

特定非営利活動法人

港南たすけあい心

No.63

2017
7.7

発行責任者 倉持友子 横浜市港南区野庭町 610-2-202 TEL 045-844-6858 FAX 045-844-6857



目次

第 17 回定期総会

- | | |
|----------------------------|-----|
| 信頼というバトンをつなぐ 倉持友子 | 2 |
| 設立 25 年とさらなる飛躍をめざして | 3 |
| 研修報告 | 4-5 |
| 新入会員紹介 / 港南たすけあい心の活動 | 6 |
| 万が一のおまもり / ここだより | 7 |
| 港南たすけあい心の活動状況 / 編集後記 | 8 |

信頼というバトンをつなぐ

平成29年5月27日(土)港南たすけあい心第17回定期総会が行われました。私にとりましては理事長就任初の総会となりました。

利用者様をはじめ、会のメンバー、沢山の方々に力を貸していただき、支えてもらい一年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

私たちの会は今年25周年を迎えます。設立趣意書の中に、「今、誰かの役に立ちながら学ばせていただき、その経験をもつて多くの方のために使っていければ少しずつでも何かを築いていくことができる」と信じます」とあります。この想いのバトンを繋ぎながらの25年の歩みは決して平坦な道ではありませんでした。さまざまな困難を一つ一つ乗り越え、地域社会の中で今「信頼」という実を結んでいるのではないかと思います。

平成30年の介護保険大改正を目前にし、先行きの不安はありますが、港南たすけあい心の底力を武器に「心をひとつに」し、私たちを必要として下さる方々のために活動を続けていきたいと思えます。そしてこの節目の年にこれまでの足跡を思い返し今後の活動の糧にし、また一歩前へ歩んでいきます。

これからの港南たすけあい心もどうぞ宜しくお願い致します。

理事長 倉持友子



よろしく申し上げます



理事7名と監事・前理事長

設立25年とさらなる飛躍をめざして

研修班

研修企画を具体化するために講師との交渉やチラシの作成などの準備をします。質の高い支援はこのメンバーが支えています



- 一年間の研修計画に基づき介護技術や問題解決能力向上の研修を実施します。
- 地域に向け研修のお知らせをして一緒に学びます。
- 医療的研修や子育て支援の研修を企画します。

日野南班

つながるクリニック八森医師と大友看護師も一緒にランチ。映画会をやります



永谷班

楽しいバス旅行を計画しています



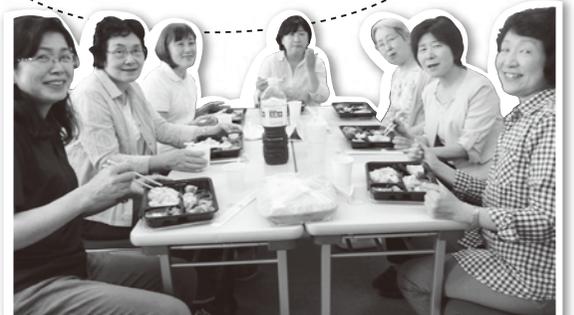
港南台班

飲み会企画班と呼んでね



野庭班

身体ケアのために今年もヨガ体操を企画します



2月25日(土)

認知症になっても豊かな老後を

認知症の高齢者が、軽度まで含めたら800万人と言われる現在、住み慣れた地元で最後まで暮らしていくためには、どんな準備が必要かを、用意してくださったエンディングノートを、使いながらお話ししてくださいました。

講師

三國浩晃様

人生まるごと支援NPO法人
トータルライフサポート理事長



自分の意思表示ができなくなった時のためにエンディングノートを書きましょう

最期をだれに託すのか、どこで、どのような最期を迎えたいのか、費用の準備はどのくらいになるのか、尊厳死宣言に何を書くのか、後見人は決めてあるのか。

今から、自分の希望をきちんと表し、誰か託す人を決めることが重要です。

認知症について、また訪問診療の体験に基づき、認知症になっても在宅で暮らす知恵をお話ししてくださいました。

講師

八森 淳様

つながるクリニック院長

① 認知症の種類

脳血管性認知症・アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症

② 進行を遅らせる薬

治す薬はないが、進行を遅らせる薬はさまざまに研究されている。症状を見ながら調整することで改善の可能性があります。

③ 有効な予防法

- 楽しく頭を使うこと
- 外に出て、人に触れ合うこと
- 運動、特に有酸素運動、ウォーキングなど
- 家の掃除、特に立ち上ったりしゃがんだりの動作を伴うこと
- 食べ物から摂取するビタミン等

認知症が進むに従い、本人はだんだん自信を失ったり、イライラしたりします。ご本人の生きづらさを理解し安心感が持てるように接しましょう。

家族も疲れてきます。一人で抱えずにまず介護サービスを利用しましょう



病気になっても安心して自宅で暮らすことができるように支えてくれる訪問診療ドクターです

う。そして地域ぐるみの支え合いを育てましょう。「私は何も困っていません」という言葉をうのみにせず、「何かあったらちょっとお願い」できる関係を作りましょう。

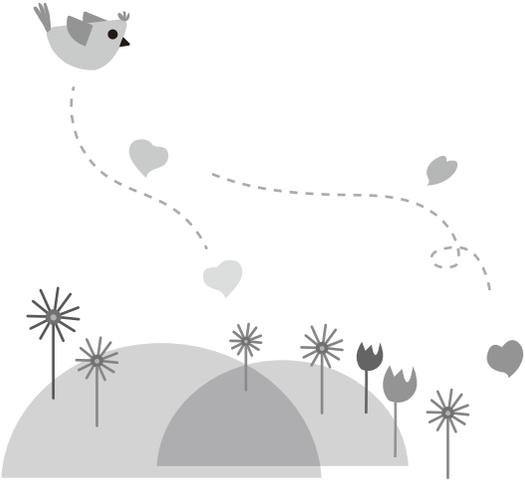
4月1日(土)

虐待防止研修

困難事例の報告と検討をしました。

その後、グループに分かれて虐待リスク表を作成しました。利用者の生活状況、身体の状態、その家族の声、利用者への接し方、介護の仕方をあげ、虐待リスクのどこに当てはまるか考えました。

虐待ではないかという事例に遭遇したときは、事務所責任者を通して、ケアマネージャー、包括支援センターなどに報告する必要があることを確認しました。



5月27日(土)

野庭に訪問診療の先生がやってきた

講師：つながるクリニック
八森院長

会場：野庭地域ケアプラザ
参加人数：内部29名・外部10名

内容 訪問診療の機能とは

① 治す

(肺炎・胆のう炎・脱水などの症状をよくする)

② 予防する

(褥瘡・心不全・ぜんそく発作・認知機能低下などの予防)

③ 緩和する

(がん症状・痛み等の緩和)

④ その他

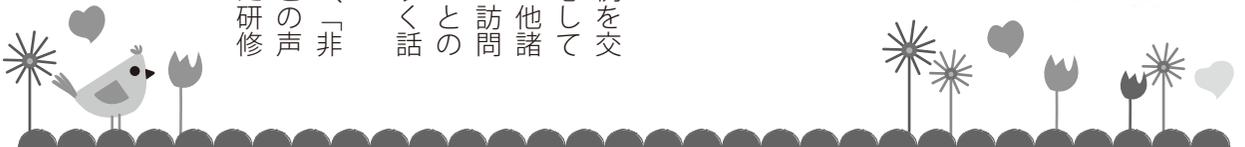
採血・細菌検査・超音波・心電図などを使った検査を訪問し自宅で診ることが出来る。

・原則、月に2回計画的に訪問する。
必要があれば何回でも何う。



今までの訪問診療の事例を交えて、最後まで自宅で安心して過ごせるように、他医院、他諸機関(ケアマネージャー・訪問看護師・訪問薬剤師など)との連携の大切さをわかりやすく話してくださいました。

地域の方々の参加もあり、「非常に参考になりました」との声が聞かれました。充実した研修になりました。





「地道にコツコツ体力づくり」

高橋布子

10年くらい前にヘルパーの仕事をしていましたが、いろいろと心に残った利用者さんもありました。この仕事をしていなければ出会わなかった方達でちよっとした料理を教えて下さった方、遠慮して遠慮してやっとな清拭させて下さった方など。もちろん失敗も多くありました。まだ続けられるかな、と思いたすけあい心に出会ったのですが

①年々体力が落ちないように運動やプールは続けていく。
 ②家族に作ってきた料理だけではワンパターンになってしまうので、違う惣菜づくりに少しずつチャレンジしていくこと

をしています。

ちなみに今年3月に、屋久島縄文杉に行くための体力づくりを2か月続けて、屋久島縄文杉往復4万7千歩を1日で歩きることができ、翌日にも疲れがひびかず感激しました。地道にコツコツ続けていくことの大切さを改めて感じます。今後もしよろしく願います。



縄文杉に会いに来ました

港南たすけあい心の活動

2017年1月～2017年5月

1月27.28日

港南区活動団体パネル展
 上大岡ウイリングで日頃の活動を外部にアピールしました



たすけあい心のパネル
 仲間が増えるといいな

1月28日

新年会

たすけあい心事務所下の喫茶店
 サザンポート94にて



万が一のお守り ひまわりホルダー

お一人暮らしの上田様は外出の時は必ずひまわりホルダーをつけたリユックでお出かけです。もしものとき、病院や警察から地域ケアプラザに連絡が入り緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を確認することができ安心です。

申し込み 港南区内の地域ケアプラザ

登録は無料

ホルダー代として300円必要



ひまわりホルダーには、最寄りの地域ケアプラザの電話番号と開館時間が書いてあります。万が一のときは地域ケアプラザから必要な情報が提供されます。



ケアマネージャーからすすめられて申し込みました。買い物のおきも散歩のおきもひまわりホルダーのついたリュックで出かけています。

上田様



オレンジカフェここ

前回の「ここ便利」でお知らせしましたオレンジカフェここは4月12日(水)午後2時にオープンしました。これから定期的に毎月第2水曜日、午後2時から4時まで開催します。参加費は、お茶とお菓子付きで400円です。

毎月、認知症やさまざまな支援について、専門職*によるミニ講和があります。そのあと、専門職を交えてお茶の時間がありアドバイスを受けられます。

*どんな専門職がいるの？

訪問診療の医師・地域連携室相談員 訪問看護師、ケアマネージャー、介護福祉士、ケアプラザ生活支援コーディネーターなど

私はまだまだ関係ないと思っていても情報収集は大切です。参考までに、簡単な自己診断メニューを載せました。今話題のMCI(軽度認知症)が心配な方は、ぜひお試しください。



*12項目のうち4項目以上に該当すると認知症の可能性が高いと言われています。

- ①いつも日にちを忘れて(今日の日付がわからない)
- ②少し前のことをしばしば忘れる
- ③最近聞いた話を繰り返すことができない
- ④同じことを言うことがしばしばある
- ⑤質問を理解していないことがある
(質問に対する答えが的外れでかみ合わない)
- ⑥会話を理解することがかなり困難
- ⑦時間の観念がない(時間がわからない、午前・午後の区別がつかない)
- ⑧話のつじつまを合わせようとする
- ⑨家族に依存することがある(本人に質問すると家族のほうを向くなど)
- ⑩いつも同じ話を繰り返す
- ⑪特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある
- ⑫話の脈絡をすぐ失う(話があちらこちらに飛ぶことがある)
(みんなで考える、家族のこと・自分のこと 介護ポストセブンより)

上大岡、上永谷、港南台各バスターミナルから

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

	12月				1月				2月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
訪問件数	64	9	6	0	55	5	7	1	58	6	5	0
利用者数	55+38	19	38	1	57+36	19	33	2	59+36	19	31	1
活動時間 (内時間外)	600 (126)	122.5 (44)	141 (19.5)	16 (0)	577 (114)	93 (34)	123 (12.5)	18 (0)	571 (86)	112 (44)	117.5 (9.5)	8 (0)
活動ワーカー数	38				36				33			

	3月				4月				5月			
	介	支	オ	子	介	支	オ	子	介	支	オ	子
訪問件数	47	3	6	0	88	6	7	1	66	5	6	0
利用者数	59+36	20	37	2	59+39	20	34	2	60+38	19	38	1
活動時間 (内時間外)	773 (86)	137 (66)	202.5 (31.5)	8 (0)	739 (171.5)	101 (36)	147 (7.5)	8.5 (0)	786 (220.5)	140.5 (64)	160 (25.5)	4 (0)
活動ワーカー数	35				37				38			

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)

12月	1月	2月	3月	4月	5月
34 + 17	31 + 17	28 + 17	25 + 17	30 + 17	34 + 17

登録ワーカー数 …………… **44名**
 介護保険利用者 …………… **98名**
 居宅介護支援利用者 …………… **51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 **19名**
 賛助会員 …………… **28名**

2017年5月31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)
 子 心チケット利用 (横浜市産前産後ヘルパー・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。

鳴かないし、夜行性なので巷では若いOLに人気だとか。娘も私も愛くるしさにメロメロだが、餌とフンの世話は免れない。そう、動物は食べたらずら出すもの。一か月が経ち、娘にも動物の世話の大変さ、命の大切さがわかって来たようだ。定期的に動物病院に連れて行き、餌やり・掃除と経費を払い、一人前の大人となった。

生きていく限り、より良く生きられるようにできることをする。私達の仕事にも通ずる当たり前のことを考えさせられた。

(銭野)

ハリネズミのオス一匹。主に娘と私が飼主だ。



我が家に初めてのペットが来た

(新規) 岡田康子
 (継続) 杉山静枝
 遠藤八重子
 岩間 敏
 齋藤瑞子
 東内武夫
 中山 清
 安齋富子
 稲葉幾代
 匿名希望 (2名)

賛助会員 (敬称略)



ホームページのアドレスを変更しました <http://www.tasukeaikokoro.com/>

この広報誌は赤い羽根共同募金の助成を受けて作られています

制作：企業組合エコ・アド