

新年度のご挨拶
特集
「地域包括支援
センターの取組み」

社会福祉法人 信愛報恩会 2018年 春号 SPRING No.641

「新年度から大きく変わる

医療と介護」

信愛報恩会 理事長 桑名 齊



2018年4月に、医療と介護に大きく影響する診療報酬と介護報酬の改定が行われました。以前から診療報酬は二年ごと、介護報酬は三年ごとに改定されていますが、今回はそのサイクルがちょうど合ったことから同時改定といわれています。そして、今回は医療と介護を大きく変えるという厚生労働省の大きな命題があるのです。一言で表すならば、「いまままでに医療と介護の連携を強化する」ということでもあります。

医療面では、かかりつけ医への受診を進めるために、紹介状なしで大きな病院にかかる際は患者負担が増えます。介護との連携では、特別養護老人ホームで医師が看取りを行った際の報酬を厚くするなどです。また、在宅医療を充実させて、住み慣れた地域での生活が続けられるようにします。

介護面では、生活援助サービスの効率化や、リハビリテーション専門職との連携で自立を支援するなどです。これらはすべて、超高齢社会になったことが医療費や介護費の高騰を招き、社会保障の財政がひっ迫したため、医療も介護もできるかぎり無駄を省こうという施策なのです。

いいかえれば、お金がかかる病院の入院を制限して、自宅や施設に住んで最期を迎えることができるようにすれば、医療費が減るだろうというものです。また、介護のサービスも制限されます。つまり、できることはなるべく自分でやり、すぐサービスに頼ることは

控えましょうということです。一方で、医療や介護を受ける患者さんや利用者さんの負担も増えることになりましたから、普段は健康に良い食生活や運動をこころがけ、身体の衰えを感じたならばケアマネジャーやヘルパーに相談して、家事や外出などの生活支援をしてもらい、もしも病気になって入院した場合に早く治してもらって、退院するときにはケアマネジャーや患者サポートセンターに相談しながら早く帰れるようにする。退院した後、通院ができない場合は、訪問診療、訪問看護や訪問リハビリテーションを受けてできるだけ自宅や施設で暮らす。そして、日常の医療やケアを受けながらも回復の見込みがない状態に至ったならば、なるべく救急車を呼んだりすぐに入院したりせずに、自宅や施設で最期を迎えることを当たり前に思えるような社会にしようということなのです。

病院においても、入院ベッド数をコントロールできる地域医療構想を進めて入院の適正化を図り、在宅医療の推進とあわせて地域包括ケアシステムを創っていくことになりま。したがって、新年度は小手先の手当てにとどまらず、法人全体の事業の見直しをする必要があります。

最後に、信愛報恩会は社会福祉法人として明治から受け継いでいる法人の原点を見失うことなく、生活に困っている人に対しては無料または低額で医療や介護のサービスを提供する義務があることを忘れてはなりません。

新年度を迎えて

信愛報恩会

常務理事 燈勉



医療・介護の連携強化

三十年間近く続けてきた文京区での介護事業を終了し、法人全体では、約二割の収入が減りました。しかしながら、清瀬地区・荒川地区事業所のがんばりで、収支差（経常利益）の面では、昨年度に劣らぬ実績を残すことができました。これからも、健全経営を進めていくつもりですので、ご支援のほどよろしく願います。

清瀬地区においては、信愛病院と介護施設および在宅事業所とのより一層の連携を深めた包括ケア体制を充実させていきます。越永院長のリーダーシップのもと、要となる病院の患者サポートセンターが連結。ピンの役目を果たして、「医療と介護」が一体となった連携を行っていきます。

しんあい清戸の里では、今年度新たな事業として「居宅介護事業所」（しんあい居宅介護事業所ほほえみ）、「認知症対応型通所介護（共用型）」（認知デイひ

「信愛コミットメント」

「信愛コミットメント」は、私たち一人ひとりの行動の指針です。



まわり）がスタートしますので、よろしく願います。

荒川のぞみの郷は、施設長が、小森から篠原に代わり、新執行体制で新年度に臨みますので、引き続きご支援のほどをよろしくお願い致します。



信愛病院

院長 越永 守道



信愛の地域包括ケア

昨年度は、私にとって怒涛のごとく過ぎ去った一年でした。院長就任二年目で、今まで経験したことの無い程の多くの難題に遭遇し、これらを職員の皆さんと一緒に解決してきました。

特に前年に導入した電子カルテを整備することにより病棟・外来で一元的な情報を管理することができ、今まで以上のサービスを提供するために「患者サポートセンター」を新たに創設しました。相談業務の窓口を一本化するとともに、急性期病院やクリニック、訪問看護、訪問診療、信愛グループの他事業所からの患者さんの入院を円滑に行えるようにしました。これらの改革はこれから日本に訪れる超高齢化時代を見越した準備でもあります。

政府は、地域医療構想として「地域包括ケアシステム」の構築を提唱しています。これはお年寄りが住み慣れた地域で最期まで幸せに暮らせることを理想としています。信愛報恩会は、長年にわたっ

て地域での医療、介護、福祉を中心に多くの事業を展開してきました。まさにその精神は、地域での包括的なケアをおこなうために尽力してきたといっても過言ではないでしょう。

そして今、信愛が理想としてきた医療や介護の垣根を越えたサービスが時代に求められているのです。院長就任一年目に私が旗振り役となって「しんあい包括ケア連絡会」を立ち上げ、法人内の各事業所との連携を密に取り合うシステムの構築に着手し、少しずつ成果をあげてきています。これをさらに発展させることで、信愛グループのどの事業所を利用する方であっても医療・介護の総合サービスを容易に受けることができるよう職員が一丸となって邁進してゆきたいと思っています。

具体的には、利用者さんであれば、病気になるっても、介護が必要になっても安心して頂けるような、サービス提供体制の構築をさらに促進することが今年度の目標と思っています。



新年度を迎えて

信愛の園

施設長 後藤 晴文

地域の皆様と歩む

2017年度は、清瀬市総合事業が本格稼働し、介護予防や要支援1・2の皆さまにとつては制度変更等のめまぐるしい年でもあったように考えます。「清瀬在宅介護支援センター信愛」、「ホームヘルパーステーション信愛」では、清瀬市総合事業に対応すべく、介護プランの作成から在宅サービスの充実に向け取り組んでまいりました。「きよせ信愛地域包括支援センター」では昨年十月から新しい取り組みとして『地域コーディネーター』1名を配置し、地域の皆さま方と一緒に地帯の抱える課題・問題の解決に向け取り組む活動をスタートさせています。

信愛の園では安心して楽しい時間を過ごして頂けるよう、積極的に季節の行事として、楽しんで頂いています。

食事に关しては調理部門の職員が中心となり、施設で過ごされる時間を少しでも楽しんで頂



けるよう、毎月全国の郷土料理を楽しめるイベントをスタートさせました。10月に大阪「小田巻蒸し」から始まり、11月は宮城「仙台麩の卵とじ」、12月は金沢「鶏肉の治部煮」、1月は富山「やちやら」、2月は北海道「石狩鍋」をお楽しみ頂いています。全国には四十七都道府県がありますので、約四年をかけて全国を巡る食の旅となります。

私たち信愛の園は、信愛報恩会のグループの一員として地域の医療を担う信愛病院との連携を礎に、今後とも地域の高齢化に対応した社会インフラとして施設・在宅の各種介護サービスを通じ地域の皆さまと共に歩んで行きたいと考えております。



鶏肉の治部煮 (金沢)

信愛のぞみの郷

施設長 篠原 達也

新体制で挑みます

2018年4月より信愛のぞみの郷の施設長に就任しました篠原と申します。まだまだ若輩者であり今の私では力の及ばない部分もあるかと思いますが、努力を惜しまず精進していく覚悟ですので皆様どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

昨年度は、提携薬局の変更・訪問美容師の導入・ベッドマットレスの一括入れ替えなど行いサービスの向上を図りました。中でも訪問美容師の導入は、若い女性美容師さんが訪問してこれまで施設内では行えなかったカラーリングやパーマまで対応してくれることもあって、女性ご利用者から大変ご好評を頂いております。

今年度は、三年ぶりに介護報酬の改定が行われました。特養に関連するメインとも言える内容は「看取り」「痰の吸引」「リハビリ」といった医療ニーズへの対応で、これは地域包括ケアシステムの一環として介護が必要で在宅での生活が困



難となり施設に入所が必要な方への医療ならびに医療的ケアの充実がこれまで以上に強く求められているということと考えています。のぞみの郷としても可能な限りこれに応えられるように努めてまいります。とりわけ看取り介護については協力医療機関や施設内の職種間連携を強化し、これまで以上に良い支援が行えるように取り組んでまいります。

それとともに生活の場である介護施設としての基本部分に立ち返り、接遇を一から見直してご利用者及びご家族との相互理解を一層深め、施設という場所においても可能な限りその人らしい生活を送って頂けるように努めてまいります。

ご利用者のご家族にのぞみの郷で良かったと思っ頂けるように努めるのと同じように、ご利用者のご家族を支援する職員にものぞみの郷で良かったと思っ頂けるように施設作りに努めてまいります。

新年度を迎えて

信愛苑

苑長 分須 隆幸

安心して住み続けられる
住まい

信愛苑は皆様に安心して住み続けていただくように二年前から様々な改修を行ってきました。スプリンクラーの設置、給水・給湯の配管工事、天井の防水、ボイラー、調理設備、空調設備等々、こうやって書いてみると「よくやったな」という感慨も浮かんできます。昨年度のあいさつでは理想的な住まいの提供を目指す」と書きましたが、振り返ってみると設備等、ハード面に気を取られた一年間でした。これで、ほぼ急を要する修繕は峠を越しましたので、今年度は「質の改善」です。具体的には第三者の評価やコンサルティングを入れて、課題点を見つけ、改善するというものです。入居者の平均年齢も八十代後半にさしかかり、ご自分一人で行える範囲も年々、狭くなってきたような気がします。我々職員は、入居者の皆様に接しな



信愛が支えになり、
住み慣れた地域で暮らす



がら、職員の数や建物の制約がある中で「どのように介助し、どのように施設での生活を充実させていけば良いのか？」日々、自問自答しています。一つの解決策は信愛報恩会全体で皆様を支え、皆さまが安心して住み続けられる仕組みを作ることではないかということでした。厚生労働省も「住み慣れた地域で支えあう高齢者の社会」を一つのあべき姿にしています。

新年度は、信愛苑はじめ、この法人全体で、理想的な姿に近づきたいと思えます。

しんあい清戸の里

支配人 平野 昇

「ONE FOR ALL」
ALL FOR ONE

しんあい清戸の里も皆様方のお力添えをもちまして、無事に五年目を迎えることができました。ご利用者さま、そのご家族さま、地域の皆さま、共に働く職員、その他しんあい清戸の里を支えてくださるすべての方に、心より感謝申し上げます。

年始にあつたイベントで、箱根駅伝での青山学院大学の総合優勝四連覇、大学ラグビー選手権での帝京大学九連覇を達成は、結果を出し続ける技術、監督の指導力、選手一人ひとりの自主性、チームの結束力が集結し偉大なる結果に結びつきによるものです。まさに『ひとりではみんなのために、みんなはひとりのため（勝利のため）』ですね。信愛報恩会も百年以上の歴史があり、地域に根付き、地域に信頼される社会福祉法人です。その一員として私達も地域に根付き、地域に信頼され、ふらっと立ち寄れるそんな『しん

あい清戸の里』を目指し、職員一同力をあわせて頑張っております。

今期の取り組みとして、3月より開設した居宅介護支援事業所、今年度開設予定の認知症対応型通所介護事業所を地域の方のニーズに答えられるよう運営していくことです。引き続きご支援の程、よろしくお願ひします。

最後に、今年も戌年、しんあい清戸の里・愛犬まめ十一歳（七月に十二歳）とても元気で相変わらず愛想がありません。もう少し愛想良くしてねと、日々お願いしております。



訪問看護ステーションほほえみ

所長 上村 貴代美



「家で暮らしたい」を実現するために



超高齢化社会の問題が目の前に押し寄せ、今後地域で療養する人は爆発的に増えてくると言われています。訪問看護を行う在宅の現場も大きく変化し、医療器械を使いながら一人暮らしをする方や、ご夫婦共に要介護状態である、高齢者世帯が急増していることを実感しています。医療改革の変化についていけない弱者である方が多く、訪問看護師はどのような医療を受けたら良いのか相談にのり、緊急時や不安なときは24時間対応し、安心して生活できるように支援しています。訪問看護の必要性が高まる中、ほほえみでは「困っている人を断らないでサポートすること」をモットーに大規模化を進めてきました。

2018年度も看護・リハビリスタッフの充足を図るとともに、新たにケアマネ事業所を併設することにより、より迅速に地域のニーズに添えていきたいと思っています。もう一つの取り組みとしては、看護小規模多機能型居宅介護を地域住民に広く知ってもらい利用してもらうことです。家で生活したいけれど、介護する方が高齢であり自信がない場合や、喀痰吸引が必要で既存の「通い」や「泊り」のサービスが使えない方を受け入れていくサービスです。

昨年は人工呼吸器を付けた方の受け入れを行い、登録者も定員に達するほど増えてきました。「通い」と同じ看護師や介護職が自宅にも訪問し、必要であれば速やかに「通い」と「泊り」の調整を行うという、手厚いサービスで在宅生活を支えます。地域密着型サービスという清瀬市民のためのサービスであり、地域包括ケアを推進する上で大きな期待がかかっています。全国でもまだ少ないこのサービスを、知ってもらい利用してもらえよう実績を積んでいきたいと考えています。

ほほえみでは、家で暮らしたいという思いを支えるために、その人らしく生活できるように寄り添います。

利用者の笑顔第一！

のぞみの郷 在宅部門
センター長 三川 和則

昨年度は、『頑張りますという職場から、頑張りましたという職場』を目標に掲げ取り組んできました。デイサービスでは、職員が自主的に新たなレクリエーションや脳トレを考え、利用者の笑顔に繋げることができました。今年度は、介護報酬の改定への取り組みに力を入れていきます。

地域包括支援センターでは、見守り事業、医療との連携に力を入れた一年になりました。今年度は、人員増による事務所移転があります。

居宅においては、個々人が自覚を持ち対応し、交代や苦情なく業務を遂行することができました。更に各部署の連携を強固し個々人が成長できた一年になりました。今年度は、管理者交代による新体制となります。最後に今年度の目標として『挨拶・丁寧・思いやり』を誰に対してもできる施設づくりとし取り組んでいきたいと思っています。

地域との繋がりの場

グループホームひまわり
ホーム長 田口 弘子

ひまわりは、日々の入居者の皆様がホームを自分の居場所として安心して生活していただけるよう、「寄り添うケア」の実践をモットーに食事作りや見守り、傾聴などの生活支援を行ってきました。

しかし、徐々に体力や機能面での低下や体調の変化のある方もみられ、個々の状態に応じて対応できるような確かなケア技術の習得や緊急時の対応をホームとして更に整えていく必要があると思っています。

今年度は、「共用型認知症対応型通所介護（共用型デイサービス）」を開設いたします。グループホームの共用部分を使用しレクリエーションや食事作り、散歩などを楽しみます。今後は更に地域の方とのつながりが増えることやひまわりが元気になると考えています。どうぞご利用いただきませうようお願い申し上げます。

特集

地域包括支援センター



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者の方がいつまでも住みなれた地域で生活できるようサポートするための拠点です。市区町村等各自治体が設置しています。

信愛報恩会では？

信愛報恩会では自治体から委託され、3つの地域包括支援センターを受託しています。

荒川区には8つの地域包括支援センターがあります。そのうち、「西尾久地域包括支援センター」「東尾久地域包括支援センター」を委託されています。

清瀬市には、4つの地域包括支援センターがあります。そのうち、「きよせ信愛地域包括支援センター」を委託されています。

どんなスタッフがいるの？

保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの職員が配置され、その専門知識や技能を互いに活かしながら高齢者やその家族へ幅広い支援を行っています。

よろず相談（総合相談）

高齢者ご本人はもちろん、ご家族、近隣にお住まいの方などからも、高齢者に関する相談を受け付けます。必要に応じて専門機関をご案内いたします。

「本当は困っているけど、どこへ相談すればよいかわからない。」「こんなことで相談していいのかしら？」と悩んだときに、お気軽に相談ください。
下記表は相談事例です。



地域包括支援センターへは

こんな時にご相談ください（相談無料です）



- ◇ 近所の一人暮らしの高齢者が最近閉じこもりぎみで心配・・・
- ◇ 介護保険を利用したいけど、どうしたらいいのかしら・・・
- ◇ 警察官を名乗る男から銀行のカードと暗証番号を要求されたのですが、どうしたらいいでしょう・・・
- ◇ 近所の高齢者が虐待を受けているかもしれないのだけど、どうすれば・・・
- ◇ 一人暮らしでなんか心配だわ・・・
- ◇ 訪問販売でいらぬものを買ってしまった、どうしよう・・・
- ◇ 引っ越してきたばかりで、寂しい。仲間づくりをしたいわ・・・
- ◇ 要介護認定で「非該当」と判断されたけど、ちょっと心配だわ・・・



信愛報恩会が委託されている地域包括支援センターのご案内

東京都荒川区

西尾久地域包括支援センター

※5月23日から住所が変更になります

住所：現在 東京都荒川区西尾久 1-1-12

今後 東京都荒川区西尾久 1-32-8

電話：03-3893-3555

営業時間：平日・土曜 9～17時

担当地区：荒川区西尾久

東京都清瀬市

きよせ信愛地域包括支援センター

住所：東京都清瀬市梅園 2-3-15

電話：042-492-1850

営業時間：月～金曜日 8時30分～17時

担当地区：清瀬市梅園、野塩、竹丘

東京都荒川区

東尾久地域包括支援センター

住所：東京都荒川区東尾久 3-31-8 101号室

電話：03-5855-8513

営業時間：平日・土曜 9～17時

担当地区：荒川区東尾久

相談のご利用方法

困ったことがあったら、まずはお電話を

- * 訪問相談
- * 電話相談
- * 来所相談



出典：平成28年9月 地域包括ケア研究会報告書より

介護や健康についての相談
介護保険制度は複雑でわかりにくいとお声も聞かれます。健康状態によって利用できるサービスが異なるためです。お困りごとをお知らせください。利用できるサービスをご案内します。
地域包括支援センターでは自立した生活を送るための「訪問型サービス」「通所型サービス」の利用相談にも応じています。
皆様がこれまで以上にお元気で暮らし続けることができるように、筋力アップ、口腔ケア、認知症予防など様々な一般介護予防事業が各地域で行われています。適した介護予防事業をご案内するのにも地域包括支援センターの役割です。「信愛報恩会イベントカレンダー」の日程も御覧ください。

権利や財産についての相談

高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見制度の活用などにより、高齢者の皆さんの権利を擁護する支援を行っています。

地域で支えあうネットワーク

荒川区では、みまもりステーションが併設されており、地域で高齢者の見守りを行う「高齢者みまもりネットワーク事業」を展開しています。みまもりステーションは、このネットワークの中心的な役割を果たします。緊急通報システムを活用し、システムの情報があった際は、必要に応じて対象者の状況を確認します。

清瀬市では、地域包括支援センター内に生活支援コーディネーターが配置され、関係者のネットワーク化、地域支援のコーディネートなどを行っています。
いつまでも住み慣れた地域で生活できますように、住民参加による支えあいの仕組みづくりや、地域づくりのお手伝いを、いたします。



～ 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。今回は信愛のぞみのスタッフをご紹介します。



信愛のぞみの郷 新施設長

しのはら たつや
篠原 達也

一名前の由来

「達」という字には、向上心をもって努力を惜しまないという意味合いがあり、そんな子に育って欲しいという母の思いが込められていると聞きました。

一趣味

車やバイクを運転したりいじったりするのが好きで、今はバイクにはまっています。

ただ、これからは仕事の責任が増すことに加え、第1子の誕生も予定しており、支障が出ないよう楽しみ方を変えたり、新たな趣味を探したりしたいと思っています。



一介護士になろうと思ったきっかけ

認知症の祖父が特養の入所を希望しながらも順番は来ずに老健を転々としながら亡くなりました。祖母や両親から介護の大変さを聞き、介護の世界への関心を強く持ったことがきっかけです。

一介護という仕事の好きなところ

人生の最期の時までご利用者やご家族のお力になれるところです。ご家族からの「のぞみの郷で本当に良かった」という言葉が一番有難かった言葉です。

一これからの目標

ご利用者やご家族はもとより、職員や職員の家族からも「のぞみの郷で良かった」と思ってもらえる施設作りに励みます。そのためには、地域の方々やボランティアの方々のお力も欠かせません。

皆さまどうぞご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

一信愛の友読者へメッセージ

若輩者ですので、今の私では力の及ばない部分もあるかと思いますが、努力を惜しまず精進していく覚悟です。皆さまどうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



信愛のぞみの郷 西尾久東部在宅高齢者 通所サービスセンター センター長

みかわ かずのり
三川 和則

一名前の由来

「昭和から一文字をとり、規則正しく」という意味と「平和で規則正しく」の意味があります。

一趣味

手品は、やるのも見るのも好きです。主任になる前までは、職場の二人と『老楽マジック』を結成し、いろいろな高齢者施設でボランティアをしていました。

スポーツ観戦では、プロレスが一番好きです。最近は行けてないですが、テレビで見るようにしています。現在は子供たちが野球をしているので、野球観戦や練習も楽しんでいます。



一介護士になろうと思ったきっかけ

祖母が入院しているときに、お世話をしてくれていた家政婦さんの対応を見て介護職になろうと思いました。

一介護という仕事の好きなところ

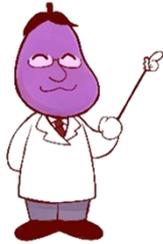
いろいろな利用者の方と接することができ、お互いに知識の交換が多くできること、利用者の方が笑顔で会話ができて尚且つ元気に過ごせるようお手伝いができることです。

一これからの目標

『この施設に来たら元気になって冗談も言えるようになった』といってもらえる施設を目標とし、利用者の方、地域の方、職員等に笑いを中心に提供し荒川一、東京一明るい施設づくりを目指していきたいと思っています。

一信愛の友読者へメッセージ

信愛のぞみの郷は明るく楽しい活発な施設を目指しています。いつでも見学自由なので、見学しに来てください。これからも信愛報恩会一同にご指導、ご鞭撻よろしくお願い致します。



「不眠症について」

「春眠暁を覚えず」で朝なかなか布団から出たくない季節になりましたが、夜なかなか寝つけないとか、夜中にたびたび起きてしまい眠れないなど、睡眠が上手くできないととても辛いことです。今回は不眠について書きたいと思います。

◇不眠とは

不眠とは寝つけない、夜時々起きてしまう、朝起きても疲れが取れていないなどの状態を言います。不眠は5人に1人が悩んでおり、多くの方が困っています。ひどい場合は、昼に眠くなり仕事の効率が悪くなったり、事故の原因になることもあります。

そうならないために、私達は何時間眠ればいいのか。睡眠時間は大人になってから歳をとるにつれて徐々に減っていきます。10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳になると約6時間に減ります。一方で、夜に布団の中で過ごした時間は、20~30歳代では7時間程度ですが、中年以降では長くなり、75歳では7.5時間を越えます。歳をとればとるほど睡眠時間が短くなり、布団の中でゴロゴロすることが普通になります。

例えば70歳の方で夜眠れないと外来に来られた方の話では、夜9時に寝て、夜中の2時に起きてしまう。それから眠れないので不眠症だと悩んでいましたが、ほぼ睡眠時間は取れているわけですから、身体はもう寝る必要はありませんから眠れません。もっと「遅寝・早起き」で良いと思います。

種類	症状
入眠障害	<ul style="list-style-type: none"> なかなか寝つけない 精神的な問題、不安や緊張が強いときなどに起こりやすい
中途覚醒	<ul style="list-style-type: none"> 夜中に何度も目が覚めたり、一度起きた後は寝つけなくなる 中高年になるとより頻度が高くなる
早朝覚醒	<ul style="list-style-type: none"> 朝早く目が覚めてしまい、その後眠れなくなる
熟眠障害	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られない

良い睡眠を摂るための日課

1. 起きる時間、寝る時間を決める
2. 朝、起きたら日差しを浴びる
3. 日中に散歩をしたり体を動かす
4. 昼寝は午後の早い時刻に30分の短い時間にする
5. 夜にカフェインが入った緑茶、紅茶、コーヒーを飲まない
6. 寝る部屋は静かな環境にする
7. 寝るためにアルコールを飲まない
8. 寝る前にパソコンやスマホをしない



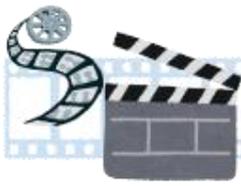
◇良い睡眠を摂るための工夫

それでは、よく眠るために何をしたらいいのでしょうか？まず、行う事は日頃の日課の見直しです（上表）。日頃の日課を整える事で睡眠が良くなると思います。

それでも眠れない時はお薬の力を借りることとなりますが、お薬は副作用があります。眠れるようにする薬は、意識をぼーっとさせる作用で寝やすくなります。そのため、フラフラしたりする副作用があり転んだりケガしたりする事が多くなります。お薬を使う場合には最小限にして、使う期間も短期間にする事をお勧めします。長い期間、毎日毎日使う事はなるべく避けてもらったほうが良いと思います。

よく眠ると健康になると信じられていますが、その人にはその人に合った睡眠があり健康があります。安易に薬やアルコールの力を借りて寝ることは控えたほうがよいと思います。薬やサプリメントで簡単に健康が手に入るような広告やテレビ番組をよく見かけますが、果たしてそんなに簡単なことでしょうか？

健康な体づくりには、薬やサプリメントに頼るのではなく、日課を見直して良い睡眠を取ること、バランスの取れた食事をする事、適度な運動をすることの積み重ねが大切です。



100年時代を生きる



「食べる」と「生きる」

料理家・辰巳芳子さんはかつてこのように語っています。“誰にでも、自分自身のためにつくらなくてはならないときがやってくる。そのときに「なぜ食べなくてはならないか」が心底わかっていないと、自分をささえきれないと思う”。

私が小さかったころの昭和30年代はじめは、コンビニはおろかスーパーすら周りになかった時代でした。東京でも夜の8時過ぎには食堂、ラーメン店などが営業を終え、9時以降に外で食べ物を手に入れることなど不可能でした。母親が病気がちのわが家、三兄弟で兄が飯炊き、私が惣菜づくり、弟が皿洗いといった役割でよく過ごしていました。大正生まれのサラリーマンだった父ですが、鍋物などを作ってくれ、私も做いました。‘習い性に成る’かどうか、その後一人暮らしの際も私は「自分のために」買出しから調理、後片付けまで、つまり料理をずっとしてきました。何をつくり、何を食べたら便通がよくなるか、冷えたときに何を食べれば体は温まるのかなど、「つくって食

べる」ことを通してわかったことがいっぱいあります。もちろん、親しい仲間と外食を楽しむこともありますが、基本は「つくって食べる」です。しかも、「つくる」ことが楽しいと思えたので、いまも日曜など1日3食、家族と自分のために買出しから調理、皿洗いまで、嬉々としてやっています。古希を前にして、薬やサプリに頼らず、いまもそんな‘慣習’が続いていることに感謝する毎日です。

いまや、真夜中でも何処にしようとして簡便に「出来上がった食」が手に入る時代です。しかし、その安直さが「食べる」と「いのち」の関係を希薄にしてしまっているような気がします。‘なぜ食べるのか?’ ‘何をどう食べたらいいのか?’・・・こんな問いかけを100年人生に投げかけ、「自分自身のためにつくる」ときを迎える準備をされてはいかがでしょうか。

鏡 勉 (信愛報恩会常務理事/認知症予防専門士)

Music Therapy



音楽があなたの人生の重荷を振り払い、あなたが他の人たちと幸せを分かち合う助けとなるように。 L.V ベートーヴェン

音楽と聞こえ



ベートーヴェンは、40歳の半ばから、耳が聞こえなくなりました。「交響曲第九番」の初演が終わった際、会場の鳴り止まぬ拍手に気づかず、演奏者に振り向かされて知ったというエピソードが残っています。

人間は、聴覚を障害されても、頭の中で音楽を想像することができます。ですので、難聴になっ

ても、伴奏とはずれてしまいますが、歌は歌うことができます。さらにいえば、リズムやタイミングがわかれば、集団で音楽を楽しむことも可能です。しかし、聴覚が障害されると、コミュニケーションがとりづらく、不安やイライラしてしまう生活が余儀なくされますので、音楽は精神的にも助けとなります。

音楽を楽しみながら耳を守る生活

耳の健康を普段から気にしている人は少ないのではないのでしょうか？大きい音に接したり、ヘッドフォンをよく使う生活をされている人は、時々耳を休ませることも大事です。

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

「信じることと愛すること」

「信仰と、希望と、愛、この三つは、いつまでも残る。その中で最も大いなるものは、愛である。」

(コリントの信徒への手紙

13:13)



新しい年度を迎え、皆さんも新たな思いでそれぞれの働きへと行かれています。信愛報恩会には基本的な柱があります。それは「信愛」という言葉です。「信愛」とはどのような意味なのか。「信じる」という言葉と「愛する」という言葉で成り立っています。では何を信じて、何を愛するのかというこ

とです。愛するという言葉には信じる言葉も吸収されていきます。それは信じることは、愛だからです。歯が浮くような言葉かもしれませんが。では愛は何かということ。愛という言葉を一語で言い表せるのが神様です。神様は私たちを大切な一人ひとりとして接してください。裏切られても、裏切られると分かっている、それでも私たちが大切にしてください。愛のしるしが愛なのです。その愛のしるしが神様の独り子イエス様なのです。イエス様の命（十字架の出来事）を与えてまでも愛してください。この神の愛を信じる、受け止め感謝することなのです。そして神様の愛を受け、私たち一人ひとりを愛する、大切にし続けることが信愛報恩会の大切な柱なのです。

チャプレンだより

チャプレンとして導かれ、一年が経ちました。患者さま、ご家族の方々、スタッフとの関わりの中で、多くの学びや感動がありました。怪我をされた事を恵みとして受け止められ、心が成長された患者さま。ナースコールを頻回に押され、看護師さんに大変お世話になられた方が亡くなられる前には人が変わったように満面の笑みを見せられ、感謝のお姿で天に召された患者さま。もう話せない状態になる患者さま・・・。

人は愛を受け大切にされること、また神と人を愛し感謝することによって、いくつになっても、たとえ認知症を患っておられても、心やたましいが成長させられること、また、祈りの持つ力を教えられました。神様の愛のみ業の豊かさに感動です。



チャプレン
今村 愛喜

今年度も皆様のたましいが輝けるよう、祈りつつ神様の愛と希望を伝えていきます。

編集
後記

信望愛

地域包括ケアについて、すでにたくさんの方が出ています。読んでみると、地域のニーズをとらえること、つまり、マーケティングが大事だと書いてある。では、マーケティングって何だろうと思えば本屋に行くと、さらに多くの本があつてびっくりします。いろんな種類の考えや言葉で書かれていてわけがわからなくなりました。

マーケティングなんて難しく考えるからわからなくなる。マーケティングの語源は、マーケット、つまり、市場。市場は、「あそこに行けばなんとかなるところ」と教えてくれた昔の上司の言葉を思い出します。「信愛にいはばなんとかなる。」目指すことはシンプルなことなんだろうと思っています。(記：石尾)

社会福祉法人
信愛報恩会

〒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：鑑 勉
信愛の友編集委員会
次号は、7月中旬予定
特集「しんあい包括ケア」