

新年度のご挨拶

特集

「ボランティア」

信愛之友

社会福祉法人 信愛報恩会 2017年 春号 SPRING No.637

新年度を迎えて

信愛報恩会 理事長 桑名 斉



部屋を見わたしたところ、あらためてその雑然さに呆れたということもあって、今年の一文字は「整」にしました。「整」の字のつく熟語はたくさんありますが、いずれも本来あるべききちんとした状態になる、乱れを直すなどという意味ですね。

仕事上の「整」を考えてみると、建物や使っている用具、さまざまな医療、介護機器などの整備、整理や、それぞれの職場における業務の整理や整頓などです。その次に、毎日の仕事を円滑にするために、それらの道具を動かすシステムを常に整えておく必要があります。システムは、それを使う人が変わった場合でもいつも一定でなくてはなりません。つまり、各職場内や部門間の情報の共有や仕事のニーズの把握などは、職員全員に共通して求められるものがあります。一人ひとりの思い込みや考えが先行して、職場のチームワークが乱れることはすなわちシステムをこわすことになります。チームワークが大切なことはいまさらいうまでもなく、私たちが提供する医療・介護・福祉サービスは利用してくださる方々にとって、いつも公平、平等、均質でなくてはならないからです。

このような観点から、すでに法人の使命や信愛コミットメントを提示してあります。しかし、時間の経過や制度、職場の変化などにもなっ

点から練られる年度ごとの事業計画で変わらぬものと変わるものがあることを理解することによって、自分の意識をあらためたり合わせた

り考えたりすることができるとしよう。

さて、今年もそれぞれの事業所が新年度の事業計画を立てます。これまでも強調してきた信愛報恩会の一体化に向けて、おたがいの計画を知り理解し、できることは速やかに協力し合いまししょう。もはや、自分や職場の都合だけを考えて行動する時代ではありません。今まさに地域包括ケアの時代でありますから、その前にまずは自分たちの包括ケアシステムを創り上げるために各事業所間の連携や多職種協働を整備しておくなければ、新しい時代についていけなくなります。

たとえ話を一つ。海にいる弱い魚の代表であるイワシは群れで行動します。いつも、大きな魚に狙われていて、群れが襲われるといったんは散りぢりになって逃げ惑いますが、すぐにまた元の群れになって行動します。つまり、社会や制度という大きな魚に襲われても、私たち全員がいつも同じ方向を志していれば恐るるに足らないということです。

新年度も、私たちの「しんあい」に信頼を寄せてくださる人たちのために、みんなで心を一つにして前進しましょう。

整えなおすことが必要になります。そうした観

新年度を迎えて

信愛報恩会

常務理事 燈勉

アートフェスタ

信愛報恩会では2004年から「文化祭」という名称で、絵画・書道・手芸など、患者・利用者の皆様の作品展示を通して、利用者地域の方との交流の場となることを目的としたイベントを行ってきました。三年前からは「アートフェスタ」に衣替えをしました。昨年度は内容も一新して、作品展示だけでなく、6日間にわたり市民参加型の脳トレ等様々な「体験プログラム」に加え、医療・介護相談、認知症や終活セミナーの講演も行いました。さらに初の試みとして、①信愛病院、②しんあい清戸の里、③信愛苑、④信愛の園の4つの施設を巡る「施設見学ツアー」を実施し、好評を博しました。

今年も市民の皆様との交流の場となり、さらに信愛報恩会を知って頂ける企画を考えていますので楽しみにしてください。もちろん、九月三日(日)の「信愛バザー」にも大勢の市民のみ

なさまのご来場をお待ちしております。



充実して働ける職場を目指して

医療・介護に求められる業務の量・質ともに増大していく一方、「働き手」が逼迫していく矛盾がこれからも続きます。報酬は働くうえで大事な要素ですが、仕事の現場で得られる「充実感」「楽しさ」「成長感」といったものがなければ、良きスタッフを採用し定着せしめることは不可能です。

信愛報恩会では本年、職員員の業務評価について育成・成長を基本に据えた内容に変えるとともに、法人内での『キャリアパス』を明示し、納得できる多様な働き方を選択できる、そんなプランをスタートさせます。魅力ある業務・職場に良きスタッフが集まり、患者・利用者の皆様に喜ばれる対応がこれから目指せるよう、人材確保に努めていきたいと願っております。

信愛病院

院長 越永 守道

質の高い地域包括ケアの実現を目指す

信愛病院の院長に就任して早くも一年が経過しました。あつとつ間の一年でしたが、職員の皆様さんと多くの課題を達成できたことは大変嬉しく思っています。さて新年度は、超高齢化社会の到来を見越して国が推進する「地域包括ケアシステム」とそれにもなつて信愛病院の「あり方」そのものを見直す一年になると考えています。

地域包括ケアとは、たとえ高齢者が認知症や身体障害をもつていても住み慣れた地域で過ごしていけるように地域社会を変革しようとするものです。理想的には、病気の時には時々入院することとはあつても、多くの時間を自宅など地域で、その人らしく生活できる社会を実現するというものです。時期を同じくしますが、介護療養病床が本年度末で終了となります。数年の経過措置はありますが、この信愛病院でも介護療養病



棟をどのような機能の病棟にするれば地域包括ケアに貢献できるかを考えています。

私が一番重要に感じていることは「顧客はいたい誰なのか」ということです。どんなに自分たちがよい医療を提供していると思つていても、それが患者さんやご家族に求められていることではなかったら、決してよい結果は生まれません。我々は常に地域の需要に対応して、誰に対しての病院、医療なのかを常に意識して変化してゆかなくてはなりません。信愛病院をはじめ信愛報恩会の各事業所では、この地域包括ケア構想以前より地域において一定の役割を果たしてきました。信愛病院がこれからしなければならぬことは、この地域包括ケアシステムの中核となり、介護系事業所などとの連携をより一層深めることによつて提供するケアの質を総合的に高めていくことと考えています。

新年度を迎えて

信愛の園

施設長 後藤 晴文

生活環境の改善

昨年度はベッドマットを特殊ウレタンフォーム素材で防水タイプの一括入替えを実施し、寝心地の改善と防水性能による衛生面と感染対策を実施しました。又同時に、ベットメイクの業務効率化と標準化を図りました。業務の標準化と効率化の実現により、介護職員が少しでも長くケアの時間に専念できる環境の改善を図ることが出来ました。

今年度の計画

①特養・短期入所では、地域で一番支持されるショートステイ14床（空床利用最大20床）を目指します。地域の皆さまにいつでも安心して快適に利用して頂ける様に職員一同で皆様をお迎えいたします。②信愛の園にある、施設サービスと在宅サービスの連携強化を図ります。③健全経営・運営を目指します。医療介護を取り巻く環境は、財政難・人口



減少・急速な少子化と年を追う毎に厳しくなっています。又改正社会福祉法の施行等もあり、平成十二年四月の介護保険法施行の当時から地域社会と連携し開かれた施設であり続けるために、財務面でも又コンプライアンスでも絶対的な健全経営・運営を目指してまいります。

私たちの施設が、安心して快適に過ごして頂けるように、これからも様々な専門職の職員がご利用者・ご家族の皆さまと関わり、ケアの質を常に向上させることを目標に努めてまいります。またその実現の為に私たち職員の一人ひとりが常に前向きに・元気に・明るく業務に就ける様に、業務改善にも取り組みたいと考えています。



利用者様の為に頑張ります！

信愛のぞみの郷

施設長 小森 裕貴子

新たな形の地域交流

昨年の十一月二十七日、あつたか市改め「あつたか祭」を開催し、バザー部門を縮小する代わりに、ご利用者参加型の新たな形の地域交流を実現しました。ご利用者、ご家族、ボランティア、近隣町会、職員が一堂に集い、イベントや模擬店を楽しみ親睦を深めた楽しい時間となりました。

今年度の計画

①災害に備えての事業継続計画の再構築と、福祉避難所としての備品の整理点検を行い、防災訓練を実施します。
②感染症予防・介護事故防止の日々の取り組みを徹底し、特養を始め通所・来所されるご利用者が安心・安全に活動できる環境づくりを行います。
③地域包括ケアの一翼を担う事業体として、医療・介護の連携強化、認知症への正しい理解や介護予防の推進、良質な通所・入所サービ

のぞみの郷の宝

のぞみの郷には年間延1,800名を超えるボランティアさんに来ていただいています。傾聴ボラ、歌ボラ、喫茶ボラ、散歩ボラ、洗濯ボラ、配膳ボラ、園芸ボラ、車椅子清掃ボラ、おしほりボラ、食事介助ボラ、子供ボラなど、自分のできる活動を無理のない時間でお手伝い頂いています。これは『のぞみの郷の宝』です。
毎年三月には「ボランティア感謝デー」を開催しボランティアさんを労い、ボランティアさん同士も交流できる場としています。



車椅子講習の様子

新年度を迎えて

信愛苑

苑長 分須 隆幸

理想的な住まいを目指す

信愛苑は平成元年に全国では

珍しい「特定有料老人ホーム」として産声を上げました。この特定有料老人ホームとは社会福祉法人が運営する老人ホームのことであり、バブル全盛期の当時に高齢者の楽園のような理想郷を目指して設立されたユニークなものでした。それから約三十年経過した今では、清瀬市の高齢化率は30%に達し、どこにでも老人ホームが軒を連ねるようになりました。特定有料老人ホームは今では全国に五つしか残っていないのですが、信愛苑では今でも当時の設立の精神を忘れずに理想的な住まいを追い求めていきます。

ちな日常生活にちよつとしたアウセントになるような行事を増やしたいと思っています。

それから、次第に介護が必要の方が増えてきましたので法人全体で安心して住み続ける仕組みを作っていくように思います。時間の経過と共に理想的な住まいが意味するところも変わってきます。華やかなバブルの時代が終わわり、現在と今後を見据えると「安心して暮らせる仕組み」も理想的な住まいの一つかと思えます。



安心して暮らせる
住まいを提供します

しんあい清戸の里

支配人 平野 昇

三年目を迎えて

早いもので、しんあい清戸の里はこの夏で開設三年になります。しんあい清戸の里・グループホームひまわり共に満室運営を継続しております。併設している看護小規模多機能型居宅介護ほほえみでは、定員二十五名に対し常に二十二名前後の登録で運用しております。今年度は、

定員を二十九名に増やし少しでも多くの方にご利用いただければと考えております。

しんあい清戸の里では全体行事として夏祭り・敬老祭・クリスマス会を実施しています。

そのほかにもボランティアの方が主催する体操・歌の会・紙芝居など月に8〜10回の行事を開催しております。これからも、ご利用者様が喜んで頂ける企画を考えてまいります。

地域の皆様には、しんあい清戸の里の運営にご理解・ご協力頂き心より感謝申し上げます。

さて、しんあい清戸の里では今までに二十三名の方が退去

いたしました。理由は、特別養護老人ホームに入所、老人保健施設、病院に入院、有料老人ホームに転居、自宅に戻るなど様々です。

現在、生活されている四十二名のご利用者様の平均年齢八十五歳・平均介護度1.5、今後は更に高齢化が進み医療依存が高くなり、認知症の方の利用が増えることが見込まれます。そのため、ご利用者様の家族や担当ケアマネジャーと連携を図り、より快適に安心して、しんあい清戸の里でお過ごしできる環境を整えてまいります。地域の方・ご利用者さまに愛される『しんあい清戸の里』を目指し職員一丸となり取り組んでまいります。ご支援ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

最後に、しんあい清戸の里に来て二年『ツンデレ犬』のためは七月で十一歳になります。



とても
元気に
過ご
しています。

新年度を迎えて

訪問看護ステーションほほえみ

所長 上村 貴代美



在宅療養を支える力

地域包括ケアの構築にむけて、要介護者を地域で支えていくための環境作りが進められています。今後、自宅で医療や介護を受けながら生活する方が増えてきます。

訪問看護は、病院から安心

して退院できるように入院中から準備を整え、家に帰ってからは病状の悪化を予防したり介護の相談に乗ったりと、自宅での生活が継続できるように支援していきます。『信愛訪問看護ステーションほほえみ』は、二十年以上の実績を積み、これまでに千人以上の方の訪問看護を行ってきました。これまでの経験をいかし、また新しい事にもチャレンジしていく一年にしたいと考えています。

今年度私たちは以下の三つのことに力を入れていきます。①地域の要望に応えるため、小児から高齢者まで訪問看護を必要とする方を幅広く

受け入れます。②要望の高いリハビリ枠を拡大し、退院からスムーズに訪問リハビリにつないでいきます。③平成二十六年に開設した看護小規模多機能型居宅介護（複合型ケアほほえみ）を地域の方に広く知ってもらい利用してもらえるようにします。

特に力を入れていくのは三つめの看護小規模多機能型居宅介護事業です。医療機器が必要な方やがんの末期の方など家での生活だけでは不安な状態の時に、通いや泊り、訪問介護、訪問看護が柔軟に利用できるサービスです。まだまだあまり知られていないのが現状ですが、在宅推進の方向で大きな期待がかかっている介護サービスです。

訪問看護は医療介護両面で幅広い役割を担っていきまします。在宅療養を支援する力をさらに高めるよう、スタッフ一同努力していききたいと思えますので今後ともご支援よろしくお願ひします。

のぞみの郷 在宅部門

センター長 三川 和則

新しい風

昨年度は、①二つの包括支援センターでは『認知症地域支援推進員』が配置され、初年度にも関わらず活躍しました。②通所介護においては、軽自動車が新たに導入され送迎のバリエーションが増えたことで利用者のニーズに応えられるようになりました。③居宅介護については、リ・アセスメントシートを使用し、荒川区のケアプラン点検モデルに選ばれました。新しい風が吹き、職員の日々の努力により各部署とも目標値を上回る成績になることができました。

今年度は各部署において、新人事考課が始まるので適正かつ迅速に行えるよう支援し、更に来年度にやる介護、医療の同時改正に向けて着実に経営できる力を養える一年にしたいと思えます。最後に職員全体が『頑張りますという職場から頑張りましたという職場』になるよう全力で支援していきます。

グループホームひまわり

管理者 田口 弘子

日々の生活を大切に

昨年度は、入居者の皆様が生き生きとご自分らしく過ごせるよう、環境づくりや催し物を考え実行いたしました。誕生日にはご希望で個別に巣鴨や外食（居酒屋）に行ったり、そば打ちの会なども行いました。また昨年度は多くのボランティアの皆様に支えられた一年でもありました。

今年度は①支えられるだけではなく、積極的に地域へ出向き、地域の皆様との交流をさらに深めます。②昨年度は冬にホーム内で感染症が流行したこともあり、ホームでの様々な危機管理について見直し、体制の整備を行います。③安心して健康的な生活が継続できますよう、食事や体力づくりなど行います。



そば打ち大会の様子

特集

「ボランティア」



ボランティアってなあに??

語源はラテン語 Voluntas で、「意思」を意味します。英語ではもともと義勇兵、志願者という意味だったようです。現在は、自発的に無報酬で自分の時間や能力を、様々な地域や人々のために提供する人、または活動をさします。日本人はおもてなしの文化が根付いていますので、本人はボランティアと思っていなくても、日々ボランティア行為をしている人も多いということになります。

ボランティアの活動について

信愛病院では、ボランティアは主に三種類の活動があります。

① 一般ボランティア

病棟に配属され、定期的に活動を行うっていただきます。内容は、活動する曜日や時間帯にもよりますが、患者さまのお話相手、散歩や買い物付添、環境整備、タオルたたみ、食事の配膳・下膳、食事介助、お茶の配膳、病棟行事のお手伝いなどがあります。



「一般ボランティア」
日々の生活をサポート

② 専門ボランティア

一人で行うものもあれば、数名のボランティアでグループを作って行うものもあります（曜日や内容が限定されている活動もあります）。傾聴、レクリエーション、移

動図書、ティーサービス、お化粧品（ネイル）、園芸、囲碁・将棋、コンサートサポート、音楽療法サポートなどがあります。



「移動図書ボランティア」
患者様に本の貸し出し

③ 音楽ボランティア

信愛病院には音楽の演奏ボランティアがいくつかあります。土曜コンサート、病棟コンサート、BGM演奏などです。音楽ボランティアは、定期的に活動する方もいれば、一度だけの方もいます。また、土曜コンサートは、音楽だけに限らず、舞踊、パフォーマンス、落語など多岐にわたります。



「土曜コンサート」
外来ロビーでの演奏

ボランティアの重要性

病院や施設にボランティアが来てくださることは、患者さまや利用者の皆様にとつて嬉しいことです。スタッフにはできない心遣いやお手伝いをボランティアの皆様にしていただくことで、患者さまや利用者さまがとても喜ばれます。

また、ボランティアは「外からの風」です。入院・入所されている方にとつては、外に出られない方も多く、ボランティアさんとの交流は刺激や楽しみとなります。ボランティアさんが来るのを心待ちにされている方もいます。

また、私たちスタッフも、ボランティアさんから、多くの事を学ばせて頂いています。

患者さまや利用者さまにとつて、そばにいてくれたり、スタッフには言えないことを話せたり、身近な存在として、ボランティアはなくてはならない存在です。信愛報恩会をご利用いただいている方々のために、ひとりでも多くのボランティアさんに参加して頂ければ幸いです。この場をかりてボランティアの皆様にご心より感謝の意を表します。

信愛報恩会のボランティア活動場所と窓口

- ①ボランティア登録制の有無、②今募集している活動、③研修・懇親会の有無、④ボランティア保険について
⑤休憩場所の有無、⑥活動時の服装、⑦ボランティア担当者の名前、⑧窓口電話番号

信愛病院ボランティア (東京都清瀬市梅園 2-5-9)

- ① 登録制です。(面談あり)
- ② 一般ボランティア(ホスピス、療養型)コンサートサポート(土)、移動図書(水)等
- ③ 年に1回 研修、懇親会を実施
- ④ ボランティア保険加入をおすすめしています
- ⑤ ボランティア室(休憩ラウンジ)があります
- ⑥ エプロンと名札を着用(音楽V除く)
- ⑦ ボランティアコーディネーター 井上・福富
- ⑧ 042-491-3211 volunteer@shin-ai.or.jp

のぞみの郷ボランティア (東京都荒川区西尾久 1-1-12)

- ① 登録制です。(面談あり)
- ② デイサービスボランティア、洗濯ボランティア
- ③ 年に1回 感謝会を実施
- ④ ボランティア保険加入をおすすめしています
- ⑤ 特にありません
- ⑥ エプロン(希望者のみ)と名札を着用
- ⑦ ボランティアコーディネーター 八幡
- ⑧ 03-3893-3517

信愛の園ボランティア (東京都清瀬市梅園 2-3-15)

- ① 随時募集しています。
- ② 付添いボランティア、喫茶ボランティア、後援会ボランティア等
- ③ 年に1回 ボランティア交流会実施
- ④ ボランティア保険加入をおすすめしています
- ⑤ ボランティア室があります
- ⑥ 動きやすい服装
- ⑦ ボランティアコーディネーター 上原
- ⑧ 042-492-1551

清戸の里ボランティア (東京都清瀬市下清戸 1-305-1)

- ① 随時募集しています。
- ② 傾聴ボランティア、見守りボランティア、行事ボランティア
- ③ 年に1回 ボランティア交流会実施
- ④ ボランティア保険加入をおすすめしています
- ⑤ 特にありません
- ⑥ 動きやすい服装
- ⑦ ボランティアコーディネーター 櫻井
- ⑧ 042-493-5623

ボランティアを始めるには？

① 電話でお問い合わせ

担当者が不在のこともありますので、まずは電話やメールなどでお問い合わせください。

② 活動内容を決める

担当者と会いましたら、どんな活動をしたか、どのくらいの頻度で活動をしたのかなど、希望を伝えてください。具体的な希望がない場合は、担当者から提案することもあります。

事業所によつては、登録方式をとっており、ボランティア活動をする上での説明や、守っていたり決まりごとがあります。

③ 活動開始

約束をした時間にいらしていただき、ボランティア活動を始めます。最初は何をしようかわからないこともあるので、先輩ボランティアと活動することをお勧めしています。また、困ったことやわからないことは、スタッフやボランティア担当者気軽に相談ください。



～ 共に歩む ～

このページでは、信愛報恩会のスタッフやボランティアさんをご紹介していきたいと思
います。今回は信愛報恩会の各事業所のボランティアさんをご紹介します。



信愛のぞみの郷 デイサービスボランティア

おおひがし みつこ
大東 光子

一ボランティア活動のきっかけ

保育園の時から親子でお世話になり、行事の時は必ずお手伝いさせていただいていました。職員の方から声をかけていただいたので自然の流れで始めました。

一ボランティアの回数と活動内容

週1～2日、デイサービスでのお茶出しとお昼の盛り付け、片付けをしています。

一やりがいを感じる時

時間に合わせて準備がスムーズにいった時。怠けるの性格なので外に出て「少しでもどなたかのお役に立っているのかな」と感じた時です。

一ボランティア活動で心掛けていること

お茶出しをする時は、利用者さんに必ず声をかけるようにしています。



信愛病院 傾聴ボランティア

はま
濱 いづみ

一ボランティア活動のきっかけ

20年前、信愛病院緩和ケア病棟で母と穏やかな時間を過ごせたこと。その後、傾聴ボランティアの養成講座を受けボランティアをすることになりました。

一ボランティアの回数と活動内容

週1回、傾聴ボランティアを行っています。

一やりがいを感じる時

“最後の最大の援助は聴くこと”ということを実感したときです。

一ボランティア活動で心掛けていること

気持ちを支えたり、より良く生きるためのアプローチが出来るように雰囲気作りを心掛けています。



信愛の園 デイケア作業活動ボランティア

いながき みちよ
稲垣 道代

一ボランティア活動のきっかけ

30年以上前に母がデイケアの利用をしており、そのことがきっかけで始めました。

一ボランティアの回数と活動内容

毎週金曜日に手芸を中心になんでもお手伝いしています。

一やりがいを感じる時

ご利用者の笑顔。自分も元気ももらっています。

一ボランティア活動で心掛けていること

でしゃばらないように気をつけています。少しでも挑戦して完成させる喜びをご利用者と共有できるように心がけています。



しんあい清戸の里 絵手紙教室ボランティア

よしもと ゆきこ
吉本 幸子

一ボランティア活動のきっかけ

以前より清戸の里の職員と面識があり、清戸の里の開設時に絵手紙のボランティアの要請を受けて、始めました。

一ボランティアの回数と活動内容

月1回第3日曜日、13時30分から絵手紙教室を行っています。

一やりがいを感じる時

利用者の方が「楽しい」と感想を述べられたり、職員より「絵手紙を始めた頃から比べると、上手になった」「長い時間、集中して座っていられてすごい」と伝えられた時です。

一ボランティア活動で心掛けていること

利用者の方々は人生の先輩なので、「教えてあげる」というのではなく、尊敬したり、「教えられたり」して、関わらせて頂いています。



時間：10～14時（雨天決行）
場所：信愛の園玄関前、他

第 37 回しんあいバザーの日程が決まりました。今年も9月の第一日曜日を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております

信愛病院のE病棟、病棟変更について

6月1日より信愛病院のE病棟が「医療療養型病棟」として、変更致します。慢性期で医療行為が必要な患者様の受け入れが可能となります。詳しく相談室までご相談ください。

人事異動報告

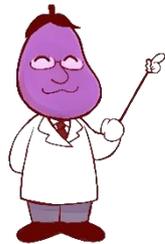
「信愛病院」

4月3日付 中村 靖医師、向井 智彦医師、
見供 修医師が入職

「信愛報恩会」

4月1日付 今村 愛喜チャプレンが入職





「心房細動」

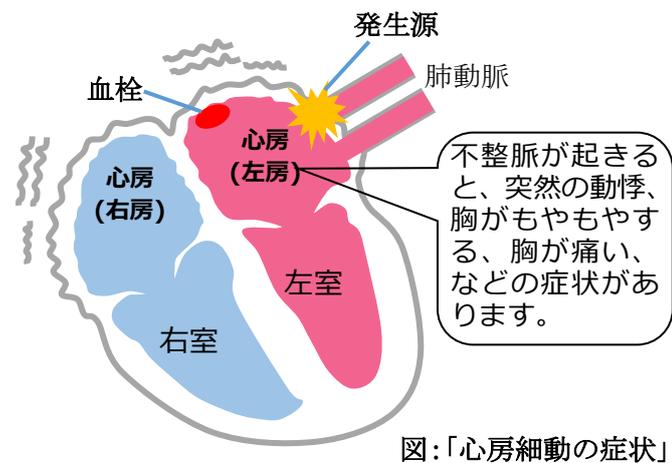
◇心房細動って何？

心房細動と言う病気を知っていますか。心房細動と言うのは不整脈の一つです。不整脈とは、心臓の脈が不規則になり、ドキドキしたり、脈がとんだりして苦しくなる病気のことで。

心房細動の特長として①高齢になると増えてくること、②症状があまりないために発見が遅くなること、③脳梗塞の原因となることです。心房細動が原因で脳梗塞になった方は多くて、有名人もこの心房細動が原因となって脳梗塞で倒れました。元巨人軍の長嶋監督やサッカー日本代表のオシム監督、元首相の故小渕総理などです。

◇心房細動が脳梗塞を起こすのはなぜ？

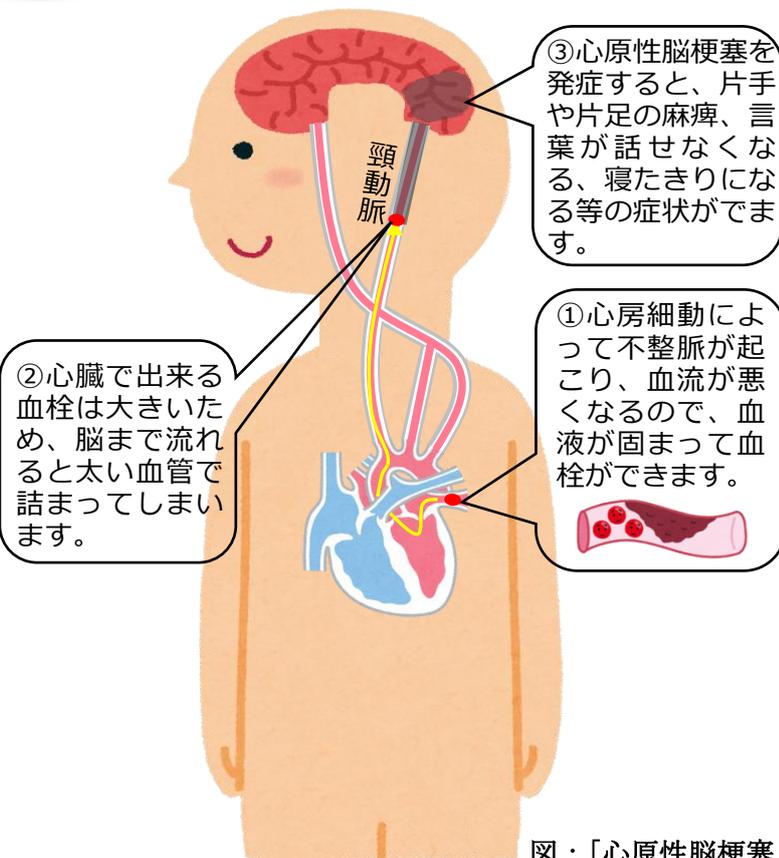
心房細動は心臓の一部の心房と言うところが細かく震えてしまう不整脈です。心臓の一部が細かく震えてしまうと血液がよどみ血液の塊（血栓）ができます（下図）。その血液の塊が脳に流れて脳の血管を詰まらせてしまい脳梗塞になります（右図）。脳の血管が詰まってしまうと脳の機能が失われてしまい、片手や片足が麻痺してしまう、言葉が話せなくなる、寝たきりになるなどの症状になります。脳梗塞は突然起こり急に倒れて、重症の場合は亡くなることもあります。



図：「心房細動の症状」

◇高齢者の10人に1人

また、心房細動は高齢者になればなるほど多くなる不整脈の1つです。高齢者方は10人に1人は心房細動を持っていると言われていて、中には症状に乏しい方もいるので普通に生活を続けている方もいます。

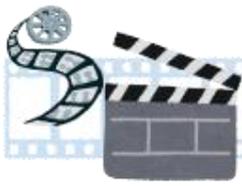


図：「心原性脳梗塞を起こす過程」

◇薬物治療と非薬物治療

心房細動の治療法として1つ目はドキドキしたり、息切れなどの症状があれば、心臓の脈を整える治療を行います。飲み薬による治療になります。最近では、若い方、症状が辛い方にはカテーテルアブレーションという手術で治療することも行われるようになってきています。2つ目は脳梗塞を予防するために血液の塊ができにくくする薬を飲むことになります。以前は納豆を食べてはいけないなど食事制限が大変な飲み薬しかありませんでしたが、最近では食事制限が少ない薬も出てきています。

心房細動という不整脈は長い年月付き合わなければいけない病気の一つです。主治医に相談して治療を継続してください。



100年時代を生きる



50年間で百寿者は300倍！

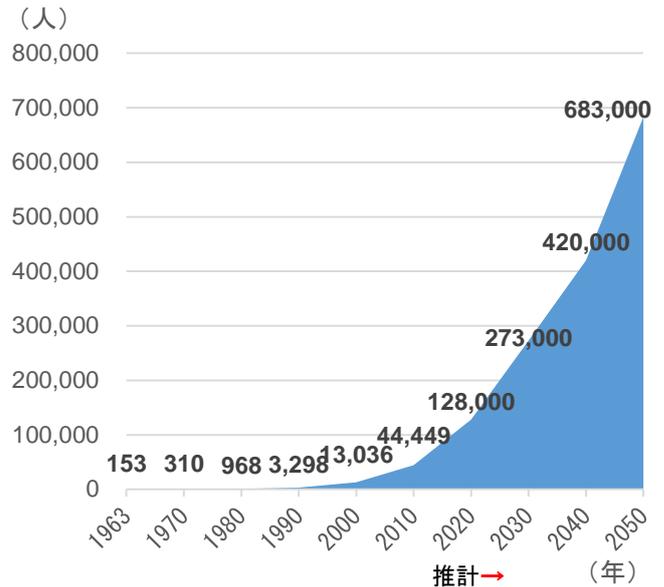
新コラムを担当します鏡 勉(あぶみつとむ)です。昨年、日本の100歳以上が6万5千人超になりました。35年前の昭和56年に千人を超えたときと比べ60倍以上にもなります。

人生百年時代を生き抜くために、百歳以上で元気な方々の生き方、ライフスタイルはヒントになると思います。それには老けない「心」と「習慣」「運動」にどうやら秘訣がありそうです。

医療の発達、困難な病気に打ち勝ち、「長生き」が当たり前になった今の日本。「認知症」は他の病を克服し、長命実現がもたらすものといえなくもありません。元気な百歳に学ぶ生き方を、このコラムでご紹介していきたいと思います。次号からご紹介します。

鏡 勉 (信愛報恩会常務理事/認知症予防専門士)

百歳以上の高齢者の数



出典：住民基本台帳による都道府県からの報告（～2010）
国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計」

Music Therapy



皆さんこんにちは。音楽療法士の北川です。新年度になりまして、新しいコラムを担当します。よろしくお願いいたします。

信愛病院では18年前から音楽療法を導入し、現在は2名の音楽療法士が働いています。

音楽療法とは、音楽が人間に与える生理的・心理的・社会的作用を使って、心身の健康のために計画的に音楽を使う療法です。

このコラムでは、日ごろの生活の中に音楽を上手にとりいれる「おんがくりようほう（音楽利用法）」をお伝えしていきたいと思います。

さて、本日の音楽利用法は、



「あなたの心をやる気にさせる一曲です。」

音楽を聴くと、私たちの心は懐かしい気持ちになったり、思わず踊りだしたくなったり、眠たくなってしまったりと、変化をします。

日ごろ、音楽を聞いたときに、「この音楽は元気な気分させるな」と思ったら、それをメモしておいてください。

テレビでスポーツ観戦をすると、試合前にイヤホンで音楽を聞いているスポーツ選手が多くいます。イヤホンで音楽を聞くことによって、周りの音を遮断し、集中を高めることもできるのですが、音楽を使って自分自身の気分を高揚させることで、最大のパフォーマンスができるように音楽を利用しています。

今日は「頑張るぞ！」という日に、音楽を使ってみてください。

北川 美歩 (信愛報恩会 音楽療法士)



清瀬信愛教会

牧師 竹前 治

ボランティア

「見よ、兄弟が共に座っている。
なんとという恵み、なんとという喜び。」
(詩編 133:1)

今回のテーマはボランティア
についてであります。私が大学二
年の頃「せせらぎ会」という障が
い者の修養会にボランティアで
参加したことがあります。その
時、私は一生懸命に手助けをしな
ければと思っていました。
私はボランティアをしている
中で「せせらぎ会」の男性の方と
話しをしました。その男性のある



集会のご案内

- 主日礼拝 日曜日
- 信愛病院 外来ロビー
9:20~10:00
- 教会礼拝堂 10:30~11:45
- 正午礼拝 木曜日
- 教会礼拝堂 12:35~12:55

言葉が私の恥を明らかにしまし
た。それは「ボランティアは嫌
いだ。彼らは来て手伝いはするが、
終われば帰って行く。ただの仕事
でしか考えていない。私が求める
のは共に生きてくれる人だ」とい
う言葉です。私はその言葉を聞いて
恥ずかしくなりました。私自身
も自己満足のためにしていたよう
な気持ちになりました。自分が情けなく
なり涙がでました。
ボランティアはもちろん助ける
ことも大切ですが、その人を一人
の人格ある人とみることが大切だ
と思います。聖書が伝えることは
共に生きる喜びです。自分一人の
喜びではなく、その人と共に分か
ち合う喜びがボランティアの大切
なつとめなのではないでしょうか。

チャプレンだより

新任チャプレンの今村愛喜いまむら あきです。

私は自身の人生を苦悩した経験
から、人の心の痛みに寄り添う牧
師になりたいと思いました。特に
人の最大の悲しみである「死」に
ついて常に意識していました。あ
る時、クリスチャン小説家の三浦
綾子さんの『私にはまだ死ぬとい
う仕事がある』との言葉に出会い、
「死は神様が人間に与えられた最
後の仕事」と理解したことから、
聖書の「死は終わりではない」と
の希望を伝える牧師の働きと、最
後まで平安に生きることへのサポ
ートをするホスピスでの働きを願
うようになりました。
そしてこの度、東京神学大学の
学長先生の祈りと共に信愛報恩会
での働きへと導かれました。辛さ
や悲しみを抱える方と共にあつ
て、神様、イエス様の愛と希望を
伝えていきたいと思えます。私は
大阪人でお笑い系です。どうぞ宜
しくお願い致します。



新チャプレン
今村 愛喜

編集
後記

信愛

私は信愛報恩会に就職するまで
は「ボランティアとは大学生が実
習の一環として行うもの、行事な
どでその日だけ行うもの」と考え
ており、人間関係は重要だと思っ
ていませんでした。しかし、信愛
報恩会では継続的なボランティア
活動を通してボランティアと利用
者同士の信頼関係が築かれていて
素晴らしいと感じました。

私はボランティアをした経験が
ありません。理由としてボランテ
ィアは介助などの力仕事をしてい
るイメージしかなく、車椅子を利
用している私に出来ることはない
だろうと思っていたからです。し
かし、調べてみたところボランテ
ィアには力仕事の他にもパソコン
を使ったり、イベントの企画など
の内容もあることを知りました。
私にも出来るボランティアを探し
て経験してみようと思えます。
(記…中島)



〒204-0024
東京都清瀬市梅園 2-5-9
TEL 042-433-4300
FAX 042-433-4301
honbuad@shin-ai.or.jp

編集発行人：鏡 勉
信愛の友編集委員会
次号は、7月中旬予定
特集「人間ドック・禁煙」