



自分の人生はだれのもの？

信愛報恩会 理事長

桑名 斉


10月1日から消費税が8%から10%へ増税されました。複雑でわかりにくいのですが、軽減税率ですから、生活に最低限必要なものは対象でなく、それ以外には相応の税率が課せられます。物の値段が上がれば生活が苦しくなるという危惧もありますが、増税で得たお金を社会保障費に充てるということですから、適切な運用を期待しましょう。

さて、久しぶりにスペインへ行ってきました。石畳の道路や坂道が多いにもかかわらず、車いすの観光客も多く、仲間や家族とのんびり楽しんでおりました。現地生活している人たちをみると、街中で杖や車いすを使用している一人で行動している方がほとんどでした。周りの人は介助するでもなく声かけするわけでもなく、頼まれたら少しだけ手伝うという、おせっかいはせずに、できるだけ自立を尊重している社会のようでした。日本よりは高い税金さえ納めていれば、教育も医療も無料に近く、社会保障も充実していて暮らしやすいのだそうです（消費税は軽減税率で4%、10%、21%など所得税は5～45%）。ただし、緊急医療の面ではよほどの病気でない限り対応してくれず、骨折の手術なども順番待ちなので、日本のようにすぐに救急搬送して手術が終わったらリハビリをするというような素早い対応はないそうです。もしも、日本のような医療を受けたいのであれば、別にお金を払って民間の保険に入っておく必要があるとのことでした。現状の税率や制度のもとで私たちが受けることができる医療や介護サービスは公助に当たりますが、納税とお金の使い方などのライフスタイルも自己責任でという国では、自助、自立に重点を置いているように思います。

7月30日厚生労働省のまとめでは、2018年の平

均寿命は女性87.32歳、男性81.25歳で過去最高を更新しました。しかし、2016年時点での健康寿命はというと、女性が74.79歳で男性は72.14歳であり、統計年度の違いはあるものの、女性では約13年、男性では約9年のひらきがあります。ヘルスケアの向上により、3大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患などの死亡率の低下が平均寿命の更新につながったといえますが、実質10年以上も健康でない状態で過ごしていることをも表すわけで、人生終盤の約10年間の過ごし方を、健康なうちから考えて備えなければなりません。昨今、話題のACP（アドバンス・ケア・プランニング）の普及を国が推進しているのも、こうしたことから必然といえます。地域包括ケアのなかでも、自分のことは自分で決めましょうと強調されました。これらから、国や公的サービスにすべてを頼らずに自分らしく生きぬく努力、準備をしていく心構えが必要になってきました。

その一部をお手伝いすることが私たち「しんあい」の役割であります。



きよせ信愛地域包括支援センター

私たち信愛報恩会には、清瀬市内に「きよせ信愛地域包括支援センター」という地域包括支援センターがあります。厚労省の「地域包括ケアシステム」でも鍵になる事業所ですが、一体どのような所なのでしょう。

■ 「地域包括支援センター」は何をしてくれますか？

あなたの大切なご家族や親御さん、ご近所さん、あなたご自身が、「何だかいつもと様子が違う」、「何かがちょっと変…」と感じたとき、まずどこへ相談すれば力になってくれるのかご存知ですか…？
 このようなときに頼りになるのが、高齢者のための相談窓口、「地域包括支援センター」なのです。
 では、地域包括支援センターについてご高齢のAさんとスタッフのやり取りをみましょう。

Aさん

包括のスタッフ



何をしてくれますか？

私たちは、高齢者の相談窓口です。高齢者やその家族、近隣の方々の介護や生活のご相談に応じます。介護のこと以外にも、健康や福祉、医療に関することなどお気軽にご相談ください。



どこが運営していますか？
 秘密は守ってくれますか？

清瀬市から委託を受けた社会福祉法人 信愛報恩会が運営しています。秘密は厳守します。



費用は掛かりますか？

費用はかかりません。無料です。



足が悪いので家まで来てもらえますか？

もちろんご訪問します。お電話でも大丈夫です。ご希望に合わせて対応いたします。



梅園に住んでいますが、担当地区はありますか？

私たちは、清瀬市の竹丘、梅園、野塩が担当地区です。梅園なら私たちが対応いたします。



■ どのようなことなら、相談してもいいのですか？

地域包括支援センターがどのような所か、なんとなくおわかり頂けたでしょうか。それでは、もう少し具体的にどのような相談ができるのか、きよせ信愛地域包括支援センターに実際にあった相談をいくつかご紹介しましょう。

事例1 2カ月前、主人が自宅で転倒し足が痛く寝たきりになってしまいました。トイレは私が引きずるように連れていくような状態。病院を受診したいけど、どうやって連れて行けばいいのか…。主人は意識があるのに救急車を呼んでもいいの？ どうしたらいいの？

対応 命に関わる状態なのか、緊急性を判断するため、自宅へ訪問しました。必要があれば職員の保健師と一緒に訪問することもあります。緊急性がある場合は、救急車の要請をすることもあります。

事例2 かかりつけ医から介護の認定を勧められたが、どうやって介護認定を受けるのかわからない。そもそも介護の認定が必要なのかわからない。医者から言われたのでとりあえず相談に来たけど…。

対応 お身体や生活の様子を伺いました。その中で、筋力が落ち買い物や食事の支度ができていないことがわかりました。さらにお話を伺うと、最近屋外で転び救急搬送されていることもわかりました。そのため私たちが、介護保険の申請手続きをお手伝いしました。介護保険の認定が出た後、訪問介護（ヘルパー）と通所介護（デイサービス）の利用を開始し、今はリハビリを行っています。

事例3 リハビリのためデイサービスを利用したいと考えているが、どうも躊躇してしまう…。

対応 お話を伺うと、自宅にデイサービスの送迎車が来ると、ご近所にデイサービスを利用していることが知られてしまうのがイヤだということがわかりました。デイサービスの事業所に相談し、自宅の近くで乗り降りできるようにお願いしました。ご本人は人目を気にすることなく、リハビリに通うことができました。

事例4 近所の高齢者が、家族から虐待にあっているようだけど、とばかりは受けたくない。

対応 通報を頂いてから48時間以内に高齢者の安否確認を行います。また、私たちは通報者や相談者が特定されないよう、個人情報を守ることが義務づけられていますので、安心してご連絡をください。

事例5 近所に一人暮らしのお年寄りがいるが、最近ゴミ出しが難しいようで家の中にゴミがたまっている。

対応 職員が自宅に訪問し、お話を伺いました。ゴミの分別方法がわからなくなっていることや、物忘れのような症状も見受けられたため、市が行っているゴミ収集サービスの利用申請をしました。併せて介護保険でヘルパーの利用をスタートさせ、たまっていたゴミの処理をしました。

事例6 お隣にいる高齢者の服装や言動が最近ちょっとおかしいと感じます。一人暮らしでご家族の連絡先がわかりません。どうしたら良いでしょうか。

対応 ご相談の連絡を頂いた後、職員が自宅へ伺いました。専門医の診察が必要だと判断し、認知症疾患医療センターへ受診をしました。電話を掛ける操作がわからなくなり、親族へ連絡することができない状況でしたので包括職員がご家族へ連絡しました。

いかがでしたか？ 様々なご相談がありましたが、どのような内容でも私たちがご相談に乗ります。地域包括支援センターは高齢者のための相談窓口なのです。ご自分のこと、ご家族のこと、ご近所のこと、今困っていること、将来に対する悩みや不安があれば、どのようなことでも結構です。是非、ご相談をお待ちしています。

「相談しようか、どうしようか」と迷っている位なら、思い切って相談してみませんか？ そうすれば「相談しようか、どうしようか」という“お悩み”はすぐに解決できますよ！

■ ご相談は、私たち「きよせ信愛地域包括支援センター」まで



きよせ信愛地域包括支援センター

東京都清瀬市梅園 2-3-15

〔社会福祉法人 信愛報恩会
特別養護老人ホーム信愛の園内〕

☎ 042-492-1850

担当地区：竹丘・梅園・野塩

受付時間：平日 8時30分～17時

▼清瀬市にはきよせ信愛地域包括支援センターの他に3つの地域包括支援センターがあります。

名 称	電話番号	担当地区・受付時間
清瀬市 地域包括支援センター	042-497-2082	松山 平日 8時30分～17時
きよせ社協 地域包括支援センター	042-495-5516	上清戸・中清戸・下清戸・元町 平日 8時30分～17時
きよせ清雅 地域包括支援センター	042-495-1370	中里・下宿・旭が丘 平日 8時30分～17時

(次の「しんあいさん」コーナーでは、きよせ信愛地域包括支援センターの職員、森尚哉さんのご紹介です。)



さん

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ます。



森 尚哉 もり・なおや

きよせ信愛地域包括支援センター
相談員・生活支援コーディネーター*
社会福祉士・認知ケア専門士

出身地：埼玉県
2018年入職
2019年認知ケア専門士合格

福祉の仕事を選んだ理由

大学卒業後、ホームセンター系の企業に入社しましたが、より深く人とのかかわりを持てる仕事に魅力を感じ、16年勤続していた会社を辞め福祉の業界に転職してきました。有料老人ホーム、デイサービス、病院の相談員を経て、今に至ります。

地域包括支援センターの仕事を通して思うこと

高齢者の方々との話をするのが好きで、可愛がってもらっています（そんな年齢ではないですけど…）。この人たちのために何かしたい！と思うようになり、双方向の関係が本当に楽しく、やりがいのある仕事だと思っています。

趣味

- ①スキーが好き（モーグル・基礎スキーも好き）
- ②夏は、登山（百名山は26座ぐらいまで…悲）
- ③懸賞やオークションなどを楽しんでいます。
- ④子供が釣りをやりたいというので、グッズを集めたら自分もやりたくなりました。
- ⑤老後を考えて株始めました。

これからの目標

精神保健福祉士の取得を目指し、日々勉強・精進です。知り得た知識で困っている方の手助けが少しでもできたら、と思っています。

*生活支援コーディネーター

地域の支え合い体制づくりの推進を目的として、生活支援・介護予防サービスを行う事業所の情報収集や情報提供を行い、事業所と事業所の連携や運営に結びつけ、福祉の向上をめざすものです。

つまり…



地域の皆様が年齢を重ねても笑顔で、元気で、そして自宅で暮らしていくためのお手伝いをするのが、私たち生活支援コーディネーターの仕事です。

例えば…

生活支援コーディネーターの仕事

- 1 多世代食堂の支援をしています。
- 2 農協から規格外の野菜を頂くシステム“ベジネット”を立ち上げました。
- 3 介護予防の場“きよとれ学校”を立ち上げました。これから拡大します！
- 4 ボランティアネットワークを立ち上げました。
- 5 “きよせエンジン（地域住民による信愛エリア会議）”の運営をしています。



白熱する“きよせエンジン”の様子



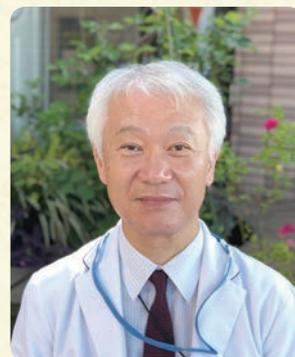
きよとれ学校、開校です！

森 生活支援コーディネーターへのご連絡は、☎042-492-1850まで

こころの窓から

笠井 仁

信愛病院 カウンセラー



vol.2

「家族の苦労、支援者の苦労」

医療や介護の現場では、患者様やお年寄りばかりでなく、そのご家族にもさまざまな苦しみや負担がかかることとなります。

これから本人はどうなるのか、自分たちはどうなるのか、どのように世話をしていくのか、経済的にやっていけるのか、などなど、心配事は絶えることはありません。本人とご家族の関係にしても単純ではなく、わだかまりがあると、なぜ自分が世話をしなければいけないのかという思いを抱いて足が遠のくこともあります。世話をしたくてもできないうしろめたさを感じることもあるでしょう。一人で世話を背負いこんで、身も心もすり減らしてしまうこともめずらしくありません。互いに年を重ねたご夫婦であれば、身体も思うようにということがきかず、身体の負担はもちろんのこと、もどかしさも感じながら世話をすることにならざるをえません。医療や介護のスタッフの対応に対して、気兼ねや心配、ときには不信感が生じることもあります。

このような患者様やご家族を支援する医療や介護のスタッフにも、さまざまな負担がかかります。

仕事は患者様を支えるなどの力仕事が多く、それが勤務時間の中で何度も繰り返されます。患者様が転んだりしないように、注意は怠れません。薬を使うときには、種類や量を間違えないように細心の注意が求められます。その合間を縫って記録をまとめようと思っても、他の用件に呼び出されて勤務時間外まで持ち越さざるをえなくなります。勤務そのものも交代制であったり当番制であったりして、不規則な生活になって眠りが乱れがちになります。ときには、患者様やご家族か

ら理不尽にも思えるお叱りや攻撃を受けることもあります。支援の方針をめぐって、片や支援の対象者の側に立って、一方では対象者に反する形で、スタッフの間で感情的なもつれが生じることも起こってきます。そもそもスタッフという集団の中では、気の合う人と合わない人がいるもので、職場や同僚の中で居心地の悪さを感じることもあります。とくに、支援者の側にもつらさの種は尽きません。

仕事には、知的な作業を行う頭脳労働、身体を資本とする肉体労働とともに、気持ちを介した関わりによる感情労働があると言われます。人の援助に携わろうと考える人は、少しでも相手の身になって対応したいと思う人が少なくありません。こうして人に関わる仕事では、知恵を絞って、身を粉にして働いた上に、相手に気を遣って神経をすり減らしてしまい、仕事を続けることができなくなってしまうこともあります。

もちろんご家族、支援者には、苦労に立ち向かう中で家族の力や仲間のまとまりを実感し、再確認する機会にもなるものです。それでも、家族の休息のために、一時的に施設に入所するレスパイト・ケアなどの方策をとることもできます。支援者も、自身のあり方と職務とを離して考えることは必要なことです。

苦しいときに助けを求めることは、甘えでも情けないことでもありません。



100年時代を生きる



共生能力

哲学者、そして武道家でもある内田樹氏が、団塊の世代と介護について述べています。「団塊の世代はわがまま。他の世代との協調性がなく、自分勝手な集団がそのまま後期高齢者になる。介護・医療の現場に多大な迷惑をかけることになるのではと心配だ〔中略〕高齢者にとって最も大切な生活能力は、他人との共生する能力。理解も共感もできない他人とも何とか折り合いをつけることのできる力だ。〔中略〕(共生能力の乏しい団塊の世代の多くは) 外側は老人で中身はガキという『老いた幼児』になるしかない…。団塊の世代の一員でもある私にとって、耳の痛い指摘です。日本の人口分布で最も多数を占めるこの世代が、すべて75歳以上となり医療費増や介護職不足など、多大な影響を及ぼすと言われているのが「2025年問題」。内田氏は、財政或いは社会的な論点ではなく、より身近な「生活能力・共生能力の低さ」を相上に載せています。私たち信愛グループの医療・介護現場で時折目にする光景があります。他の患者さまやご利用者さまと馴染まず孤立状態が続き、職員にイライラをぶつける、といったような。ご本人にす

れば、望んできたわけではない病院や施設で誰とも知れない他人と、なぜ仲良くしなければいけないのかという思いがあるのでしょうか。しかし、「家族介護力」が衰えているいま、そしてこれからを考えると、施設・在宅を問わず「他人の介護」に依存せざるを得ない状況は、誰にも起こりうることです。だから、内田氏はこう言います。「一人ひとりが高齢者になっても自立的な生活ができるような自己訓練が必要。若い時から料理を作ったり、家事をしたり、育児をしてきた人は、高齢者になっても何とか自立的な生活ができるし、介護されるようになって介護者の気持ちがある程度わかると思う。だから介護者とのコミュニケーションが取れるし、他の高齢者との共生もできる。でも若い時から仕事漬けで、家事も育児も介護もしたことがないという男性の場合は、高齢者になった時にほんとうに手に負えなくなる、生活能力が低過ぎて…。若い世代(男性)には、この指摘を謙虚に受け留められる人々が多いことを祈るばかりです。

鏡 勉 (信愛報恩会 常務理事/認知症予防専門士)



食事と栄養の情報コーナー

アボカドバナナヨーグルト

今回は夏号に引き続き、腸内環境改善に大切な食物繊維が豊富なデザートのご紹介です。

近年スーパーでも手軽に購入できるようになり、美容や健康に良いと人気の食材アボカド。アボカドは野菜や果物の中でも食物繊維の含有量が多く、腸内環境を整えてくれる水溶性食物繊維と、便のカサを増やしてくれる不溶性食物繊維をバランス良く含んでいます。

アボカドの食物繊維が腸の掃除、ヨーグルトの乳酸菌が腸の活性化、バナナとはちみつのオリゴ糖が善玉菌のエサとなり、相乗効果が期待できる組み合わせです。

カロリーの高さが気になるという方は…

☆アボカド 1/3 → 1/4 で約-20kcal

☆ヨーグルト → 低脂肪又は無脂肪で約-15 ~ 20kcal

☆はちみつ → オリゴ糖で約-15kcal

に変更すると減らすことができます。

アボカドとヨーグルト!? と意外な組み合わせに驚かれるかもしれませんが、バナナを入れる事でとても食べやすく、更に栄養価もUPしますので、ぜひ一度お試しください。

久保田 若菜 (信愛の園 管理栄養士)



● 212kcal
たんぱく質 3.8g
塩分 0.1g
食物繊維 2.3g

《材料 1人分》

アボカド…………… 1/3 個
バナナ…………… 1/3 本
プレーンヨーグルト…………… 70g
A はちみつ…………… 大さじ1
レモン汁…………… 少々
グラノーラ…………… お好みで

《作り方》

- ①アボカドは半分に切り種を取ったらスプーンで身を削る。バナナは食べやすい大きさに切る。
- ②Aの材料を加え混ぜ合わせ器に盛る。お好みでグラノーラをトッピングする。



イベント

しんあいアートフェスタ 2019

期 間：10月25日(金)～10月27日(日)
場 所：しんあいふれあいホール
(信愛デイケアセンター 2階)

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

イベント

信愛のぞみの郷「あったか祭」

日 時：11月24日(日) 10:00～12:30
内 容：模擬店(のしもち・焼きそば・焼鳥・豚汁等)
子供の広場(ゲーム大会・駄菓子屋)、抽選会、
手芸倶楽部コーナー、展示販売
イベント：楽しい企画を検討中です。

人事異動報告

6月16日付 信愛病院 事務長代行 石尾 勝

[ボランティアさん募集]

ガーデニング ボランティアグループ『みんなの葉っぱ』

アクティビティインストラクターとグリーンアドバイザーの資格を持つ専門家からアドバイスを受けながら、月1回、ガーデン作りと園芸アクティビティのサポートをしています。

活動場所：しんあい清戸の里(清瀬市下清戸)

活動内容：①ガーデンの手入れ

②園芸アクティビティのサポート

どちらでもお好きな方に、ご参加頂けます。

活動予定：10月15日(火)、11月11日(月) 10:00～12:00
日程変更の可能性が有ります。事前にご確認ください。

080-5406-0944 (SMSのみ) みんなの葉っぱ 荒木田



摘みたてフレッシュハーブで作った「ハーブティー」を飲みながら、入居者の皆さまとフラワーアレンジメント作りをしました。

[ご厚情ご援助を心より感謝し御礼申し上げます。] (順不同、敬称略)

●2019年6月 寄付金合計 119,000円

信愛病院寄付

匿名 30,000円
匿名 図書カード 2,000円
匿名4名 お菓子
安田 俊道 30,000円

信愛の園寄付

匿名 30,000円
水上自動車興業 梅
匿名 シルバーカー

しんあい清戸の里寄付

匿名 5,000円
匿名 5,000円
清戸の里 募金箱 7,000円

グループホームひまわり

匿名 10,000円

●2019年7月 寄付金合計 676,300円

法人本部寄付

古澤 浩 20,000円

信愛病院寄付

匿名 500,000円
渡辺 留美子 30,000円
匿名 30,000円
匿名 1,000円
匿名3名 お菓子

信愛の園寄付

(有) 荒田葬儀社 30,000円

匿名 7,300円
(医) 健友会 10,000円
穂本会 5,000円
(有) 中村良元商店 3,000円

複合型ケアほほえみ寄付

匿名 10,000円

グループホームひまわり

匿名 30,000円

※しんあいバザーへの物品提供および寄付金は、次号にて報告させていただきます。

当法人の事業にご協力・ご支援を頂ける皆様からの寄付金を受け付けております。寄付金は医療・福祉事業および地域貢献事業に活用させていただきます。 ※当法人への寄付は「税額控除制度」の対象となります。

寄付申込方法：郵便振替・銀行振込・病院／各事業所窓口受付

郵便振替：番号00170-8-121682 口座名：社会福祉法人信愛報恩会

銀行振込：三菱UFJ銀行所沢支店 普通預金0428829 口座名：社会福祉法人信愛報恩会寄付口 理事長 桑名 斉



「教会のシンボルである十字架」

「十字架の言葉は、減んでいく者にとっては愚かなものですが、わたしたち救われる者には神の力です。」

(コリントの信徒への手紙 一 1:18)

教会のシンボルといえば十字架であります。では十字架とは何か。それは一言でいえば処刑の道具です。イエス様が生きておられた時、イスラエルはローマ帝国に支配されており、ローマ帝国での最悪な処刑だと言えるのです。しかし教会はこのむごい処刑の道具を大切なシンボルにしているのはなぜでしょうか。もちろんイエス様がかかって死なれたこともあります。もう一つ十字架には大切な意味があります。十字架の縦軸、これは上の方が神、下が人間を意味します。そして横軸は人と人の関係を意味するのです。縦軸と横軸がクロスするところ、ここがイエス様を意味するのです。ですから縦の神と人の間にイエス様がおられ、また横の人と人を結びつけるのもイエス様であると言えるのです。ですから十字架は私たちと神、そして人と人を結びつけるお方がイエス様であると言えるのです。だから教会は十字架を大切なものとしているのです。

集会のご案内

主日礼拝 日曜日

- 信愛病院内外来
9:20 ~ 10:00
- 信愛教会礼拝堂
10:30 ~ 11:45

チャプレンだより

ホスピス緩和ケア病棟で、とても向上・向学心のある80代半ばの女性と出会いました。病院の牧師の存在を喜ばれ、キリスト教の学びを希望されました。訪室時に賛美歌を歌い、キリスト教の学びを行い、祈りの時を持ちました。「こんな教えがあるとは知らなかった。もっと早く知るべきだった。」と仰っていました。日々、共に神に思いを向けていきました。ある日「私はもう神様の御元へ行くようです。先生に出会えて良かったです。神様がほめたたえられますように。アーメン。」と笑顔で手を合わされました。そして、ご家族やスタッフに感謝され、最期まで見事に身辺整理され、その二日後に天に召されました。いつも凛とされ、最期に神をほめたたえられ、その方らしく立派に旅立たれたお姿に、「人は生きてきたように死んでいく。」という柏木哲夫医師（日本のホスピス・緩和ケアの第一人者）の言葉を涙と共に実感しました。その患者さまを「神への希望」へと導かれた神をほめたたえます！



チャプレン
今村 愛喜



表紙「信愛病院土曜コンサート」およびP.5「信愛病院外来」、P.8「信愛教会」の挿絵は、信愛の園ボランティア 田辺峰雄さんの作品です。

第39回しんあいバザーは、多くの皆様にご協力・ご来場を頂き無事終了いたしました。次号にて『しんあいバザー』の報告をさせていただきます。また皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

✉ honbu@shin-ai.or.jp

発行：2019年10月15日
編集発行人：信愛の友 編集委員会
鑑 勉

連絡先：〒204-0024 東京都清瀬市梅園2-5-9
☎042-433-4300 📠042-433-4301