



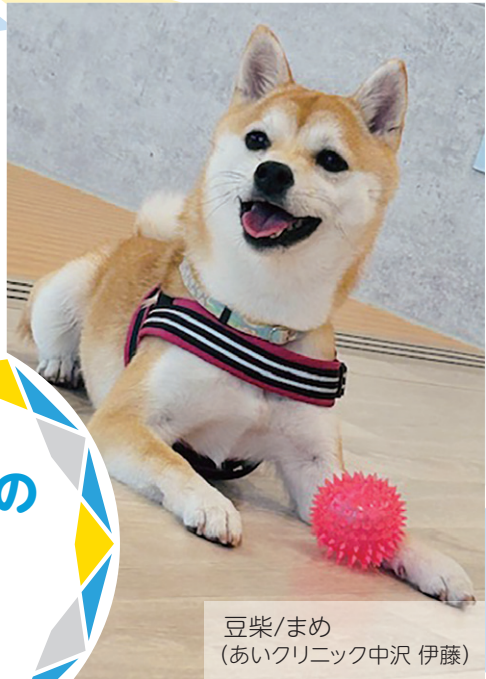
あっはれ

特集 自宅と施設、両方の安心感を得られる「看多機」とは

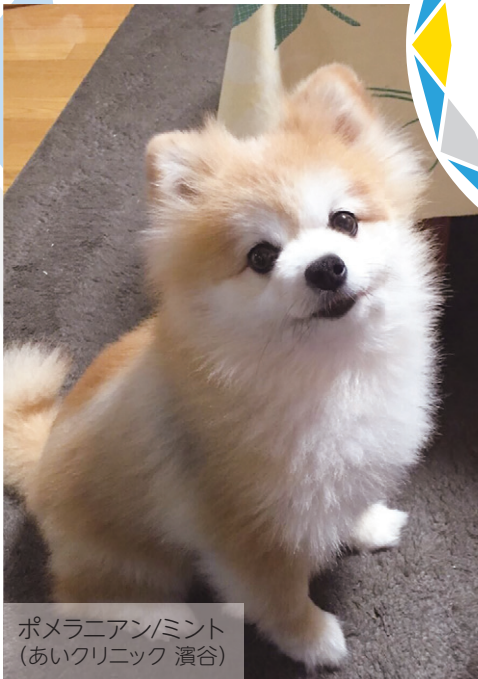
- ・わたしらしく生きる
- ・ラジオと共にある暮らし
- ・フレイル予防レシピ
- ・認知症の方へのサポートのポイント



トイプードル/ボタン
(天本病院 太田)



豆柴/まめ
(あいクリニック中沢 伊藤)



ポメラニアン/ミント
(あいクリニック 濱谷)



トイプードル/きなこ
(天本病院 藤縄)

ドクターの
愛犬を
ご紹介



ここだと色々と面倒を見てくださるから安心ですね。家には頼りになる息子がいますが、私がこちらにいる時は休めますね



保坂様(94歳)
息子さんと二人暮らし。ショートステイをお試し後、昨年よりご利用開始。インスリン注射やバルンの管理を専門職が担い、揺らぎやすい体調を毎日見守ることで、要介護5でも自宅での暮らしを継続中。

曜日	9:30	14:00	19:30	サービス	備考
月	自宅	通い	泊まり	通い	この日は腹痛のため急遽泊まって様子を見ることに。
火	通い	通い	泊まり	通い	毎週火曜は泊まり。定期的な泊まりがあることで家族も休息。
水	通い	通い	自宅	通い	週4日の通いは9:30-19:30まで。入浴と夕食を終えてから自宅へ。
木	9:30 訪問看護	14:00 訪問リハビリ	自宅	訪問看護	その後いかがですか？ 顔なじみのスタッフが訪問するので一貫したケアが自宅でも可能。
金	9:30 訪問介護	自宅	自宅	訪問介護	
土	通い	通い	自宅	通い	美味しいですよ 施設での食事は粗刻みにして食べやすくしたものを。
日	通い	通い	自宅	通い	

通い

施設で顔なじみの方とおしゃべり。入浴や食事などの介護サービスに加え、看護師によるインスリン注射なども施設で行います。

訪問看護

看護師が自宅に伺い、インスリン注射、足指の傷の手当やバルンの管理、爪切りなどを行います。異常があれば主治医にすぐ報告。

訪問リハビリ

ご自宅ではベッド上の時間が長くなるので、理学療法士と歩行訓練などを行い、基本的な体力や柔軟性の維持を目標に。

訪問介護

血圧やバルンの確認、お身体へのケアなど。ご家族ともお話し、お疲れやお困りごとがないかなども伺います。

見学・相談
お気軽にどうぞ

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

あい看護小規模多機能施設おきな 042-311-5447
多摩市関戸1-2-11スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F



動画もあります

注目の介護サービス

自宅と施設、
両方の安心感を得られる
「看多機」とは

看護小規模多機能型居宅介護の特徴

- 通い(デイサービス)
- 泊まり(ショートステイ)
- 訪問介護
- 訪問看護・リハビリ

全部OK

急な
予定変更もOK

【対応できます】

- ・胃ろう
- ・インスリン注射
- ・喀痰吸引
- ・ストマ、バルン
- ・末期がん など

看護師がいるから
安心だにゃん



【対象者】

多摩市在住・要介護1〜5認定の方

【料金】1ヶ月の定額制 1割負担の場合

- 要介護1 20,265円/月
- 要介護2 26,476円/月
- 要介護3 35,310円/月
- 要介護4 39,416円/月
- 要介護5 43,969円/月

※食事(430円〜)や宿泊(4,000円/泊)は利用回数に応じて別途必要です。詳しくはホームページやお電話でご確認ください。

こんなご利用方法も

- ・退院直後は「泊まり」から開始し、体調の回復とともに「通い」へ移行。
- ・お元気なうちは「通い」と「訪問」を中心にご利用になり、お看取りが近くなったら「泊まり」を増やして。主治医と連携し訪問診療を施設で受けることも可能です。

介護度が高く、医療的なケアが必要な方には「看多機」が便利

「看護小規模多機能型居宅介護(看多機)」とは、自宅で暮らしながら、看護と介護を一体的に受けられるサービスです。「通い(デイサービス)」「泊まり(ショートステイ)」「訪問看護」の機能を持つ「小規模多機能型居宅介護(小多機)」に、「訪問看護」の機能を追加しているため、従来のサービスでは難しかった医療依存度の高い方でも看護師のケアが受けられるので安心です。

その日の都合で通いや訪問のスケジュールも柔軟に変更でき、空きがあれば急な泊まりの申し込みも可能。お一人おひとりにあわせて施設と自宅で過ごす時間を調整できるのが特徴です。

ラジオと共にある暮らし

現代社会においては、すでにさまざまなコミュニケーションツールが普及し、受動的にテレビを視聴することから進化を遂げ、視聴者が積極的に番組に参加できるような操作が、テレビリモコン上で簡単に行える時代になりました。またそれ以外にも、インターネット上でさまざまな電子媒体が登場しています。

まさに、一家団欒の中でテレビを視ていた時代からは、隔世の感があります。しかしそうした中で、最近その価値が見直されてきている『古いもの』があります。そう、それは『ラジオ』です。

ラジオは、視覚に頼らず、あくまで『聴くこと』によってのみ情報が得られるという点で、そもそも刺激も極めて限られたものとなっています。しかしながらこの『限られた』という側面において、テレビと比較し、脳内でのイメージの構築と増幅が促され、それが脳の賦活化に繋がり、結果として高齢者の認知症対策としても優れていると、国内ではすでに複数の研究者が、ラジオの利点について言及しています(残念ながら、海外の英語論文において、その論拠を見出すことはできなかったのですが)。

細かい部分では各提唱者によって差異がありますが、概ねその要旨は以下のようなものです。そもそも、コミュニケーションにも大きく関わり、そのプロセスを起動させる引き金となるのは、視覚よりもむしろ聴覚であるということ。したがって、『ラジオを聴くこと』を契機とした聴覚情報の処理の開始が、そのまま聞き手の想像力も交えながら、最終的に脳全体の働きを強化させるということです。さらに、ラジオを聴き続けることで、持続的な好影響も享受することができる・・・実際に、複数の被験者を使って、ラジオ聴取前後での脳内の器質的な変化に関し、MRI画像で効果を比較したり、また、特に奨められるラジオ番組として、具体的に『天気予報が最も脳を活性化させる』と述べるものまでありました。

しかしながら前述のとおり、これらは未だ『ひとつの説という域を出ない』のも事実です。ですから、是非とも直ちに実践を、と推奨している訳ではありません。ただ、いささか個人的な見解にもなりますが、このような議論をきっかけに、半ば忘れ去られた存在でもある『ラジオ』を見直し、そして『聴くこと』に注意を払い、付随して集中力を高めることは、そう悪いことでもないように思います。

スマホやパソコンでも
ラジオが聞けます

無料アプリ radiko



あいクリニック中沢 医学博士
佐々木 滋 (ささき・しげる)
【専門】総合内科
日本外科学会認定登録医



向井善彦(むかい・よしひこ)さん(72歳)
多摩市在住。
あい訪問看護ステーション中沢をご利用中。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

自分の表現を取り戻すまで

音大でオペラを専攻し、長らく劇団四季の舞台で活躍された向井さん。約10年に渡り出演した『オペラ座の怪人』のパンフレットには、豪華な衣装に身を包んだ堂々たる姿が何カットも収められています。

「演出家がとても厳しくてね。本番が楽に感じるほど、それまでの稽古が大変だったな。ミュージカルは歌と芝居と踊り、3拍子揃ってないといけないでしょ。僕は歌だけだったけど、当時所属していた声楽家の団体にオーディションの連絡が来て、受かっちゃったの。公演が始まると、家に帰れるのは2週間に一回とか。それが10年くらい続いたかな」

そんな忙しくも充実した日々を過ごし、退団後は音楽を教えたり、家事や料理を楽しんでいた向井さんが、思いがけず脳梗塞に見舞われたのは、69歳の時でした。

「朝、トイレに行こうとしたら体の片側が麻痺していてバタバタとね。物音に気付いた奥さんが救急車を呼んでくれたみたいんだけど、あんまりその時のことは覚えていなくて。記憶が途切れ途切れなんだよね」

幸い、体の麻痺は残らなかったものの、後遺症として失語症と向き合うことになりました。音楽を愛し、声を生業としていた向井さんにとって、それはどんな日々だったのでしょうか。

「言語聴覚士がいる天本病院に転院し、毎日リハビリしましたね。ずいぶんゆっくり話しかけるなあ、もっと早くいいの、と思っても、言葉にならないんだよね。めがねと言われても、『め』が書けない。息子がお見舞いに来てくれて、『おお』しか言えなかった。頭の一部がもやっとしていてる感じでね」

「いや、まだまだですよ。思ったことをぱつと言えないようになりたいね。まだ出てこない。でも、もともと口数は多い方ではなかったから、失語症になってから、逆に話すようになったよね(笑)」

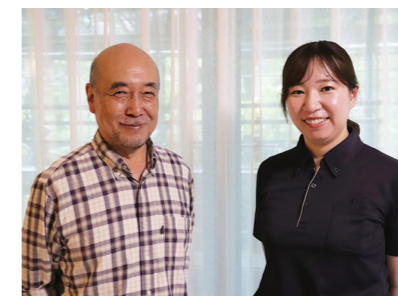
担当の言語聴覚士に勧められ、次のステップとしてこれからボランティアでも始めようかと考えている向井さん。ぜひいつかコンサートを、とお願いと期待しております!

「いやあ、それはちょっと」と苦笑い。ご自身の求めるレベルが高いからでしょう。でもきつと近いうちに、すばらしい歌声を聴かせていただける

リハビリを見守る
愛犬ふうた君



現在は週に1回、ご自宅で語彙や表現力を取り戻すリハビリに取り組んでいる。



「たくさんの宿題にきちんと取り組む方。着実に成果が出ています」と言語聴覚士の菅沼(右)。



「舞台では何度も衣装替えをするから大変だったね」

イベント・カレンダー

あいセーフティネットの活動をダイジェストでご紹介。
詳細は各事業所のホームページをご覧ください。
講座や出展のご依頼は多摩広報課までお気軽にどうぞ。

4月 April

> 4/16(火)管理栄養士が食べ方指南



コーシャハイム平尾(稲城市)にて、管理栄養士がシニア向けの講座を開催。70歳を過ぎたら高たんぱく・高カロリーを摂取する食べ方にチェンジ!

> 能登半島復興支援



被災地を応援するため、微力ながら職員有志で寄付付き特産品を購入しました。企画いただいた多摩市社会福祉協議会にもお礼を申し上げます。

6月 June

> MCIラーニングカフェ



軽度認知障害(MCI)が気になる方を対象に連続講座の試運用がスタート。毎週異なるプログラムを専門職が担当します。

> 6/29(土)在宅医療と嚙下の講座



あいクリニック中沢の医師の佐々木と、言語聴覚士の菅沼が八王子市で開催された講座に招かれ、訪問診療などの解説をしました。

今後の予定

参加者募集中! 詳細はホームページをご覧ください

- 8/28(水) 14:00-15:30
からきだ匠カフェ(認知症カフェ)
「大人の夏休み企画 ドローンで遊ぼう」
- 9/21(土) 10:00-16:00
永山フェスティバル(ベルブ永山)
体成分測定InBody、キッズ向け工作教室
- 9/25(水) 14:00-15:30
からきだ匠カフェ(認知症カフェ)
「ここまでできる在宅医療」
講師: 医師 佐藤清貴(あいクリニック中沢)
- 10/19(土) 13:30-15:45
市民公開講座(パルテノン多摩)
「医療機関が伝えたい、本当に必要な終活」

5月 May

> オレンジガーデニングプロジェクト2024



恵泉女学園大学やボランティアさんの協力も得ながら、各施設でオレンジの花を育てています。水やりは利用者が担当。きれいに咲いています!

> まち美化キャンペーン



多摩市が主催する清掃活動に利用者さんと職員が参加。聖蹟桜ヶ丘や多摩センターでごみ拾いを行いました。

7月 July

> 7/1(月)慰霊祭



この一年間で旅立たれた当法人の利用者様の慰霊を行いました。ご芳名を呼び上げ、多くの職員が献花に訪れました。

> 7/24(水)からきだ匠カフェ



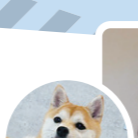
大妻女子大学福祉学科の原野かおり教授をお迎えし、介護のストレスとの向き合い方や、おむつ選びのポイントなどを学びました。

表紙の飼い主はこちら

似てる?



太田 晃一
(天本病院)



伊藤 絵理
(あいクリニック中沢)



濱谷 弘康
(あいクリニック)



藤縄 宜也
(天本病院)

フレイル予防レシピ

高野豆腐チャンプルー

1人あたりエネルギー 130kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.1g

カルシウムたっぷりの高野豆腐。たんぱく源も入っているので、骨の健康や筋力アップの効果が期待できます。高野豆腐は長期保存ができるので、自宅に常備しておくともう一品欲しいという時にピッタリです。



材料(2人前)

- ・高野豆腐 36g(2枚)
- ・キャベツ 50g
- ・たまねぎ 30g
- ・にんじん 20g
- ・ピーマン 20g
- ・卵 1個
- ・かつお節 2g(小分けパック1袋)
- ・昆布粉末だし(無塩) 2g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、軽く絞って一口大にカットする。
- ②深めの耐熱皿に①が浸るくらい水を加え、ラップをかけて電子レンジで600Wで4分程加熱する(2倍程に膨らみ、箸などで簡単にちぎれるくらい柔らかくなっていたらOK)。
- ③②の耐熱皿に水分が残っていたら捨て、粉末だしを振り混ぜておく。しばらくして水分が出たら、さらに水分を切って溶き卵を絡める。
- ④野菜は一口大にカットし、油で炒める(レンジで1分程加熱しておく炒める時間が短縮できます)。
- ⑤④に③を加え、めんつゆで味付けする。
- ⑥軽く炒めて水分を飛ばし、塩こしょうで味を調え、最後にかつお節を混ぜてできあがり。

高野豆腐をレンジで加熱することでフワフワの食感に。炒めすぎると食感が損なわれるので、さっとでOK。塩分を含む顆粒だしを使用する場合は、めんつゆの量を調整してください。



監修: 遠藤 三幸
(えんどう・みゆき)

あい介護老人保健施設 管理栄養士

看護師コラム

認知症の方へのサポートのポイント

認知症は脳の病気やケガなどが原因で起こる認知機能の低下によって、生活のしづらさがある状態です。病気の種類や症状の程度は人によって違い、生活が難しく感じる面もさまざまです。

認知機能の一つに「実行機能」という頭の働きがあります。実行機能とは、計画的に物事を段取りよく進めたり、突発的なことに対応する能力です。実行機能が低下すると、生活が難しく感じる場面があります。

例えば、食事の準備や買い物、お金の管理、部屋の片付けなどがうまくできなくなることがあります。

段取りよく物事がすすめられずに困ったことが起きても、一人で抱え込まずにサポートを受けましょう。



日常生活を続けていくための支援やサービスがあります。安全で居心地のよい環境を整えると、生活しやすく穏やかに時間を過ごすことができます。

認知症だからといって、何も判断できないわけではありません。介護者の方は本人が気持ちよく決められるように、本人がしたいことを聞いて協力していきましょう。



監修: 曾谷 真由美
(そたに・まゆみ)

天本病院
日本看護協会認定 認知症看護認定看護師

日本人の特徴として「頼まれたら助ける」けれども、「助けて」とは言えない人が多いそうです。悩みはため込まず、小出しにして、まず家族や友人、近所の人やかかりつけ医に相談しましょう。地域包括支援センターもあります。

介護職募集

あいセーフティネットと一緒に働きませんか？

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。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。お気軽にお問い合わせください。

■介護福祉士 ■介護職

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp

友だち
募集中

@411wedcx



LINE ID @411wedcx



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

あい看護小規模多機能施設おきな

〒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

稲城市

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

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

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

