

あっぱれ

2021年 秋号

特集
ひとりになっても
安心して暮らすためのレッスン



あいクリニック平尾とあい訪問看護ステーション平尾のスタッフ(医師・看護師・理学療法士・事務)

ひとりになっても 安心して暮らすためのレッスン

日本の高齢化率は上昇を続け28.8%になり、65歳以上の高齢者がいる世帯は全世帯の約半分を占めています。それに伴い高齢者のひとり暮らしも増加傾向にあります*。
今は家族と暮らしていても、今後ひとりになる可能性は誰にでもあると言えるでしょう。



自分で好きなものを作って
食べたいから、お弁当の
配達は今月でやめますわ

多摩市でおひとり暮らしの野島さん(80)と担当ケアマネジャーの木下。
骨折のため現在は車椅子での生活だが、リハビリに励みながら料理なども楽しむ日々。

「孤立」「孤独死」など、マイナスイメージでとらえがちな高齢者のひとり暮らしですが、「おひとりさま」ならではの気楽さや自分の価値観を大切にできる良さもあります。不安な老後になるのか、豊かな老後になるのか。今からでも遅くない、ひとりになって安心して暮らしていくためのヒントを、ケアマネジャーに聞きました。

つながることが安心感を生み出す。

竹下「70代・80代になってくると、どうしても身体の機能が低下が出てきます。これまで好きだったことができなくなったり、病気の心配が出てきたりと、気分も落ち込みがちに。そんな時、気軽にしゃべりできる友人の存在が心の支えになります。電話やメールで近況を報告しあう。また、深い関係でなくてもいいから、近所で立ち話ができる程度の関係性を築いておくことも大切。いざという時に助け合えます」

木下「医療や介護は基本的に保険サービスが担ってくれますが、国も自治体も財政はどんどん厳しくなっています。また、介護人材の不足は深刻で、週末に派遣するヘルパーさんの調整に苦労することもしばしば。お金を出してもサービスが手に入りにくい時代がきています。「ついでに買い物をお願い!」「ワクチン予約、スマホでできる?」と頼れるご近所さんを作っておくことがセーフティネットになります。自助・共助・公助、どれも大切」



ケアプランセンターあいクリニック中沢
竹下純子
主任ケアマネジャー
社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士



*出典 「令和3年版高齢社会白書」(内閣府)

ちょっとしただけ行動を変えてみる。

古河「それは言ってもいまさら急に友人は増えない、むしろ減る一方という方も多くは。そんな方は、地域の公民館に足を運ぶなど、強制的に人に会う機会を創るのがオススメ。体操でも俳句の会でもいい。地域では高齢者の引きこもりを防ぐために、さまざまな活動が用意されています。予定ができることで生活に張り合いも生まれます。また介護認定を受けている方なら、デイサービスやショートステイなどをつまみ活用してみれば、しづしが行ってみたら意外に楽しく過ごせた、という例もよくあります」

人の意見を素直に聴くことも大切。

木下「人はだれでも、自分を客観視することは難しい。例えば認知症でも、自分ではなかなか気づきにくいでしょう。周りの人が変化に気づきアドバイスしてくれた時に、どれだけ素直に耳を傾けられるか。高齢の方こそ状況に合わせてしなやかに変化できたい方が、結局は自分のためになります」

新しい道具や知識も取り入れて。

竹下「インターネットができれば、食事の宅配から買い物、医療の情報まで、何でも手に入る世の中になりました。昔ながらの付き合いに加え、新しいサービスを組み合わせれば、ひとり暮らしの安心度はかなり高まります。ぜひスマホの扱いには慣れ親しんで欲しいですね。高齢者向けのスマホ教室などもありますので、元気なうちに参加してみてください。また、医療や介護に関するサービスも日々変化しています。新しい情報を取り入れて、自分はどうな風に生きていきたいのか、人生の最終段階はどこでどんな治療を受けたいのかなど気持ちを整理しておくことも大切。一度エンディングノートを書いてみるのもオススメです」



ケアプランセンターあいクリニック
木下公大
主任ケアマネジャー
社会福祉士・介護福祉士



ケアプランセンターあいクリニック平尾
古河肇
主任ケアマネジャー・介護福祉士

今からでも遅くない

友達を大切に
相談できる人をご近所に

「互いに相談しあったり、病気の時に助け合う高齢者の割合は、日本が最も低い」
(日本・アメリカ・ドイツ・スウェーデン比較)*



ほかにも色々
安心生活キーワード



スマホは使えると
圧倒的に便利

「インターネットを活用する高齢者が増加傾向」
特に80歳以上の増加率が高い*

薬の一括管理も大切!

かかりつけ医・
かかりつけ薬局を持つ



通帳・保険、整理できてる?

お金の管理
いざという時にあわてない



あいセーフティネットの無料相談窓口
~何でもお気軽にご相談ください~

あいクリニック 在宅なんでも相談室



電話 090-8478-8634 (相談員直通)
月・水・金 / 9:00 - 12:00 火・木 / 9:00 - 16:30

あいフレイル予防センター



電話 070-1277-8256 (相談員直通)
月・水・金 / 13:30-16:30

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

福本 美智子(ふくもと・みちこ)さん(91歳)

多摩市在住。
あいクリニック中沢・あい訪問看護ステーションご利用中。



しゃべる、食べる、愛犬の世話。それが日々の張り合いね。

取材にびったりの素敵な方がいると聞いて伺うと、満面の笑みで迎えてくださった福本さん。回りまで明るくしてしまふ快活さとユーモアあふれるおしゃべりで、とても90歳を超えているとは思えません。

「こんな格好でよかったですか？今日は撮影と聞いて、孫にマニキュア借りたのよ。美容院も行ってきたばかり。え？このポーズでいい？私はこっちの角度がおススメよ(笑)」

多摩市に暮らして30年。愛犬一匹とひとり暮らしを楽しんでいます。圧迫骨折で天本病院にリハビリ入院した際、もうひとり暮らしは難しいのでは、と主治医に言われました。娘さんは同居を前提に近くに引っ越し、家を整理退院日を迎えましたが、福本さんは「まだ大丈夫」とご自宅に戻ってしまわれたそう。

「母は気をつかう性格なので、同居すると疲れちゃうんですよ。自分の生活リズムもありますしね」と娘さん。歩いてすぐの距離なので、週に2回は娘さんがシャンプーの手伝いに顔を出し、福本さんも孫やひ孫に会いに頻繁に行き来しています。

「都心の出身だけれど、ここは緑もきれいで気に入っているの。娘たちも近くに来てくれたし、この歳になってからほんと幸せね。女学校時代の仲良しグループがみんな亡くなってしまったたり、ずっと一緒に暮らしていた犬が、私の退院を待つように亡くなってしまったり、見送ることが増えるのはさみしいけれど、。がっかりしていたら、娘たちが90歳の誕生日に新しい犬をプレゼントしてくれたの。ひとり暮らしにはいい番犬になるし、お世話をするから生活リズムも整うでしょう。話かけたりにしてね、とってもかわいいのよ。後は食べることに、ビール、温泉が大好き。それが元気の秘訣かしらね」

自分らしい暮らしと家族との距離感がちょうどよい福本さん。人生100年時代のヒントになりそうです。



大腸がんを患いストーマを造設。「週2回、訪問看護師さんをお願いしているんだけど、おしゃべりがとっても楽しいの。もっとゆっくりしていったらいいんだけど、時間が決まっていて残念だわ(笑)」



歴代の愛犬の写真が飾られて。ご家族もみんな犬好き。スマホの待ち受け画面はくみちゃん(柴犬)。

教えて! ドクター

認知症を抱えた方の意志決定支援

—当事者が真に求めていることを探る—

2017年4月27日、第32回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、認知症の当事者である丹野智文さんの講演がありました。ここでは、スコットランドでの認知症支援が紹介され、「スコットランドでは、当事者を支援するための考えとしてストレスをなくす、不安をなくす、自立する手助けをするの3つを考えていると言われていました。私は日本ではストレスをなくす、不安をなくす、守る、なんでもやってあげるの3つだと思われる」と感じています。「この知見が発せられました。これはこれからの認知症支援を構築していく上で非常に重要なことだと思います。自分がどうしたいのかという自己決定、これは誰もが望むものであり、認知症の方々も全く変わりません。」

ただこれには、時に誤解が生じることがあります。例えば「ずっと家で過ごしたい」という希望を口にすると、「障害があるから家族は抱えきれない」「わがまま」などと周囲が捉えることは現実には起こりえることだと思います。その場合には「説得」という方法で、家族

や支援者が本人の理解を得ようとする場合がありますが、そこでは一方的な「押しつけ」になってはいけません。「本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド」(2018年・厚生労働省)では「本人の声をきく」「本人の声を情報化する」「本人の声を活かす機会を作る」ことが、支援方針を決定するにあたり欠かすことができないとしています。ただここで重要なことは、「本人の意志を重んじる」「本人の言う通りにする」ということには必ずしもならないということ。例えば、「絶対にデイサービスなんて行きたくない。できるだけ住み慣れた家で過ごしたい」と本人がおっしゃったからといって、それだけでは、言葉通りに受け取ってよいのかは分からない場合もあります。実はデイサービスに行きたくないという言葉の背後には、「知らない人ばかりの中に入るの不安」などの本人の心配がある場合があります。その場合には、むしろ本人が何を心配しているのかを探る中で、本人が真に求めていることを一緒に考え、デイサービスへの心の敷居を下げ、デイサービスを楽しめる場所と感じていただけるよう周囲が工夫をしていくことが真の支援である、などの場合もあるでしょう。

当事者の真のニーズを掘り起こしていくことが、今後はますます重要になってくると思われるます。

患者さん、ご家族、支援者の方々と
の協働を大切に組み込んで参りたいと思います



天本病院
医師
坂戸 美和子(さかど・みわこ)

- 【専門】老年精神科
- ・日本精神神経学会認定認知症診療医
- ・日本精神神経学会認定精神科専門医
- ・日本精神神経学会認定精神科専門医
制度指導医
- ・精神保健指定医
- ・公認心理師

今回のポイント

- ✔ なんでもやってあげる前に、本人の声を傾けよう
- ✔ 言葉の裏に隠された、本当の気持ちを汲み取ろう

(協力)多摩ボランティア・市民活動支援センター様



壁に飾って楽しんでいます
(あいブルーホーム天の川/あい小規模多機能施設かりん)

この夏、多摩市のみなさんより素敵なお便りをたくさん頂きました。「夏のリモートボランティア体験」という企画で、コロナ禍で外出や交流が難しくなりました。夏のリモートボランティア体験に、季節を感じるお手紙を届けて交流しようというものです。その数なんと70通！創意工夫をこらした絵に心温まるメッセージが添えられて、手紙というよりアート作品の域。利用者みなさんといっしょに楽しく拝見しました。ご協力いただいたボランティアのみなさんのお心遣いに、心より感謝いたします。ありがとうございます。うございました。



5歳のお子さんより(左)。編み物などのコラージュも(右)。

お礼
心温まるたくさんのお手紙、ありがとうございます。

報告 事例・研究発表大会
あいセーフティネットでは医療や介護サービスの質向上を目指し、年に一度、職員による発表大会を開催しています。今年度は11組がエントリー。自宅看取りの家族支援について事例報告をした看護師や、高次脳機能障害の利用者さんの就労を支援した理学療法士、認知症グループホームの利用者さんの戦争体験を地域に紹介した介護福祉士の発表が特に高い評価を受けました。



感染対策のためWEB配信

読者コーナー 笑いと涙の介護川柳
ボケぼうし被って出かける母がいる
窓をあけ老いた親子が月を観る
(倉林様 74歳 町田市)
本誌面にて読者のみなさんからのアイデアを募集したところ、さっそく趣味の川柳をお寄せいただいたのでご紹介いたします。あいクリニック中沢の訪問診療をご利用中のお母様を介護しながら、その悲喜こもごもを作品に昇華されているそうです。みなさんのご応募もお待ちしております。

求人情報

あいセーフティネットで一緒に働きますか？

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。

- 介護福祉士
- 介護職員

未経験・主婦歓迎！介護福祉士取得までのバックアップ体制をご用意しております。お気軽に見学にお越しください。

042-374-7168(求人専用)



人事課採用係



みなさまの声を寄せてください
広報誌のご感想やご要望、医療や介護について知りたいことなど、お気軽に広報課までお知らせください。よりよい誌面作りの参考にさせていただきます。

〒20600036
多摩市中沢2-5-1
天本病院5F多摩広報課宛
042-310-0323(直通)



ホームページでも受付中

免疫力アップレシピ

フライパンで簡単！
かぼちゃとさんま缶のキッシュ

1人あたりエネルギー 321kcal
たんぱく質 13.0g
食塩相当量 1.1g

かぼちゃときこので秋の味覚！良質なタンパク質やEPA・DHAを含むさんまは、缶詰で手軽に取り入れて。素材のうまみがいっぱい詰まったごちそうレシピです。



材料(4人前)		卵	
かぼちゃ	100g	卵	2個
さんまの缶詰(蒲焼き)	1缶	牛乳	100ml
ぶなしめじ	1/2房	生クリーム	50ml
冷凍パイシート	1枚	粉チーズ	10g
バター	5g	ピザ用チーズ	10g
		味噌	5g
		胡椒	少々



監修: 増田 朱華
(ますだ・あやか)
天本病院 管理栄養士

【作り方】

- ① パイシートを解凍しておく。いちよう切りにしたかぼちゃにラップをかけて電子レンジで2分程加熱する。しめじは小房に分けて半分は切る。さんまはほぐしておく。
- ② Aの材料をよく混ぜ、しめじとさんまも加えざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにバターを薄く塗りパイシートを敷いたら、フォークで穴をあける。縁は丸めて整える。
- ④ ②の生地を流し入れ、かぼちゃを上にも飾る。アルミホイルをかぶせた上に蓋をする。
- ⑤ 弱火で15-20分程焼き、縁に焼き色がついたら10分蒸らして完成。

おうちで体操

足のむくみ予防



運動不足による筋力低下や、座りっぱなしによる血流低下などが原因でおこる足のむくみ。ふくらはぎの筋肉を動かしたり、ストレッチをすることで循環を良くして予防しましょう。

かかとあげ ●● 5回×2セット ●●



- ① 椅子に座り
- ② かかとをゆっくり上げ下げする

足首のばし ●● 左右交互×2セット ●●



- ① 椅子に座り膝を伸ばす。つま先を手前に引き5秒保つ
- ② つま先を遠くに伸ばし5秒保つ

足指ぐーぱー ●● 5回 ●●



- ① 指をぎゅっと曲げて
- ② ぱっと指を広げる

回数は目安です。こまめに行くとより効果的です

監修: 八巻 大祐
(やまき・だいすけ)

あい訪問看護ステーション中沢理学療法士



『あいセーフティネット』とは

河北医療財団多摩事業部が推進する、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。住み慣れた地域で安心して最期まで暮らす「地域包括ケアシステム」を推進します。



あいフィットネスサロンさくら
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな
(サテライト)
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん
〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり
〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター
〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口
〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび
〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック平尾
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

あいクリニック
〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック
〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション
〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

桜ヶ丘いきいき元気センター
〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あい介護老人保健施設
〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

あいクリニック中沢
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

天本病院
〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

