

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>



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

「高齢者」は何歳から？ ～これからは、75歳以上が高齢者！？～

1月5日、日本老年学会と日本老年医学会は高齢者の定義を75歳以上に見直すべきと提言を発表しました。日本や多くの国では国連の定義に準じて65歳以上を高齢者と定義付けていますが、現実、65歳はまだまだ若く活動的な人が多く、高齢者扱いを受けることに違和感を持つ人が少なくありません。

日本老年学会や日本老年医学会は、現在の高齢者においては10～20年前と比較して5歳から10歳若返っているとし、65歳から74歳は社会参加が可能な人が多くを占めている現状から以下のような区分を提言しています。

65 ～ 74 歳	准高齢者
75 ～ 89 歳	高齢者
90 歳 ～	超高齢者



しかし、高齢者の身体能力の改善傾向が今後も継続するかは断言できませんし、個人差もあります。今後、高齢者に対して健康づくりの啓発が必要になってくるでしょう。

高齢化社会が進み、国の財政負担が増え続けている日本の現状に加え、将来の労働人口の減少などが大きな課題になっている中で、今回の提言が年金・医療などの社会保障制度の見直しに繋がらないか危惧せざるを得ないのです……。皆さんは、いかがお考えでしょう？ M.T

連続
コラム

20

～認知症になって 急に怒りっぽくなりました！～

認知症になると、元々短気な人や、以前は穏やかな人がより攻撃的に怒りっぽくなる場合があります。一つには、認知症の人の記憶力が衰え正常な部分と混在し、不安と恐怖が襲ってくるためだと考えられます。

< 対応策 >

- ① 思いを伝えられなくて苛立つため、傾聴と、話を遮らないことが大切です。
- ② 言葉が出てこなくて困っている場合、相手の気持ちに沿ったうなずき、待つことや、繰り返すことも必要でしょう。
- ③ 興奮して怒っている時は、共感した言葉「それは腹が立つよね」等で対応を。
- ④ 自尊心はいつもあるので、少し家事などを手伝ってもらい（できる、できないは別）感謝の意を伝えるのも良いと思います。また、短期記憶は苦手でも昔の苦労した時代、楽しかったころの思い出話をして落ち着いてもらうのも安定した精神状態を保つことになります。 M.T



スタッフ 研修 やっています

自主

デイの運営に役立つ
ようにと、昨秋から自主
参加のスタッフ研修を
実施しています。

- 1 回目は 2016 年 9 月 7 日に棒体操。
- 2 回目は 11 月 2 日に 3A
(頭を使って、明るく、あきらめず)。
- 3 回目は 2017 年 2 月 1 日にコグニサイズ。
- 3 回とも楽しく参加できるレクリエーションにつ
いての研修でした。
- これからも継続していく予定で、接遇やコミュニ
ケーションといった基本的なことも学び合ってい
きたいと思っています。

M. T



デイハウス 松原「ファミリー」 第2回 運営推進会議

＜2017 年 1 月 26 日開催＞

〔内容〕 2016 年 8 月～2017 年 1 月の
下記についての報告

- ・運営状況
- ・ヒヤリ・ハット
- ・ご利用者の状況
- ・法人事務等
- ・スタッフの状況

今回初めてご出席頂いた地区民生児童委員の方や、
前回同様ご利用者のご感想等も頂きました。
運営推進会議は、デイの運営状況を知って頂くための
会議です。今後ともご協力をお願い致します。次回は、
2017 年 4 月 27 日に開催の予定です。 M. K

＜デイの利用状況／定員 12 名＞

	2016 年 12 月末 現在
平均年齢	81.1 歳
平均介護度	2.3
1 日平均利用者数 (7 月)	9.1 人/日
延べ利用者数 (4 月～12 月)	2,146 人



NPO 発！ “市民のまなび” 応援事業 認知症高齢者 徘徊（一人歩き）声掛け模擬訓練

ここ数年認知症高齢者の「徘徊」に関するニュースがよく取り上
げられています。松原ファミリーでは、この「徘徊」をテーマに、
2/19 (日) まつばらテラス（輝）と松原中央公園において、徘徊
（一人歩き）声掛け模擬訓練を主催致しました。（共催 認知症サポ
ートプロジェクト）

当日は、一般市民の皆様にも多数参加を得て、総勢 120 名という
大きな行事となり、「徘徊」への関心の高さがうかがえました。



はじめに、李クリニックの李利彦院長の講演で認知症について、続
いて”劇団ファミリー”による寸劇で声のかけ方を、それぞれまなびま
した。

メインの模擬訓練は松原中央公園で行いました。7つのグループに
分かれ、それぞれの徘徊役に参加者が順番に声を掛け、声掛けの仕方、
寄り添い方を体験。訓練後はグループワークで、声掛けする側、され
る側の感想を話し合い、「どう声掛けして良いのか、言葉に詰まって
しまい難しかった」、「女性男性の違いで接し方も考えないといけな
いと感じた」等様々な感想が出ていました。

「徘徊」は一度の徘徊で、その方の命が危険にさらされることもあります。皆
さんの地域では、温かく認知症高齢者の安全を見守りできているでしょうか？ 認知症
高齢者の徘徊を身近な地域課題として考え、この徘徊（一人歩き）声掛け模擬訓練
が、松原市の中の取り組みの一つとして、今後も定着していくことを願っています。

Y. H



ファミリー通信

松原ファミリーでは、メンバーさんが楽しめるレクリエーションが数多くあります。

その中でもとても盛り上がるゲームは『シートバレー』です。

中央に穴のあいたシートを両手で持ってもらい、歌を歌いながらボールが穴や外に落ちないようにシートを動かしていくゲームです。ご利用者は肘や肩等を使って必死でボールを落とさないようにします。中には顔で優しく受け止めたり、息を吹いてボールを押し返そうとする事も。ボールが穴に落ちないように動かしていますが、落ちそうになるとひやりとされたり、ボールが落ちる度に「あー!!」と悔しがられたり。成功すると笑顔で大きな歓声がでます。

とても人気のあるゲームです。 E. K

シートバレー



壁面創作

松原ファミリーでは、季節毎に壁面飾りをご利用者と共に制作しています。

色画用紙や折紙、お花紙を切ったり・折ったり・ちぎったりしたものを、のりで貼っていきます。ボランティアやスタッフと一緒に、折り方を参考にしながら折り、「手に力が入らない」と言われている方は貼る作業をします。

「もう今日はしないよ」と言いながらもお渡しするとサッとやってくさる方や、細かい作業が得意な方は、自ら「これ切るの?」と進んで切ってくださいます。

一月はお花紙のお花を百個あまり作り、立体的な富士山ができました。皆さん頭や指先を使って、季節を楽しみながら仕上げています。 C. N

今、若いスタッフを
育てている真最中!



介護スタッフ

デイハウス松原 ファミリー



私達にお任せ!



皆様の健康を
見守っています



看護
スタッフ

いつも
元気・笑顔・安全に



食器に残り物の無いことが
私達へのほめ言葉!



調理
スタッフ

ファミリーの
縁の下の力持ちです



事務局スタッフ

クリスマス会 12月19日

今年のクリスマス会は・・・

ん？音楽会？というくらい音楽に包まれていました。
ボランティアさんによるゴスペル。聴いていた皆さんは
ウツリ♥曲に合わせてノリノリのご利用者も。

その後は我がファミリーのドデカイシスターの登場で皆さん爆笑の嵐。
続いて、スタッフ有志によるハンドベル演奏。急きょご利用者にもハンドベル
を演奏してもらいました。突然の事なのに、アレ？今日の為に練習しましたあ？
というくらい本当に上手なご利用者達。ブラボー！

改めてスタッフがベル演奏をすると、
ご利用者達が大合唱。
スタッフ、感動・・・。
本当にステキな
クリスマス会となりました。

C. N



豆まき 2月3日

節分の日、皆さんで豆まきを楽しみました。

スタッフが鬼のお面をかぶり、豆を持った皆さんの周りに
近づくと「鬼は外～」の掛け声に合わせて、思い切り豆を
投げる方や、おいしそうに豆を食べる方など、皆さんそれぞれ
笑顔で楽しまれていました。

豆まきを終えた後の床は、一面豆だらけになっていたの
で、今年も鬼を追い払うことができたと思います。昼食には、大
豆の豆ごはんといわしの煮付けを頂き、たっぷり節分を味わ
えました。

M. T



春野菜

寒さも和らぎ、少しずつ春の訪れを感じる季節
になりました。

春になると、旬を迎える美味しい野菜が沢山あ
りますね。筍、菜の花、えんどう豆や空豆、新玉
ねぎや春キャベツ、ふきのとうやタラの芽などの
山菜も天ぷらにすると美味しいですね。



春野菜には、胃腸の働きを活発にし、冬の間に溜まった
余分な老廃物を体外に排出して新陳代謝を高めてくれる
効果があるそうです。

ファミリーでも菜の花ちらし寿司や、豆ご飯、筍ご飯や
若竹煮などがメニューにあります。今の時季は、花粉も多い
ので、旬の野菜をしっかりと取り入れて、花粉に負けない
体作りを行いましょう！

M. H



第14回 認知症の人と介護者を支援するための クリスマスJAZZコンサート開催!!

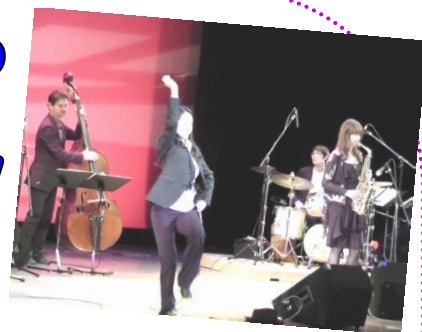
松原市文化会館で行ったクリスマスコンサート。
ゲストは、SATOMI & Latin Jazz quartet
(サトミ&ラテンジャズカルテット)の皆さん。

12月11日



今回は、ジャズのスタンダードナンバーやラテンミュージックを中心に、360名を超える来場者の皆さんと素敵な歌とダンスを楽しみました。ボーカルのSATOMIさんは、ステージを縦横に使い、パワフルで繊細な歌声とノリノリのダンスを披露！会場の皆さんを大いに盛り上げてくれました。

また、奏者のカルテットの皆さんのウッドベース、サクソ、ドラム、ピアノの演奏もそれぞれがプロフェッショナルな演奏で息もピッタリ！ジャズやラテンの魅力をたっぷり楽しめたひと時でした。Y. H



《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》

いしはまクリニック
居酒屋音将
大浦酒造店
大阪いずみ市民生活協同組合
介護ボランティア友の会
北田勝弘
芝池じゅんあい薬局
清水医院
聖徳会
城本生花店

杉山クリニック
SESSION P a g o !
田口建設工業
ダスキンマツバラ
ダスキン天美ハーティ中野
巽クリニック
たなか内科
ティハウス若葉さんち
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
バオバブ福祉会えるで
パームコートまつばら
阪南中央病院
ホリホック
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
(50音順)

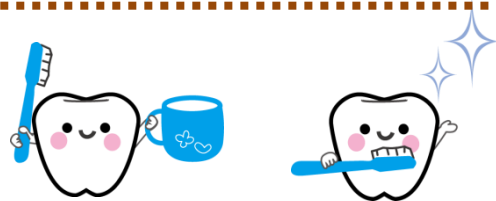
口腔ケアの必要性

ファミリーのご利用者には、食前に唾液の分泌を促す運動、食後には歯みがきをしていただいています。

口腔ケアをする事で、肺炎の発生率が40%減少する効果があるというデータもあり、肺炎予防に繋がります。中でも、口腔内の唾液や細菌が誤って気道に入り込む事で起こる誤嚥性肺炎が予防されます。誤嚥は時に夜間に起きやすく、食後や寝る前に歯みがきやうがいをして、口腔衛生状態を良好に保ち、義歯もきれいに洗浄する事が大切です。

また口腔ケアはむし歯や歯周病予防のためだけでなく、口腔機能低下の予防につながります。口腔機能が低下すると、しっかりと噛むことができなくなり、摂食障害や嚥下障害にもつながります。その結果、十分な栄養が取れずに、免疫力や体力が下がってしまいます。また、食事をよく噛むと脳に刺激が与えられ、認知機能の低下を予防・改善するとも言われています。

R. S



口腔ケアの目的

- ① むし歯、歯周病の予防
- ② 口臭の予防
- ③ 味覚の改善
- ④ 唾液分泌の促進
- ⑤ 誤嚥性肺炎の予防
- ⑥ 会話などのコミュニケーションの改善
- ⑦ 生活のリズムを整える
- ⑧ 口腔機能の維持・回復につながる

松原ファミリーボランティア

いきいき健康 歌体操

私たちSA松原会では、メンバー数名が毎月1回松原ファミリーへ訪問して、ご利用者の皆様と一緒に歌体操を実施しています。介護施設での歌体操は、始めた時から10年以上になります。

歌体操とは、初めに歌を歌いリラックスした雰囲気を作っておいて、次に深呼吸をし、唱歌・童謡・懐メロ・演歌などの音楽に合わせて手足を動かす体操のことです。

歌体操実施の効果は、脳の活性化、ストレス解消、介護予防、寝たきり防止、転倒防止等があります。ご利用者の皆様が、いつまでも健康でおられることを願って今後も続けて実施したいと思っています。

SA松原会



イベントのご案内

と き		イベント名	ところ
3月12日	土	地域コンサート	城連寺 コミュニティー センター
3月25日	土	パオバブと みんなのWA2017	はーとビュー
6月11日	日	ミニコンサート	ゆめニティ
7月21日	金	夏祭り	松原ファミリー
8月19日	土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月13日	水	敬老お祝い会	松原ファミリー
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 3月(予定)	日	地域コンサート	城連寺 コミュニティー センター

ボランティア交流会 のお知らせ

3回目となりました
「ボウリング大会」です！
ご参加お待ちしております！



松原ファミリー
ボランティア交流会

日時:4月16日(日)
会場:ボウルアロー松原店
参加費 1,000円(当日支払)

※ファミリーより
送迎バスが出ます！

申込みは事務局まで。
締切は4月8日です。

毎年恒例の4月の「餅つき大会」については、過去に食中毒等の不祥事が起きた事はございませんが、全国的にノロウィルス等の感染性胃腸炎が流行しており、衛生対策に万全を期すために、残念ながら中止させていただきますことになりました。事情をお察しの上ご理解をいただければ幸いです。

松原ファミリー 地域コンサート

3月12日(日)

開演 13:30 (開場 13:00)

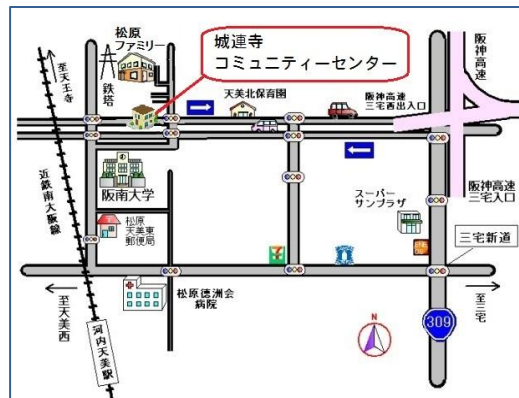
ところ：城連寺コミュニティセンター

ピアノ 岡田 陽子 岡田 征長



おなじみの、岡田さん親子による
ピアノ演奏と、
ピアノ伴奏と一緒に楽しく歌いましょう！

入場無料



賛助会員としてご協力ください

会員数 125人 (2017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

バザー提供品 大募集

「バオバブと

みんなのWA2017」!!

バザー出店!

H29年3月25日(土)

ご家庭に、新品・未使用品で眠っている品
物がありましたら是非ご提供ください!

こんなものはどうかな? などわからないことが
あれば、お気軽にお問合せください。

皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

＜問合せ＞ TEL 072-332-3120 事務局まで

退職しました

認知症の母親の介護の後、平成16年から松原「ファミリー」に
非常勤スタッフとして勤務し12年。介護中から「松原介護者家族の
会」の会員で、引き続きお手伝いしながら“二足の草鞋を履きなが
ら”の勤務でした。

「ファミリー」に来て、利用者の方は勿論の事、その家族の事まで
考えている基本理念に感動しました。また、母親の介護中は心の底から
大笑いする事を忘れていた私でしたが、明るいボランティアの方々、
スタッフの方々と共に仕事をしているうちに徐々に“心の氷”が溶け
楽しく仕事をする事が出来“ファミリー・大好き人間!?”になって
いました。

この度、一身上の都合により退職する事になりましたが「松原介護
者家族の会」の窓口になって頂いている「ファミリー」には来ますし、
またボランティアとして参加しますので、これからも宜しくお願いいた
します。

最後に改めまして、ご利用者の方々・ご家族の方々・ボ
ランティアの方々・スタッフの方々、今まで本当に長い間
お世話になり、ありがとうございました。 山本 紀子

編集後記

うっかりしていたら3
月になっていました(汗)
だいぶ春らしくなりまし
たね。さて今回は、松原フ
ァミリーのスタッフ写真
を掲載しました。(P4 参
照) 常勤5名と非常勤14
名、合計19名で日々が
んばっています!

現在、介護スタッフを募集
しています。「やってみよ
うかな」と思われた方、興
味を持たれた方は、ぜひ
事務局までお問合せく
ださい。お待ちしております。
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。