特定非営利活動法人

港南たすけあい心

会報 No.59
発行年月日　2015.7.24
発行責任者　阿部潤子
横浜市港南区野庭町
610-2-202
TEL　045-844-6858
FAX　045-844-6857

目次

いざという時のために準備を！ …… 2
阿部潤子
港南たすけあい心総会開催 ……3
研修班の報告　認知症 ……4・5
研修班
港南たすけあい心の活動 ……6
メンタルヘルスケア研修
ここだより　10 周年 ……7
港南たすけあい心の活動状況／編集後記 …… 8

いざという時のために準備を！

日頃の備えが大切です

代表　阿部潤子

港南たすけあい心の活動に、いつもご理解とご支援をいただきありがとうございます。

平成27年5月23日（土）に、第15回通常総会を無事終え、私たちの活動も23年目のスタートをきることができました。高齢者の増加に伴い、今年度は介護保険料利用者負担の見直しがあり1割負担だった利用料が2割負担になる方もでてきました。また、要支援のサービスが地域支援事業として介護保険から切り離され29年までに移行することになりました。

このように、今年度も介護保険を取り巻く環境は厳しさを増していますが、利用者の皆様それぞれが最適な介護を受けられるようにご一緒に考えていきたいと思っています。

もう一方で、防災についても忘れてはならないテーマとして危機感を持っています。今年度、港南たすけあい心では防災をテーマに皆で今できることを考えています。

▲防災用飲料水とヘルメットを置いています

東日本大地震から4年が経過して、防災より復興の話題が増えているように感じます。しかし日本各地で火山が噴火し地震も頻発しています。

たすけあい心では、利用者の方の緊急連絡先の見直し、緊急時の対応の確認、一時避難場所の確認や協力してくれるご近所情報や民生委員との連携、更にはヘルパー自身の緊急連絡先の管理等情報が古くなっていないか、実際の緊急時に役立つ情報か再確認をしています。備蓄についても事務所には現在60本の2L水ペットボトルを確保しています。

また、日ごろからのネットワークやお付き合いが、いざというとき頼りになり大きな支えになってくれます。一人一人が自助の力、そして共助の力を高めて、いざというとき慌てず冷静沈着な行動がとれるように準備をしていきたいと思います。

日頃の備えをもう一度見直してはいかがでしょうか？

港南たすけあい心　平成 27 年度スタート !!

総会が開催されました

介護保険制度の５年に一度の改正の年に当たります。超少子高齢化に直面して社会制度が後追いしていく時代ですが、設立当初の理念「真の豊かさを持った社会の実現」を目指して、制度の変更に振り回されることなく、地に足のついた支援を続けていきたいと思います。

総会討議終了後、佐藤潤さんのお話と歌で楽しい総会となりました。

佐藤潤さんは不登校・引きこもりで苦しむ若者達の支援をしながら音楽活動を続けています。人生を振り返り、なぜこのような活動に携わるようになったか、どんな支援が必要とされているのか等お話しされました。ゆっくりとした語り口のなかに、若者たちに対する暖かい気持ちを感じることができました。

▲誠実に語る姿から熱い思いが伝わります

◀ギターが響きコンサート会場の雰囲気

▲ ▶ミズ・キャロットの料理を囲んで

ごはんや YOU 輝（ゆうき）

☆佐藤さんと支援している若者たちがカレーとチーズケーキの店を出しています。

日時：第２・第４火曜日
　　17：30 ～ 19：30

場所：コミュニティールームここ
　　TEL　045-842-1755

＊カレーとチーズケーキ　600 円

＊テイクアウト・デリバリーもやっています。

開催日時：2015年6月27日（土）　研修班

認知症

◇講師　浅海実子様
日野南地域ケアプラザ認知症家族の会会員
◇講師　杉山静枝様
民生委員。元たすけあい心会員。現賛助会員

●家族が認知症になって

―浅海講師（一部省略あり）―

夫の不調は、先ずは頸椎を痛めたことから始まりました。それも、最初は原因が分らず、仕事を50歳代で早期退職した夫は、日中家にいるのが恥ずかしいと、外に出なかったのです。原因が頸椎にあると分ってからは、安心して散歩に行くようになりました。その後、自宅療養中に、私が地域の活動で留守の時に、娘のところへお金がないから貸して欲しいと訪問したり、雨でもないのに傘を持って出かけたりと、少しずつ何かおかしいという症状が出てきました。

（左）浅海実子様　（右）杉山静枝様

認知症の診断を受けてもらいたいと思いましたが、病院に連れて行くのが大変でした。杉山さんに相談したら、すぐに一緒に付き添って通院してくれました。私の診察ということにして一緒に出かけました。道中、トイレと言えば止まってくださり、のどが渇いたと言えば止まってくださり、無理に連れて行くというのではなく、本人の意に添うように動いてくださったのが本当にありがたかったし、学ぶことも多かったです。

診断の結果は、前頭側頭型認知症でした。徘徊が始まってからが大変でした。車の運転をして出かけてしまい、ガス欠になるまでどこまでも行ってしまう。バスに乗ったのに気が付いて、バイクでバスを追いかける…色々なことがありました。車は廃車にしましたが、そうしたら夫本人が、ご近所の方に、車を置いてきたので取りに行きたいと、まっとうな理由を言って車を借りに行ったそうです。貸してくださった方から、「探しに行ったけれどなかったわよ～」と言われて、私は夫が借りに行ったことを知らなかったので、何のこと？話を聞いてびっくりでした。ご近所の方々にも、夫の病気について隠さず話して、これからはもう貸さないように、うまく断っていただくよう協力を仰ぎました。

現在は、夫はトイレも一人ではできません。小規模多機能居宅介護くるみに、年末年始の3日間を除き毎日行っています。お風呂が大好きで毎日入っていた夫が、認知症状が出てから入浴を拒否するようになり、1か月近く入らなかったことがありました。「くるみ」で入れていただくようになり、家では入浴していません。

最初はスタッフに反抗的だったこともあったようですが、混乱している私のことを考え、一切私には言わないでくださいました。後からわかり、本当にありがたかったです。「くるみ」で日

中暮らし、夜は家で、という日常です。「くるみ」がなかったら、今の私の暮らしはなかったと思います。近所の方の見守りや家族の会の仲間、そして杉山さんなど皆さんの力を借りて介護を続けています。

●認知症は身近な問題です

―杉山講師―

杉山さんが民生委員及び家族の会の相談に乗っている経験からまとめた「認知症の人とどのように接したらよいのか」というレジュメを、参加メンバーで確認しつつ順に読んでいきました。

☆この後質疑応答・感想などを聞きました。

感想　母の介護の時に、今日のお話のようなことを知っていれば、もっと優しい介護ができたのではないかと後悔します。性格の変わった母のことを姉妹で「いやな性格だね」と悪口を言ってしまいました。

杉山　認知症の方は、身近な家族に一番素の姿を見せますので、誰もが昔の姿との違いに悩みます。介護している家族は大変です。最後まで介護して見送られたのですから、後悔する必要はありませんよ。

◉浅海さんに2件質問がありました。

質問　1か月ほど入浴拒否があったとのことですが、どうやってお風呂に入れるようになったのですか。

浅海　本当にお風呂が好きな人でしたのに一人では入れなくなりました。小規模多機能の施設に通うようになって、そこで入れていただくようになりました。職員の方の誘導のおかげです。

質問　大変な介護を今もなさっているのに、どうしてそのように穏やかでいらっしゃれるのでしょうか。

浅海　身近に必ず力になってくれる相談相手がいてくれたことです。これが一番安心できることでした。

〈お二人の話から〉

①認知症であることを近所に隠さない。

②そうすることで相談相手や支援者が増える。

③信頼できる相談者がいることで介護者が落ち着ける。

等、一人で抱え込まないことの大切さを学びました。私たちワーカーも毎年認知症の研修を行っています。「何か心配なことがあれば声をかけてください」と言えるような存在になれるように、レベルアップを図っていきましょう。

【認知症相談窓口】

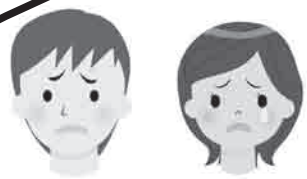
よこはま認知症コールセンター
045-662-7833

若年性認知症コールセンター（65歳未満の方）0800-100-2707

※各地域の包括支援センター及び区役所でも相談に乗ってくれます。

メンタルヘルスケアの研修

現代社会の中でストレスをまったく感じないで毎日を過ごすことは不可能です。ストレスはなくすように努めるものではなくうまく付き合っていくものらしい。自分自身のストレスへの傾向を知り健康を管理することをストレスケアといいます。



ストレスは３段階で悪化する

第一段階　ほとんどの人は自覚無し。
☆この時期に思い切って３日間ほど休むと回復する

↓

第二段階　ストレスに負けまいと無理をする。
☆本人よりも家族・職場の仲間が先に気づくことあり

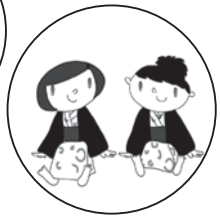
↓

第三段階　疲れきって本格的病気に移行。
☆専門医の治療が不可欠になる

３つの“R”でストレス解消

R1 ⇒レスト（休養）
☆心や体を効果的に休ませるのは「快適な睡眠」

R2 ⇒レクリエーション（運動・趣味）
☆開放されたという実感。楽しむ感覚でやりましょう



R3 ⇒リラックス（音楽・何も考えない）
☆自分に合った心身をゆるめる方法を見つけましょう

なんと！悲しいよ・辛いよと言って泣くとすっきりホルモンが出てストレス解消になるそうです。大人になると無邪気に泣けませんが・・

◆やってしまいそうな逆効果

・うさばらしに過度の飲酒する
・喫煙はもってのほか
・運動や趣味のやりすぎ

ヘルパー募集

資格の有無は問いません
メンバーを募集しています

コミュニティルーム ここだより

ここオープン 10周年です！

10年前　シンボルマークのここねこがお出迎えしています

コミュニティールームここは、2005年6月8日にオープンしました。

カフェカーテンを掛け、テーブルには淡いグリーンのテーブルクロス、コーヒーとケーキを前におしゃれで楽しいひと時をと、揃いのエプロン姿でお客様をお迎えしました。

残念ながら、この方針は寂れた商店街には全く似合わなかったようです。待てど暮らせど、スタッフの友人関係というような来店者しか集まりませんでした。それはそれで楽しかったのですが、年間100万円を超える家賃を支払っていけません。急遽方針転換をして、なんでもありの「ここ」に大変身。

バザー　毎回大勢の方が楽しみに待っています

ランチ　手作りランチと楽しい会話が元気のもと

店内では体操や手芸のカルチャー教室、店の前には本や衣類が雑然と並び、主に女性たちの文化活動や買い物への意欲を刺激する不思議な空間になりました。

勿論、最初の目論見通り「ここに来ればホッとして、自分の話を聞いてもらえる」と思ってくださる利用者も獲得しました。カルチャーの生徒が多くてちょっとザワザワする時間帯は避けて、一対一でゆっくり話し相手をしてもらえるよう来店時間を工夫してくださいます。

そんなこんなで10年間やってこれました。無償ボランティアでの運営ですが、お蔭様で家賃はちゃんと払えています。それだけで万々歳。皆様の「ここ」はこれからも楽しく営業してまいります。ちょっと覗いて応援してください。

● 上大岡、上永谷、港南台各ターミナルから
市営バスで10～20分　「深田橋」下車　バス停のまん前

電話 842 － 1755

港南たすけあい心の活動状況

	2月				3月				4月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	56	0	5	0	49	8	1	0	59	9	9	0
利用者数	39＋44	18	35	0	38＋48	16	32	0	46＋39	19	38	0
活動時間（内時間外）	644.5（118.5）	114（39）	173.5（9.5）	0（0）	700（104）	137（57）	191（10.5）	0（0）	667（113）	130.5（65）	208（18.5）	0（0）
活動ワーカー数	39				40				38			

	5月				6月			
	介	支	オ	心	介	支	オ	心
訪問件数	90	5	7	0	51	4	7	0
利用者数	42＋45	18	42	0	44＋37	18	40	0
活動時間（内時間外）	609（140）	114（59）	189.5（35.5）	0（0）	661（84）	143（66.5）	202（25）	0（0）
活動ワーカー数	40				39			

◆居宅介護支援利用者数（ケアマネ利用者数）（要介護人数＋要支援人数）

2月	3月	4月	5月	6月
32 ＋ 13	34 ＋ 16	35 ＋ 14	35 ＋ 12	35 ＋ 13

＊ 訪問件数はサービス提供責任者およびコーディネータが利用者宅を訪問した回数です。

■登録ワーカー数　48 名
■介護保険利用者　81 名
■居宅介護支援利用者　48 名
■横浜市委託事業利用者　0 名
■障害者自立支援制度利用者　18 名
■賛助会員　34 名
（2015 年 6 月 30 日現在）

介……介護保険利用　（要介護利用者）＋（要支援利用者）
支……障害者居宅介護・外出介護
オ……オレンジチケットの略
（介護保険利用者でチケット利用者）
心……心チケット利用（子育て支援など）
＊訪問件数はサービス提供責任者およびコーディネータが利用者宅を訪問した回数です。

●賛助会員（敬称略）
（新規）高田美智子
（継続）岡本陽子、篠田守人、岩間敏、佐藤喜久江、藤井壽、杉山静枝、匿名希望

▼ある利用者様が梅シロップ作りをされているのに刺激され、私もチャレンジしてみました。自宅に梅の木がありながら、気にかけることもなく無駄にしてきたんですね。梅を見たら立派な実をつけていたので、もったいないことをしてたなあと気づかされました。この梅の木は南高梅だったのでなおさらですね。生活に追われて季節を感じたり触れたりする機会も減ってしまっていたのかなあと痛感しました。完熟寸前だった梅を収穫したら、いい実が揃っていました。慌てて素人の私でも作れないものかとネットで情報収集したり、利用者様に相談しながら、ブラウンシュガーと酢を選びました。一度にこんなに大量の砂糖を使うものなの？！と驚きを感じつつ、様子を見ることに。一週間経ったら、砂糖が固まったりしたものの、二週間後無事完成しました。せっかくなので家族と味わってみたいなんて思っています。（松田）