会	松原ファミリー
12月15日 日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月18日 水	クリスマス会	松原ファミリー

新スタッフ紹介

ファミリーでのお仕事を紹介して頂いた時は、少し戸惑い不安でしたが、皆様が手を取るようにご指導下さり、優しく接して頂き私にとっては大変励みになっております。感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございます。

私は若い時から、料理を作るのが大好きで、和食の店で働いた事もあります。まさかこの年で、お料理を作るお仕事をさせて頂けるとは夢にも思いませんでした。ありがたい事だと思っています。今後も何かと不行き届きな点があると思いますが、誠心で精一杯頑張らせて頂きます。何卒宜しくお願いいたします。 森多 貞子

松原ファミリー 地域コンサート

入場無料

3/10 (日) 開演 13:30 (開場 13:00)

城連寺コミュニティーセンター
《出演》 楽座 ~RAKUZA~

松永朋子 三味線 民謡歌手
山入端清孝 ギタリスト

「楽座」は、津軽三味線とギターによる民謡、歌謡曲から洋楽まで、様々なジャンルを融合させる異色楽器ユニットです。



演奏を楽しんだり、みんなで一緒に歌ったりと楽しいコンサートです。ぜひ、ご参加ください！

ボランティア募集!

バオバブとみんなのWA2019に「輪投げ」と「カタヌキ」で出店します。

3月21日 10時~15時

の間でお手伝い頂ける方は事務局までご連絡ください！よろしくお願いします。



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 112 人 (2019年2月28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

先日、健康診断の再検査で胃カメラを受けてきました。気分的には勘弁してほしい胃カメラでしたが念のため。ところで、みなさんは健康診断を毎年受けていますか？

健康診断では、自覚症状のない疾患や、疾病のリスクの高さを早期発見することができます。でもその健康診断、戻ってきた結果用紙をほおっておくだけでは、病気は発見できないし、治りません。再検査して問題ないことも多いですが、検査せずに「よくわからないけど大丈夫だろう」と決めつけるのではなく、貴重な機会を有効に活用して、健康に役立てたいですね。 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。