



# りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第90号

2011年(平成23年)4月 発行:住民の会広報委員会 電話:729-0617 発行責任者 武末 孝

## 新年度の出発に向けて

住民の会会長 塚本誠子

3月11日に起きた東日本大震災で被害を受けた多くの方々に心からお見舞いを申し上げます。

会員の皆様のご実家や、お知り合いにも被害に遭われた方々が多いのではないかと心配しております。

いつまでも冷え込んだ日が続き、テレビの画面に映る地域の方々のご様子に心を痛めているばかりでした。

これからの復興に、どれだけの費用と時間がかかるのか、計り知れませんが「住民の会」としても出来る限りの義援金を送りたいと思います。

すでに個人や団体で募金をされている方も多いと思いますが、会の活動の一つとして総会に提案します。是非ご協力をお願いいたします。

原発の重大事故も重なり、ますます不安な世の中になつてしまいましたが、助け合いや心のつながりが一層必要だと感じさせられました。

さて、本年度に実施されるケアセンター成瀬の大改修に際して、皆様には多少の不便や困難などがあると思いますが、住民の会は出来るだけ協力して行くつもりです。

また地域のためにも、もっと良い方向に会の活動を進めて行きたいと思っておりますので、総会には多くの方にご出席いただき、ご意見やご提案をお寄せくださいますようお願いいたします。



### ケアセンター成瀬住民の会 平成23年度 通常総会開催のお知らせ

日時 平成23年4月24日(日)  
午前10時~12時  
場所 ケアセンター成瀬  
地下ホール

議題 平成22年度活動報告  
平成22年度会計報告  
平成22年度会計監査報告  
平成23年度活動方針(案)  
平成23年度会計予算(案)  
その他

※ 総会資料をご持参下さい

## 目次

\* 新年度の出発に向けて … P 1

\* 住民の会事務所移転と今後の活動について … P 2

\* ティールーム「暖」からシニアカフェ 「花みずき」へ … P 3

\* シリーズ介護技術講座 第十九回 「認知症のかかわり方」(その二) … P 4 P 5

\* ケアセンター成瀬のリニューアルに伴うアップルサービスの対応 … P 6

\* ダンケムジークの会 第45回コンサート … P 7

\* 投稿 三つの「ア」 山岸 壯吉 … P 8

\* その他 お知らせ

# 住民の会事務所移動と 今後の活動について

事務局長 小竹 金次

「りんご箱」89号でお知らせしましたように、ケアセンター成瀬大改修に伴い、住民の会事務局の移動が決まりました。

## ・事務局の場所

新しい事務所はケアセンター成瀬のゆりの木会館側入口より入り、すぐ左側に移ります。

従来の事務所スペースは約17㎡でしたが、今回はその半分ほどの8㎡で、喫茶スペースの一部を使うことになりました。

ショウケースと机2つはなくなりました。印刷機は別の場所に置きます。



(見取り図はP6参照)

NP Oアップルサービスの事務所はケアセンター成瀬の外に移します。

その結果、会員の皆様への案内・連絡・希望者への「ホットコール」・会報発行

など、当会運営の基本的な活動は従来通り継続できることになりました。

NP Oアップルサービスの連絡業務は残ります。

## ・ティールーム「暖」

さる3月31日でティールーム「暖」は閉店しました。

かわりに社会福祉法人創和会が運営するシニアカフェ「花みずき」が4月11日にオープンしました。

当会は「花みずき」の運営に全面的に協力いたします。

営業内容は飲料自販機(料金150円)で、セル

フサービスによりご利用いただけます。

## ・ボラティア券

従来のボラティア券は有効期限内でご利用いただけます。お持ちのかたは券を事務局にお出しください。飲み物券として使えます。

## ・ランチ

「花みずき」では食事(飲み物付きランチ680円)ができます。※要予約

予約は当会事務局で受け付けます。(TEL 729・0617)

## ・「花みずき」での会合予約

「花みずき」をグループ(シニアの皆様12名以内)で利用する場合は、社会福祉法人創和会総務部に予約申し込みをしてください。(TEL 720・2202)

## ・今後の予定

ケアセンター成瀬改修工事は本年9月に始まり翌年

3月に終了する予定です。

そのため、当会のかかわる年間行事のうち「ケアセンター成瀬まつり」と「2012年新春交流会」は会場の都合により中止となります。平成24年度には再開できる予定です。

\*\*\*\*\*

東日本大震災発生により大激動の時代を迎え、当会の目的である「共に支えあう地域づくり」がより大切になってきました。

事務局一同、新しい事務所での新たな気持ちを持って運営にあたります。

会員の皆さまの変わらぬご支援をお願いいたします。



## 活動報告

### 事務局

- ・ 3 / 22 役員会
- ・ 4 / 2 役員会

### 総会準備について

- ・ 3 / 7 連絡会

### 総会準備、事務所移動

- ・ 3 / 16 連絡会

### 「花みずき」運営協力

- ・ 4 / 2 役員会と合同会議
- ・ 4 / 4 連絡会
- ・ 4 / 6 事務所引越し

### 研修委員会

- ・ 3 / 18 委員会

### 「ユニット型」特養ホーム

### について

- ・ 3 / 19 定例会

### 広報委員会

- ・ 3 / 9 編集会議、26原稿
- 切、4 / 8 校正、15印刷

### ボラティアグループ

- ・ 3 / 2 ボラ連協主催の「春の研修交流会」中央

### 防波堤埋立て処分場の見学参加

### ダンケムジーク

- ・ 3 / 13

第45回コンサート

# ご注意!

## 4月1日から

# ティールーム『暖』の営業形態が変わりました!

ケアセンター成瀬リニューアルに伴い、4月からティールーム「暖」の営業が変更となりました。今後の利用に関してご注意ください!

### ①ティールームの運営管理者

NPOアップルサービス → 社会福祉法人 創和会

### ②メニューについて

ドリンク系メニューはコーヒーや紅茶等に限定させていただきます。  
フード系メニューは当面「日替わりランチ」のみとする予定です。

### ③料金について

全てのメニューを値下げして提供致します。

### ④サービス運営について

店員によるサービスが中止となり、喫茶担当ボランティアによる運営や、利用者自身によるセルフサービスとなる予定です。

### ⑤主な利用対象者

- ・創和会の各種サービスご利用者及びその家族や介護者
- ・各種ボランティアおよびそのグループ
- ・おおむね65歳以上に地域団体
- ・創和会職員及びその家族



新ティールームのご利用をお待ちしております。

**創和会直営 シニアカフェ 花みずき 4月11日開店!!**

※4月以降の利用に関するお問い合わせやご予約の窓口  
社会福祉法人 創和会 総務部 Tel 042-720-2202  
(受付: 月曜から土曜日の8:30~17:00)

シリーズ介護技術講座  
第十九回 認知症のかかり方 (その二)

昨年8月20日に行われた施設内研修の「認知症のかかり方について」(その二)を紹介いたします。講師はケアセンター成瀬看護師の与那覇紀子さん。

研修内容

- (一) 認知症の基礎知識
- (二) 認知症介護の具体的対応法
- (三) 「困った体験とその解決策について」の意見交換

※今回は(一)認知症の基礎知識についての報告のみ。  
(二)、(三)は次号

1. 認知症の定義…単なる物忘れではなく「病気」である。

脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり普通の社会生活が送れなくなった状態。初期症状で最も多いのは物忘れだが、意欲の低下・自発性の低下(やる気がお

2. 物忘れとの違い

物忘れは脳の神経細胞の減少や機能の低下によっておこる。

◆認知症は通常の老化による減少より早く神経細胞が消失してしまう病気。

◆老化による物忘れは体験の一部を忘れることに対し、認知症は体験の全てを忘れてしまう。

3. 原因となる病気

【脳血管性の障害】

脳血管障害…脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、この部分の脳の働きが悪くなり、そのため認知症になることがある。能力はまだら状に低下し、人格や判断力は保たれてい

ることが多い

【進行変性疾患】

いずれも原因は不明で徐々に進行する

①アルツハイマー病

脳全体特に側頭葉、頭頂葉が萎縮して小さくなる。成人では1400g前後ある脳の重さが、発症後10年位経つと800〜900g以下に減る。

軽度・中等度・高度に分かれ、初期は年月日が不確かになり、迷子になったり、次第に配偶者や子どもの顔がわからなくなる。尿便失禁、言葉が理解できず単語程度の理解となり歩行は小刻みとなり介助が必要となる。

②進行性核上性麻痺

眼球が垂直方向に動かない、転びやすい、構音障害など認知症も合併。

③パーキンソン病

動作が緩慢、手足の震え、筋肉の萎縮、初期には認知症はみられないが後期にはみられることもある。

④びまん性レビー小体病

幻視、転びやすい、パー

キンソン病と同じような歩行障害や認知症を伴う。

⑤ピック病・前頭側頭型認知症

発症が若い傾向。特有な人格変化、反社会的行動、反道徳的行動を主症状とし、それに認知症が加わっている。

⑥ハンチントン舞蹈病

性格変化を主とする精神障害と舞踏様不随運動(特に顔面、手足など)があらわれる。大脳の萎縮、脳室の拡大、神経細胞の障害が出現する

⑦ALS様症状を伴う認知症

筋萎縮性側索硬化症で運動神経の細胞が消失して運動機能障害を起こす病気であるが、まれに認知症を伴うタイプ。

⑧大脳皮質基底核変性症

前頭、頭頂葉の皮質及び皮質下諸核の神経細胞が侵される。認知症の他に失行、パーキンソン症状、眼球運動障害などがみられる。

【内分泌・欠乏症・代謝性中毒疾患】

①甲状腺機能低下症

種々の原因により、甲状

腺ホルモン分泌が低下した状態で、無気力、易疲労感、かすれ声、皮膚の乾燥などの症状出現。放置すると認知症や精神、神経症状が現れることがある。

②欠乏症

ビタミンB1・糖代謝に重要な酵素であるチアミンの欠乏は脚気やウエルニツケ脳症をおこす。ナイアシ

ン・ニコチン酸の欠乏によるペラグラ(胃腸障害、口内炎、下痢、紅斑神経、精神症状)によっておこる。原疾患の治療が行われないと認知症の状態に陥る。

③肝性脳症

肝機能の極端な低下により意識障害や精神症状が起こるもの。

④低血糖症

血糖値が下がりすぎて身体の活動性を維持できなくなる。後遺症として認知症を残すことがある。

⑤アルコール脳症

過度の飲酒を繰り返すことで、アルコール依存、神経障害がおこる。

⑥薬物中毒

有機溶剤などの薬物による中毒症状

【その他】

①慢性硬膜下血腫

頭を打撲した後、脳を包む硬膜の下に出血がおき、脳が圧迫されて起こる病氣。

②正常圧水頭症

認知症、歩行障害、尿失禁を特徴とする。髄液圧は正常であるが、髄液の吸収障害のため脳室が拡大。

4.症状

【中心となる症状】(必ずみられる症状)

\*記憶障害

同じことを言ったり、聞いたりする。しまい忘れや置忘れが目立つ

\*見当識障害

今がいつなのか、ここはどこなのか、わからなくなる状態

\*判断力の低下

寒くても薄着のまま外に出る。真夏でもセーターを着ている。直前のことも忘れてしまう。蛇口やガス栓の閉め忘れ等

【周辺症状】(必ずみられるとは限らない症状)

\*妄想

【もの盗られ想】しまい忘れたり、置き忘れたりした財布や通帳を誰かが盗んだ【被害妄想】嫁がごはんに毒を入れた

【嫉妬妄想】主人のところ

に女が来ている

\*幻覚

幻聴よりも幻視が多い。「そこに子どもが来ているじゃない」「虫がいる」

\*不安

病識はないが、今まで出ていたことができなくなり、物忘れがひどくなってきたり、感覚は実感できることがあり、不安や焦燥などの症状が出る。

\*依存

不安や焦燥のために、逆に依存的な傾向が強まることとがある。1時間でも一人になると落ち着かなくなり、常に家族の後ろをついて回るといった行動が現れることがある。

\*徘徊

認知症の初期には、初め

ての道順が覚えられない程度だが、進行すると自分の家への道が分からなくなり

行方不明になったりする。

重症になると無目的な徘徊となる。アルツハイマー型

に多くみられる。

\*攻撃的行動

特に注意。型にはめようとして爆発することもある。幻覚や妄想から二次的に起こることも。

\*睡眠障害

認知症の進行とともに、夜間の不眠、日中のうたた寝が増加する傾向にある。

\*介護への抵抗

認知症の方の多くは入浴を嫌がることが多い。運動機能や条件反射が鈍くなっているための不安、水への潜在的な恐怖心などから生じる。

\*異食・過食

食事をして「お腹がすいた」と訴える過食がみられたり、食べられないものを口に入れたりする。

\*抑うつ状態

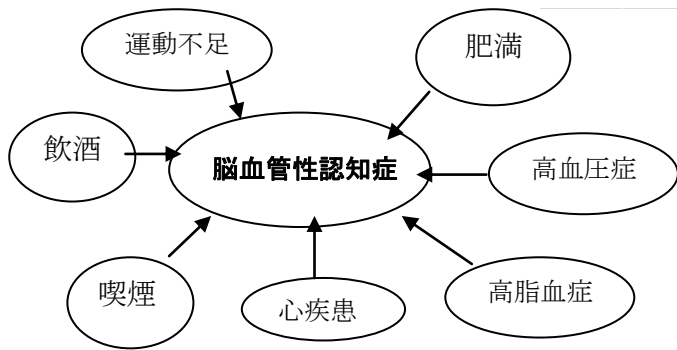
意欲の低下、思考の障害などうつ病に似た症状がある

られることも。

5.認知症の予防

認知症の8割前後は、アルツハイマー病と脳血管障害が原因疾患である。この二つの疾患の危険因子を取り除くことが予防となる。

①脳血管障害の危険因子



②アルツハイマー型認知症の危険因子

遺伝的な因子と環境的な因子に分けられるが、環

境因子の影響の方が大きく関わっている。

◆食習慣

\*魚の摂取：1日1回以上食べている人は発症が少ない。魚に含まれる脂肪酸であるEPAやDHAの影響による。

\*野菜果物の摂取：摂取が多いと発症が少ない。ビタミンE、ビタミンC、βカロチンの影響による

\*ワインの摂取：ポリフェノールが関係して、特に赤ワインを週1回以上飲む人は危険度が少ない

◆運動習慣：普通の歩行速度を超える運動強度で週3回以上運動している人は危険度が少ない。有酸素運動で脳の血流を増し、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果がある。

◆文章を読む、知的なゲームをすることはよい。

◆対人関係：対人的な接触頻度も関係してくる。閉じこもりの人は発症率が高い。

ただし、これらの因子は統計的なもので確認ではない。

(文責・山岸)



## ケアセンター成瀬のリニューアルに伴う アップルサービスの対応

NPOアップルサービス 理事長 原 厚平

創和会は平成23年度一年かけてケアセンター成瀬の経営形態を大きく変更することを決定しました。それに伴い4月から施設の大改修が実施されます。

(別項参照)

①食事サービス  
レストラン、テール

（別項参照）  
ケアセンター成瀬創立以来密接な協力関係を築いてきた住民の会とNPOアップルサービスですが、NPOの各担当部門ではどう変わるのか現時点で明確になっ

ています。このを報告させていただきます。

### ②その他の部門

ム「暖」の営業は3月末で終了。引続き4月11日から創和会直営のシニアカフェ『花みずき』が開店しました。  
メニューは自販機の飲み物中心で、食事はデイケアの昼食と同じ定食のみとなります。 ※ 要予約  
今後、食事の予約は住民の会事務局で対応いたします。  
(Tel 729・0617)

### ▽ホームヘルプサービス

基本的な今までと変わりありません。（緊急連絡以外はスタッフの携帯で対応）  
シニアカフェ『花みずき』の一部をボランティアスペースとして提供されることになり、住民の会事務局が今までどおり常駐されます。  
NPOアップルサービスとして、引続き事務連絡等のお手伝いをお願いすることになります。よろしくお願いします。

▽ざ・あつぷる（物品販売）  
現在産直品販売が主力なので継続いたします。

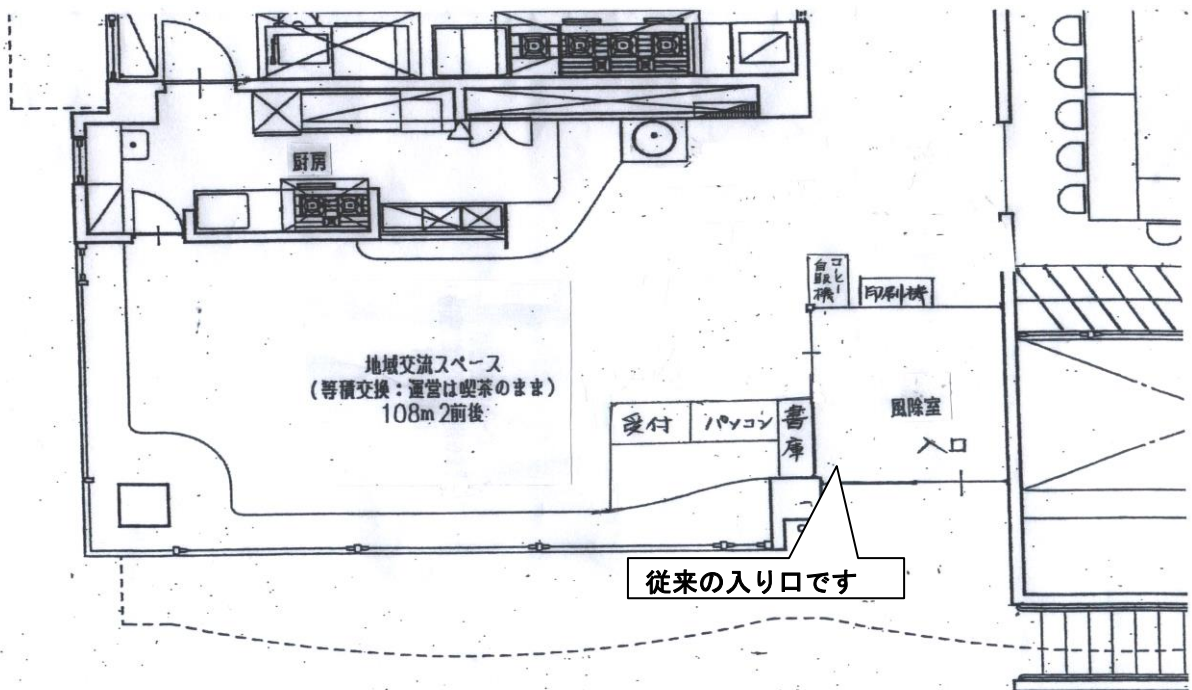
### ▽すまいサービス

利用者のご自宅ですらでしていただくことが大半なので新規申込、問合せ等の連絡を住民の会事務局に引き続き、お願いすることになります。

4月から改修計画が実行に移されますが最初の具体化はボランティアスペースの構築です。ご協力をよろしくお願い申し上げます。  
ケアセンター成瀬の発足以来15年幾多の困難を乗り越えてきましたが、折しも千年に一度といわれる三重苦の大震災が広範囲に国土を襲い2週間経過した現在でもその全容が明らかになっていません。

福祉を標榜するNPOとして地域に限定せず出来ることを協力していきたいと考えています。ご協力をお願いするとともに一緒に頑張ります。

地域交流スペース シニアカフェ「花みずき」見取り図



### ダンケムジークの会 第45回コンサート

“春のうたごえ〜オーボエとともに”

〜東日本大震災のためのチャリティーコンサート〜

3月11日、東北・関東地方を未曾有の大地震が襲ったのはコンサートの前々日。今までに経験したことのない揺れに皆、驚愕覚めやらぬまま、刻一刻と入ってくる惨状のニュースに、コンサートの開催そのものも危ぶまれる状況でした。しかし「こういう時だからこそ出来ることもあるはず!」と、まず出演者の意思を確認しつつ、コンサートの主旨そのものを震災へのチャリティーの方向へと調整が始まりました。

本来ならケアセンターへ寄付すべき収益を震災の義援金に回したいという私たちの苦渋の申し出を、「こちらこそ、そう願いました」という川尻施設長の返事に、わが意を得たりとばかり小躍りしたのが前日の夕方5時。それから連携プレーで

プログラム担当者への変更依頼、出演者への連絡、ポスターの修正にも走りまわった。

さて当日、災害とは裏腹に暖かくのどかな春の陽射しの中、米澤夫妻の息の合ったオーピング演奏に続き、この日はプロ演奏家の顔を伏せ手慣れた司会者として進行を担ってくれた川口彩子さんから、今回の主旨、避難誘導等の説明を受け、被災された方々への1分間の黙祷をしたのち、第一部の女声合唱レルヘンコ



レルヘンとはひばりの意。指揮者永見千恵子先生の指導の下、その名の通り自然で明るく優しく、工藤直子の「のはらうた」に曲をつけた「はるがきた」は二本のリコーダーとの掛け合いも楽しく、実は阪神大震災のあとにその義援金で作られた曲というエピソードも、偶然とは思えない運命的なものを感じさせ、より心に響く演奏となりました。



第二部は、フィルハーモニア多摩団員の首席オーボエ奏者廣木睡(ひろきねむ)さん、フルート奏者畑野美紀子さん、ピアノ廣木志保さん。ポピュラーやクラシック、アンジェラ・アキからディズニーまで幅広いレパートリーで聴衆を楽しませてくれました。

司会の川口さんから突っ込まれながらの楽器紹介も楽しく、若い新進気鋭の演奏家たちのパフォーマンスは、このつらい状況下にあっても確かな活力をケアセンターにもたらしたのではないのでしょうか。



最後は皆さんでお馴染みの「早春賦」。レルヘンコールのピアノと佐藤涼子さんの伴奏にオーボエとフルートも加わり、大合唱ののちお開きとなりました。演奏会の中で、鈴木副施設長からも創和会の意向をお話いただきましたが、

創和会、ダンケムジークの会、観客の皆様が心を合わせた暖かなひとときとなりました。と思います。

ダンケムジーク第1回コンサートは、1階食堂スペースからのスタートでした。ケアセンター大改修のち舞台がなくなってもあまり関係ないと私たちは考えています。

次回7月17日の46回コンサートのはじめはお休みしますが、新装なった特養ケアセンター成瀬でもまたお目にかかれる日を楽しみにしています。

実行委員長 西 真知子

今回のコンサートの収益金 36,455 円は、会場に設置した義援金箱への募金 43,195 円と合算し、日本赤十字社に送金しました。(合計金額 79,650 円) 被災地の皆さんのお役に立つよう願っています。皆様のご協力に感謝いたします。 社会福祉法人 創和会 ダンケムジークの会

投稿 三つの「ア」

山岸壯吉

人間の体には、健康のためになるべく使うと良い「ア」で始まる部分が3ヶ所あります。

上からまず「アタマ(頭)」です。これはサッカークのヘディングのようなことをするということではなく、「いくつになっても好奇心をもって何かに挑戦するために頭を使う」ということです。

聖路加国際病院の日野原重明先生は99歳ですが、「75歳の人を集めて、今までにやったことのないことに挑戦してもらおう」という運動をされているそうです。一人の人が使う脳の場所は一極めて限られているので、今までやったことのないことに挑戦すると脳の別の場所が活性化し、その人が元気になるのだそうです。

二つめは、「アゴ(顎)」です。あごを使うためにはまず「しゃべる」ことです。あごを使って話すことは脳に刺激を与えてストレス解

消にも役立ちます。

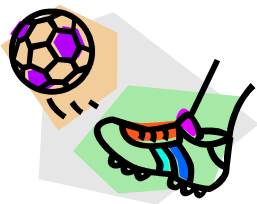
例えば、浄瑠璃や長唄の唄方(唄を専門とする人)と三味線方(三味線を専門とする人)では、三味線方のほうが病気になるやすいそうです。これは唄方はいつとも声を出してストレスを発散し、あごを意識的に使っているのに対して、三味線方はストレスを発散できないし、あごも使わないので、病気になるやすいのではないのでしょうか。

あごのもう一つの使い方は食べ物をよく噛むことです。食べたものを液状にしないと吸収されないのです。よく噛むことはとても大切です。それで口は「第1の消化器」と呼ばれています。「鶴は千年、亀は万年」という言葉は、一般には寿命が長くめでたいことをいいますが、これにはもう一つの解釈があって、「あまり噛まずにツルツルと飲み込む人より、カメカメと良く噛むの方が長生きするから、よく噛むように」ということを教える言葉でもあるのだそうです。

三つめの「ア」のつくところは、「アシ(脚)」です。脚は「第2の心臓」と呼ばれ、脚の筋肉がポンプの役目をして血液を心臓に戻します。したがって脚が弱ると全身の血液の循環が悪くなって体が弱ってしまいます。

ロンドンの二階建てのバスで働く運転手と車掌の心臓病の発生率を比較すると明らかに運転手の方が発生率が高いそうです。車掌は、何しろ二階建てですから、しよっちゅう歩き回って脚を鍛えているのに対して、運転手の方は緊張した状態に運動不足が重なるからでしょう。

どうか、皆様も三つの「ア」のつく部分、アタマとアゴとアシを積極的に動かして、健康を維持・増進してください。



これからの催し物 (予定)

- ★平成23年度通常総会  
4月24日(日) 午前10時～  
ケアセンター成瀬地下ホール
- ★きらく会  
4/23、5/14、28 ゆりの木会館  
手話ダンス  
4/25、5/9、16、23、30  
ゆりの木会館
- ★資源回収(毎月第4月曜)  
4/25、5/23

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
- 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。

編集後記

例年より早い春一番を迎えて喜んでのも束の間、時ならぬ大雪と寒気に驚かされた。私たちの周辺も波乱の兆しが今日この頃である。CC成瀬が業態の変更に伴う施設の大改修で、住民の会の事務所の移動が必須となり、3月中旬現在で確定的な様子が見えないままに新年度を迎えようとしている。喫茶室「暖」の運営形態の変更に併せて、事務所の姿・形が変わることは住民の会のあり方にも大きな影響を与えることになるだろう。

りんご箱90号はこの変動に関する諸問題について多くのページを割いている。現時点では会員の皆さんに適切な情報を提供できないが、これからの「住民の会のあり方」について皆さんと共に考えていきたいと思う。住民の会、創和会、NPOアップルサービスマス三者は十数年にわたって地域共生の理念のもとに活動してきたがこの関係が崩れようとしている。この理念を維持するべきか、時勢に合わせて新しい道を模索するかを考える機会になるのではなからうか。(T)