



りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第87号

2010年(平成22年)10月 発行:住民の会広報委員会 電話:729-0617 発行責任者 武末 孝

住民の会では地域の皆さんの声を聞くために「地域懇談会」を開催しています。そこで提起された問題の中に「人と話をする機会が欲しい」という声を挙げる方がいる。

複数の世代で構成されていた家族がこども世代の独立で核家族化が進み、親の世代は孤独に陥りがちになっている。

Aさんは言う。「家にいるとただならぬ元気がなくなりませぬ。でも、毎日いろんな人と話ってきた日は元気が湧いてきます。だから、出かけて皆さんに会おうのが元気のもと」と。そして「話し相手が欲しい人と話し相手になってあげたい人の橋渡しを住民の会の行動の一つにならないだろうか?」とも言っている。

たしかに、私たちの周辺を見渡したとき、一人暮らしの高齢者が増加していることは明らかであり、高齢者の二人暮らしは、その数

みんなでたまり場を

武末 孝

倍になるのではなからうか。それも、健康な二人暮らしから老々介護の辛い日々を過ごされている方々の増加の傾向が見られる。

「会員と顔見知りになりたい」との希望もあった。「会員のブロック編成やネットワークづくりで、会員相互のきめ細かいサポート体制を強化しては如何」という声もあった。ボランティアグループに入って活動をされている方々は多くの仲間を得て、楽しい時間を過ごしている一方、ボランティア活動には参加したくないという人の方が多いという現実をも考えたい。

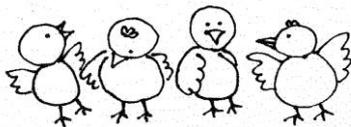
会員同士での交流を希望する方々が多いと予想される一つの声は「地区別の会員名簿があるといい」という点に現れている。しかし、個人情報保護という社会的な要請から実現が困難であることを考慮して、会員相

互の交流を望む人々を結びつけるシステムを用意するのも住民の会の役割だろう。前述のような希望を満たす直截的な表現が「行きやすく、話し合える場所、井戸端会議のできるところがあるといい」ではなからうか。

向う三軒両隣を越えて、多くの人々との交流を求めている声が多いことが理解できる。この声にこたえるシステムを提供するために、住民の会はその中心的な役割を担わなければならないだろう。

全国各地から移り住んできた人々が、一つ所に寄り集まっているいろいろな話題に花を咲かせる様子を思い浮かべるとき、地域全体が力を結集して

「たまり場」をつくるという目標に取り組もうではありませんか。



ケアセンター成瀬まつり開催!!

日時 平成22年11月14日(日)
午前10時~15時

場所 ケアセンター成瀬地下ホール

バザー、フリーマーケット、展示コーナー、食事販売、など

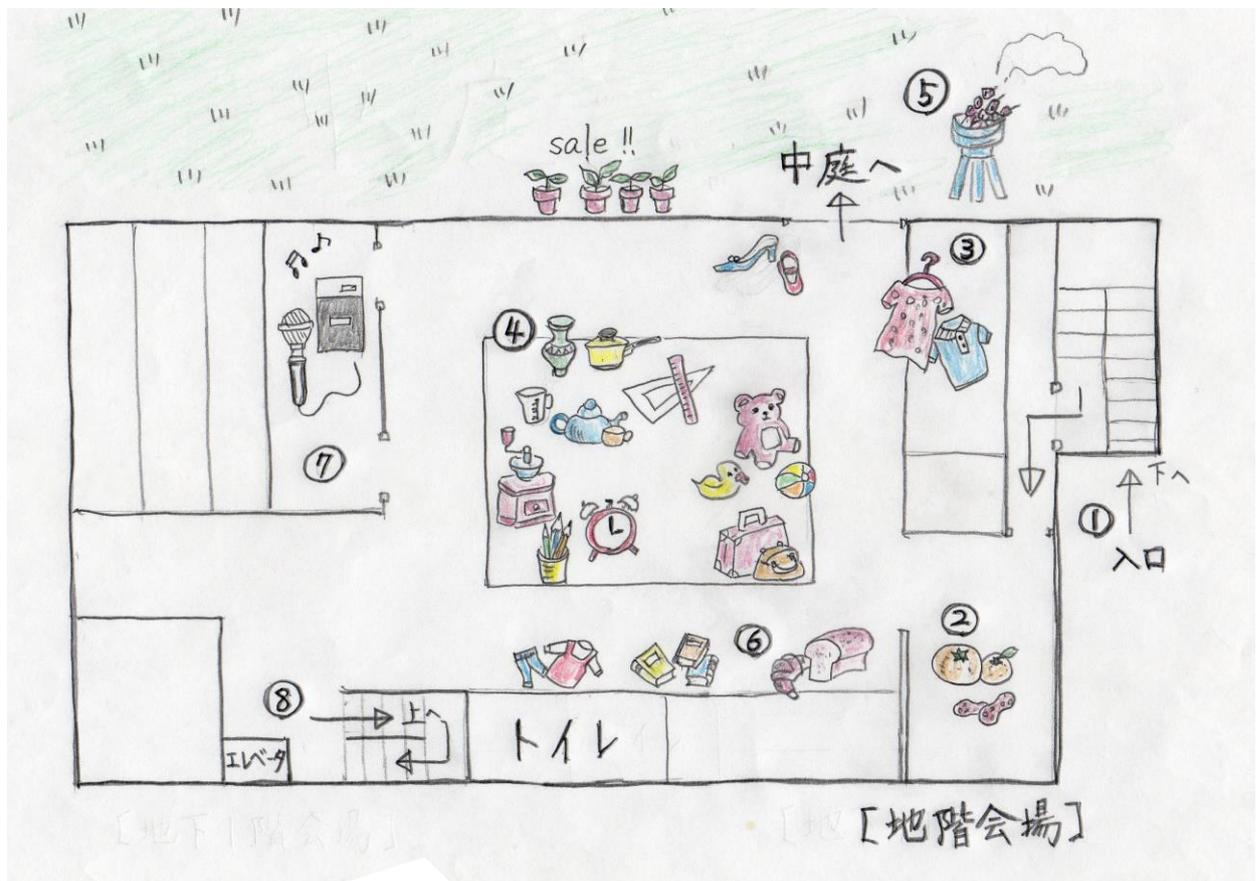
※P2,P3の見取り図を参考にお出かけ下さい

りんご箱87号目次

- * 「みんなでたまり場を」 …… P 1
- * ケアセンター成瀬まつり 出店見取り図 …… P 2 P 3
- * シリーズ介護技術講座 第十六回 「摂食・嚥下障害」 …… P 4 P 5
- * 創和会通信 NPOアップルサービス …… P 6
- * この人 小祝あい子さん …… P 7
- * その他案内 …… P 8

ケアセンター成瀬まつりへ ようこそ

11月14日(日) 10:00 開場

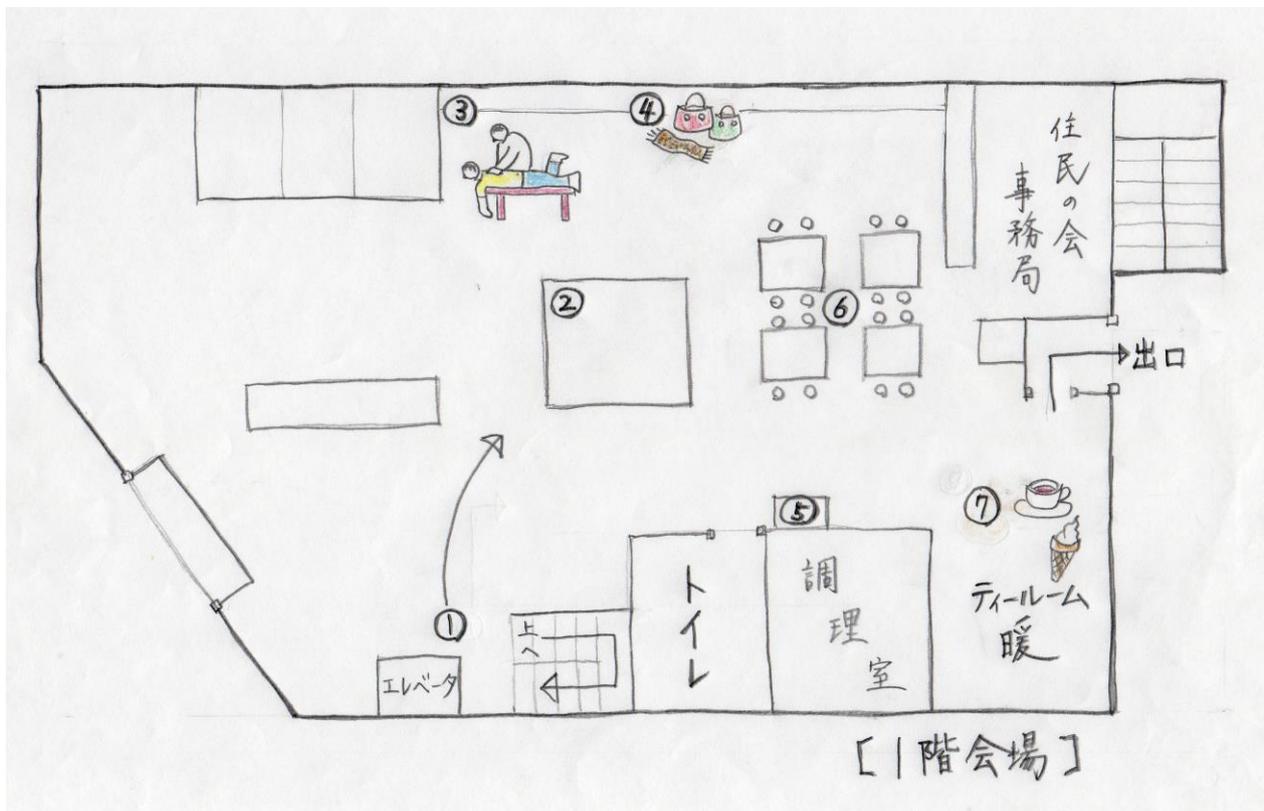


- ① ティールーム「暖」の横にある外階段を下りて、まず地階会場へお入り下さい。
- ② 「三ヶ日みかん」& 「八街落花生」の販売 (毎年大人気★☆ お早めにおいでください。)
- ③ 衣料品リサイクルバザー (掘り出し物がいっぱい!!)
- ④ 雑貨バザー (宝の山です!!! 靴も売ってます。)
- ⑤ 中庭では焼き鳥をどうぞ!! お花の苗も販売します。
- ⑥ フリーマーケット (焼きたてパン、古本、衣類などなど・・・必見です!!)
- ⑦ カラオケコーナー ♪
- ⑧ 階段またはエレベータで上のフロア (1階会場) へ・・・

♪♪ ケアセンター成瀬まつりを皆で楽しみましょう ♪♪

- ① 階段またはエレベータで1階に上がった後右にお進みください。
- ② デイサービス利用者の皆さんの作品展（壁にも作品がいっぱい!!!）
- ③ マッサージコーナー（癒しの空間です）
- ④ 手作り品の販売
- ⑤ 食券売り場（お赤飯、豚汁、お好み焼き、ケーキ）
- ⑥ お食事コーナー
- ⑦ ティールーム「暖」

住民の会会員のかたは
飲み物券をご利用ください。
(ティールーム「暖」にて当日のみ有効です。)



活動報告

役員会

- ・ 9 / 28 定例役員会
- ケアセンター成瀬まつりについて

事務局

- ・ 9 / 6 連絡会議
- ケアセンター成瀬まつりについて

研修委員会

- ・ 8 / 24 定例委員会
- ケアセンター成瀬のデイサービスについて

行事委員会

- ・ 10 / 16 定例委員会

地域ケア委員会

- ・ 9 / 29 委員会

広報委員会

- ・ 9 / 7 編集会議、30原稿×切
- 10 / 9 校正、15印刷

ボランティアグループ

- ・ 8 / 23 定例会議
- ダンケムジーク
- ・ 9 / 11 & 10 / 9 運営委員会
- 園芸・美化

・ 当番を決め、水やり&草取り
(記録的猛暑の夏を乗り切った)

シリーズ介護技術講座
第十六回 摂食・嚥下障害の理解と基礎知識

今年2月16日に行われた第19回施設内研修のテーマは「摂食・嚥下障害の理解と基礎知識」。

加齢により体のいろいろな働きが衰えて低下する。食べることに関係した機能も例外ではなく、食が細くなり、消化・吸収・代謝が悪くなる。介護する上で、これらの理解と基礎知識を学んだ。

高齢者の身体変化

加齢と共に身体の各部位が変化し、特に食べる機能を司る口、歯、舌、喉などの機能が低下してくる。これらの原因で身体状態が次のようになる。

- ①個人差が大きい
特に後期高齢者は、加齢による個人差に左右される。
- ②病気が発生しても症状が現れないことがある
認知症高齢者は、痛みな

どを適切に表現できない
③骨が脆くなり、転倒や骨折
身体を使わなくなると生活不活病になりやすい。

- ④記憶力の低下
今日食べた食事は覚えていないが、過去の食事、食べ慣れた食事などは記憶している。
- ⑤複数の病気を持っている
糖尿病、高血圧、心臓病など。
- ⑥薬物の副作用
肝臓、腎臓の機能低下により、薬物の副作用が出やすい。
- ⑦排泄障害
頻尿、夜間頻尿、排泄困難、失禁、便秘などが起こりやすい。
- ⑧不眠・睡眠傾向になりやすい
⑨精神状態が不安定
躁・鬱を繰り返す、物忘れが見られる。
- ⑩意識障害(せん妄)をおこしやすい
⑪食欲不振から脱水、低栄養に

喉の渇きを自覚できない。水を欲しがらない。

⑫摂食・嚥下障害
飲み込む力や喉で物を出そうとする反射機能が低下しやすい

*このような高齢者の特徴を理解して、食・栄養などのケアサービスを提供していくことが最も必要。
*人生100年として、今の要介護度を維持する。
*要介護者が養生できるように快食・快便・快眠に尽くす。
*免疫機能を維持し、合併症と感染症を発生させない。

身体の変化

高齢者は、加齢により体のいろいろな働きが衰えて低下し、食べることに関係した機能も例外ではなく、食が細くなり、消化・吸収・代謝が悪くなる。

- ①食欲が低下する
- ②手足が衰える
- ③腸の働きが悪くなる
- ④噛む力が衰える

食生活の変化

- ・鼻―臭覚の変化
- ・口―義歯の増加、義歯の金属による味覚変化、咀嚼筋の筋力低下、唾液の減少、味覚の減少、嚥下力の低下
- ・食道―食道狭窄(きょうさく)・通過食品量の減少
- ・消化管―消化酵素・胃液の減少・栄養吸収量の減少
- ・排便力の減少(便秘)

摂食・嚥下障害

嚥下障害とは、疾病や老化などの原因により飲食物の飲み込みが困難になる障害をいう。

通常、咀嚼した食物を舌を使って咽頭へ送り嚥下する。その時、軟口蓋が挙上することで、口腔と鼻腔が遮断される。また、咽頭蓋で気管へ蓋をし、嚥下の瞬間だけ開く食道へと送り込む。

これらの複雑な運動に関わる神経や筋肉に何らかの障害を生じた場合、嚥下障害となる。この障害は口腔器障害と咽頭器障害に分けることができる。

口腔器障害

- ①食物が口からこぼれる
- ②うまく噛むことができない
- ③噛んだ食物を飲み込める状態にすることができない
- ④喉へ送り込むことが困難

咽頭器障害

喉に送り込まれた食物を上手く飲み込むことが困難な場合
①なかなかゴックンができない
②喉にひっかかる
③飲み込む前や後にむせる
④飲みこめないために唇から食物がこぼれる
*口腔器障害と違い、目で見て確認する事ができないため、どの部位にどのような障害があるかを見極めるのが難しい

老人施設における
嚥下障害の実態

- ・流涎(りゅうぜん)によるよだれ
- ・食べるのが遅い
- ・飲み込みが困難
- ・飲み込むときにむせや咳が出る
- ・食べ物が舌の奥や喉にひっかかる
- ・喉に詰まった感じがする
- ・口から食べ物がかぼれる
- ・液体より固形物の方が飲み込みにくい
- ・飲み込む前にむせたり咳きこんだりする
- ・しばしば肺炎や気管支炎を繰り返す
- ・口の中に食べ物が残る
- ・痩せてくる

とろみ調整食品の使用法

とろみ調整食品の特徴

- ①とろみ剤は溶解するだけで簡単にとろみが付く
- ②液体はとろみを付けると誤燕しにくくなる
- ③とろみ剤が少ないと誤燕しやすいが、多すぎるとベタつきが増し、口腔内

とろみの付け方

嚥下障害は介護養護度のレベルには比例しません

A 嚥下障害が初期のレベル 100ml当り 1.0g~1.5g
(とろみ加減はポタージュ状)

B 嚥下障害が中度のレベル 100ml当り 2.0g~2.5g
(とろみ加減はハチミツ状)

C 嚥下障害が重度のレベル 100ml当り 3.0g~3.5g
(とろみ加減はジャム状からゼリー状)

ミキサー食は少なめに使用戴き、最終段階で再度添加調整

や咽頭の残留物が多くなるので注意

*その他、とろみ剤の種類によって適切な濃度を得るための量が異なり、同じとろみ剤でも湿度や液体の素材によっても粘度の付き方に差があり、時間が経つと粘度変化する商品もある

とろみ調整食品の種類

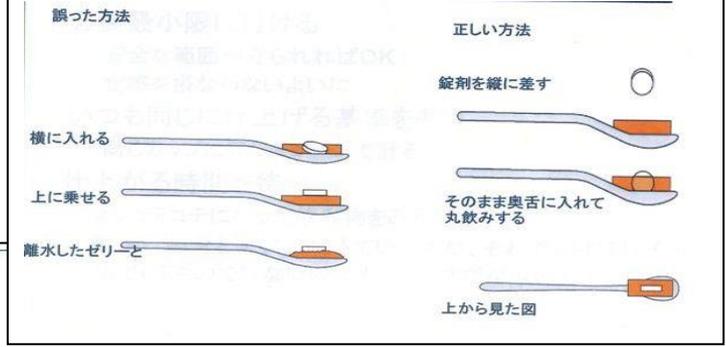
- ①加工澱粉系
唾液により粘度が下がる。添加量が多く必要。素材の味が変化し、臭い濁りあり
- ②増粘多糖類
グアガム系
少量でとろみが付き、食魂を作りやすいが、臭く濁りがある
- ・キサンタンガム
素材の味の変化が少なく濁りがなくクリアである。密度が均一で離水がなく口の中でばらけにくい。まとまり感もあり、ベタつかず、のどごしが良い

摂食時の環境について

本人の意識が食べることに集中でき、安全な摂食行動を支えられるように配慮。

- ・テレビなどの視聴覚刺激や配膳、下膳の音や人の動き、不意に話しかけることなどを極力さける
- ・介助する場合は話しかけるタイミングを慎重に。口腔内に飲食物が入っている

薬の飲ませ方



安全姿勢

口腔・咽頭期障害が重度な場合
リクライニング位 30° 頸部を枕などで前屈にします

腰の安定をよくし、腹部をリラックス、ひざを軽くたてる
腰の位置とベットの折れめを合わせる

上体を起こすと卓上が見え、自分で食べることが出来る、逆流の危険が少ない

高齢者の楽しみは食事。老化が進むと楽しむ機能も低下する。介護を必要としている高齢者とは、人としての尊厳を自分以外の人に委ねた人である。介護職の我々はその人の尊厳を引き受ける人である。

- ・骨盤を傾かせない
- ・腰深く座り、安定をとる
- ・足がしっかりと床に着くと。着かない場合は台などで補正する

通信和会創
敬老週間
 デイサービス 星野和宏
 マンドリン・ピアノ・ギター・琴などのコンサートに、地元「成瀬台倶楽部」の太極拳演舞とコラボラス。桜美林大学の学生による「水戸黄門」の演劇が日替わりで催され、利用者とスタッフは楽しい時間を過ごしました。

「秋の七草」と尋ねられて即答できる方は、多くないかも知れません。へおすきなふくは？」と頭を語呂合わせすると、覚えやすいと教わりました。

秋の七草や中秋の名月が話題となる季節になり、デイサービスでは「敬老週間」の催しが一週間行われました。

出演いただけることは、デイサービススタッフにとつて、大変嬉しく感じます。桜美林大学生は毎年ケアセンターで「水戸黄門」を上演していますが、最後の葵の印籠を出して決めゼリフを言う場面では、毎回利用者が出演しています。

ステージに掲げた「祝敬老」の文字は月曜の書道の太野先生に依頼してイラスト入りで書いていただきました。

「暖」からは9月15日〜21日まで松花堂弁当の昼食が提供され、20日の敬老の日には、お赤飯で利用



者の方々の長寿と健康を祝いました。

平均寿命が延びる中、デイサービスを利用されている方々は大変パワーがあり、日々の生活を楽しまれているように見受けられます。

ケアセンターのスタッフは、利用者のお手伝いをしながら、実は多くの力を頂いている気がします。



**乞うご期待！！ケアセンター成瀬まつりにはこんなメニューが！
 明るいテイルーム「暖」で楽しい会話のひとつときを！！**



今年も皆様に暖特製の「おいしい！」をご提供。
 是非ご家族皆様でご賞味ください。
 ご来店をお待ちしています。



<お食事コーナー>

- ・お赤飯 …ケアセンター創設以来ずっと利用者さんのお誕生日をこのお赤飯で祝っています。少し柔らかめです。
- ・豚汁 …味よく具沢山で栄養満点！
- ・お好み焼き…プロの味で今回初登場、ご期待下さい
- ・さつま芋とりんごの蒸しケーキ …さつま芋とりんごの相性抜群です。今回初登場。お楽しみに！

<喫茶コーナー>

- ・コーヒー (ホット、アイス)
- ・紅茶
- ・ジュース
- ・ソフトクリーム



**飲み物券は喫茶コーナー
 のみで使えます**

お話を伺うために「暖」に来て頂いた時の小祝さんは、少し上気してはにかんだような笑顔がとてもチャーミングだった。カラフルな花のレイと髪飾り、華やかなムーム姿で「きらく会」のメンバーとダンスを踊る小祝さんを目にしている方は多いのではないかと思う。

話・フラダンス・手話ダンス・絵手紙など、手帳のスケジュール欄は沢山の予定で埋まっている。しかし、これらの趣味を自分が楽しむだけに続けているのではなく、身に付けた特技をボランティア活動に役立てていらっしやるのがまた素晴らしいところだ。

この人



小祝あい子さん

手話の勉強はかれこれ14〜15年も続けているそうだが、今ではサークルに依頼されれば市内の小・中学校へ手話の手ほどきをしに出前をするほど。また、障がい者との交流にも積極的で、先日は豊唾の方々と一緒に、消防署の

見学ツアーに行かれたとのことだ。小祝さんの温かい人柄と優しい笑顔は、健康者と障がい者や、若者と高齢者の交流の場でこころのバリアフリーに大きく貢献しているはずだ。小祝さんのバイタリテイには驚くが、ご本人は「健康であるからこそ：なのよ」といとも軽やかにいわれる。本当にお顔の色も艶やかで、いかにも健康そのものだ。

いろいろな活動の中で、さまざまな年齢の仲間たちと触れ合い、常に新しい刺激を受けておられることが、何よりの健康法となっているようだ。そんな小祝さんも戦中戦後は大変な苦勞をなさった。生まれ故郷の伊豆へ疎開し、戦災で横浜の家を失い、結局そのまま下田に定住し4人の娘さんを育てることになった。なにしろ食べ物無い時代だったので、慣れない田んぼや畑の仕事に必死で取り組んだが、そのご苦勞は大変なものだったそう。

「物の無い時代はもう懲りごり。今は豊かで何でも揃っているから本当に良い時代です」と幸せそうに語られるが、物の無い時代だったからこそその親子の心の繋がりが、今では貴重なものを感じられる。今が幸せとおっしゃる小祝さん、いつまでもお元気で皆さんに幸福のおすそわけをしてください。(塚本誠子)



ダンケムジークの会  第44回コンサート

成瀬の空の下

～「音楽の泉」が贈るシャンソン特集～

出演
 岩花淑子・大竹裕子・金子先子
 斉藤恵津子・高橋義武
 廣田李枝・古里治子・和田民子

ピアノ
 田中啓子・米澤二美

♪ 11月28日 (日)
 開場 13:30
 開演 14:00
 ♪ 入場料 700円 (飲み物付き)
**10/28より住民の会事務局にて
 発売開始**

これからの催し物 (予定)

- ★ケアセンター成瀬まつり
11/14 午前10時スタート
- ★きらく会
10/23, 11/13, 27 成瀬台小学校
手話ダンス
10/25, 11/1, 8, 15, 22 ゆりの木会館
- ★ダンケムジークの会第44回コンサート
11/28 (日) 午後2時～
- ★ボランティア親睦会
12/12 (日) 午後1時～ 会費 500円
- ★資源回収 (毎月第4月曜日、雨天実施)
10/25, 11/22
※アルミ缶も回収しています

今年3月から創和会はセ
 コムを導入しました。それ
 に伴い、職員が帰宅した後
 は表玄関にはカギがかかり
 ます。

初めて、一人のケアマネジ
 ヤーさんが私の仕事の終わ
 るのを待っていてくれたこ
 とに気がつきました。ご迷
 惑かけました。

住民の会の皆さん。5時
 過ぎには建物の中には入れ
 ません。印刷などの仕事は
 5時まで済ませましょう。

ご存知でしたか？



会費納入のお願い

平成22年度会費未納の方は
 下記の方法で納入をお願いします

- 1 住民の会事務局窓口
(下記時間帯 受付)
- 2 郵便振込
記号: 00120-7-725131
名義: ケアセンター成瀬住民の会
※ご一報くだされば集金に伺います。

← ケアセンター成瀬住民の会事務局 →
 (入り口はゆりの木会館側です)
 住 所 町田市成瀬台3-24-1
 電話・Fax 042-729-0617
 ホームページアドレス
<http://ccnj.com>
 受付時間 月曜日～土曜日
 10:00～16:30
 (日曜日・祝日は休み)



9月下旬、町田市介護予
 防月間オープンニングイベン
 トに参加してきた。市民フ
 オーラム3階ホールに中高
 年の様々なグループが登場
 し、日頃の練習成果を披露
 する舞台発表会だ。

ハワイアンあり太極拳あ
 りコーラスあり：どのグル
 ープもカラフルな揃いの衣
 装に身を包み、晴れ晴れと
 した表情でステージに立つ。
 リズムの乱れ、音程の不
 具合はご愛敬。ミスをした
 ら最初からやり直せば良い
 じゃないか：という大らか
 で楽しいパフォーマンスに
 拍手と笑顔がはじけた。

「介護予防」という言葉
 だけ聞くと虫歯予防だの転
 倒予防だのを連想して「介
 護」って良くないものなの
 か？・・と憤慨する人もい
 るらしいが、要するに「一
 人一人が生き生きと自分ら
 しく元気に暮らしていきま
 しょう」という呼び掛けだ。
 皆の試行錯誤は続く。