

ぐいたくしんぶん

Medical & Welfare

発行

さくらメディカル株式会社

〒943-0141 上越市子安 1378 番地

Tel (025) 522-3391

編集・協力

たかだ越書林

過疎化を支え、居場所を提供

高齢者の暮らしは、地域力によって大きく左右されます。平成22年12月に上越市板倉区曾根田に開設された「ねごしの里」は、代表の古海誠一さんが運営

団体をつくって始めた地域の「茶の間」であり「居場所」です。運営を支えるスタッフも近所の主婦の皆さんが中心で、地域のニーズを地域の力で支えています。

開設以来の利用者数は、延べ三千百人(9月現在)となり、さまざまな仕掛けによって、ようやく根づき始めているようです。地域の高齢者が孤独に悩まないように支える「ねごしの里」の居場所づくりをご紹介します。



子供から高齢者まで世代を越えた遊びの交流

活力ある地域の茶の間

ねごしの里



ねごしの里・四季の行事
①お花見②七夕③社会見学=坊ヶ池の龍神伝説を踏まえて寺町2の善導寺の井戸を見学
●写真提供 代表 古海誠一さん

すべての世代の居場所

ねごしの里は、少子高齢化・核家族化が進む地域の現状を踏まえて、老若男女、年齢を問わず誰でもが参加でき、助け合

茶の間」とともに、児童数が少ないことから学童保育を設けることができない地域の課題に対して、放課後の遊び場となった

ったり、人と人の触れ合いの場・心のよりのどころなどの「居場所」となることを目指しています。具体的には、地域の高齢者の居場所である「地域の

り、春休みや夏休みなどの「寺子屋」(昔遊びや学習支援など)の開催などによって、子供の居場所の確保と働く親世代の子育て支援、さらに世代間交流支援に取り組んでいます。以下は地域の茶の間の活動状況です。

9割が一人暮らし

ねごしの里は、地域の子供から高齢者まで、老若男女を問わず地域の人が気軽に集える居場所です。それでも、過疎化が進む地域の実情を反映して、

利用者の約9割は、昼間家族が働いていたり、単身での一人暮らしの方です。話し相手がいなかったり、話す機会がないなど孤独を感じている方も多ようです。ねごしの里は、家に閉じこもりがちな地域の高齢者の方々が、一歩外に出て集うことによって、生きがいを感じられるきっかけになっており、自宅中心の暮らしのなかで、生きがいを感じられるために通い続けておられる方が大半です。

平均年齢は84歳

利用者の皆さんがみんな若々しくお元気なので、「平均年齢は84歳、最高齢の方は92歳」と聞いて、驚きました。身だしなみを整えて、お化粧をし、おしゃれをされている方も目立ち、みんなと会って話すことの楽しさが、飛び交う素敵な笑顔や明るい声からも感じられました。

その日の雰囲気優先

ねごしの里の一日はだ

いた次のとおりです。

- 10:00~12:00
・茶飲み・血圧測定
・ゲームや体操等のレクリエーション
- 12:00~14:00
・昼食とお昼寝



遊びの達人、目を輝かせて……
〈左:糸電話で何の打ち合わせ? 右:風船バレーボール〉

名物は大好評の昼食

ねごしの里の昼食は、運営を支えている地元の主婦でもあるボランティアの皆さんの手作りで、食材や料理方法は多種多彩ですが、近隣の田畑で採れた旬の野菜がたっぷり入った昼食は、お腹と心を元氣いっぱい満たし、和やかな雰囲気となります。

地域力のあるべき姿

たとえ長年住み慣れた地域や自宅であっても孤独を感じながら過ごす時間が多い利用者にとって、ねごしの里は好きに話して、新しい友達をつくり、地域の中に太い絆をつくる場所でした。

ねごしの里での楽しみがあるから、住み慣れた自宅や地域を離れることなく、暮らし続けることができる可能性があります。ねごしの里にはそんな地域のニーズを地域で支え合う一つの姿がありました。

認知症の人を地域で支えようという取り組みが進んでいます。認知症の人こそ、「大切なこと」を見つけやすく、活かしやすい自宅や地域の中のケアに可能性があると見られています。

そこで以下に、認知症サポーター養成講座の講師でもある岡本と子さんに、認知症の人の思いを教えてくださいました。

私は桜よし子（仮名）、72歳です。物忘れが高く、受診をしたところ「アルツハイマー型認知症」と

の診断を受け、一年が経ちました。

もしあなたが認知症だったら、どんなふうに接してもらいたいですか？

アルツハイマー型認知症は、脳細胞が萎縮する病気で、私の脳みそはしぼんでしまったゴム風船のようになって

いるのです。お花見で買った風船も買ったその日は天にも昇る勢いがありますが、一日経ち、二日が経つとだんだんとしぼんでいきますよね。私の脳みそは、そんな状態だそうです。

ですから私は、人の話についていけないなりに、言われても思い出せなくなったりして、とて

も不安な気持ちになります。そうなるとうつもオドオドしてしまいます。

だから、あなたが私に何らかの情報を投げて、それをキャッチすることができず、聞いたことを忘れてしまうのです。まして、あなたが早口で話すと、全然受け止められません。ただでさえ高齢になり、目も耳も老化しているのに脳も病気になるってしまったのですから、私はあなたのスピードについていけないのです。

私に話すときは、ゆっくりと話しかけてください。聞き返しても怒らな

い。二度、三度と優しく話しかけてください。同じことを聞くとあなたの声

がだんだん大きく早く、不機嫌なトーンになってくると私は怖くなって、もうあなたのことを「おっかない人」と思ってしまうのです。

あなたは私のことを、年寄り子供とと思っているのでしょうか。子供は発達途上にあるので、いろん

なことを教えると吸収し、言われたことを守れるようになります。特に、親と称しての指導は、子供には大切なことです。

ところが、私にも同じ気持ちで教育的配慮をしてくれない、私には脳の病気のために覚えきれないのです。すぐに忘れてしまうのです。

なぜこんな病気になっ

てしまったのか情けな

な

な

な

な

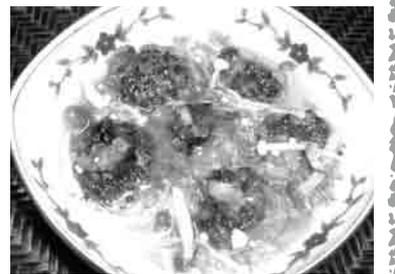
な

な

介護簡単メニュー

いろいろ使える「肉団子」

暑かった夏もようやく終わり、過ごしやすくなって、食欲もでてくる季節になりました。簡単にできて、使いまわしができる「肉団子」はいかがですか？ あんかけや鍋物に使用したり、残ったときには焼いてから冷凍すれば保存することもできます。



作り方（4人分）

- ①ひき肉120gと残りごはん60gをラップのまま電子レンジで温めて、すりこぎでつぶしておきます。
- ②たまねぎ（中180g前後）をみじん切りにして油大1でフライパンで炒めて冷やしておきます。
- ③じゃがいも（中1個150g前後）を皮を剥いてすりおろしたものに①と②を入れて、サラダ油大1、砂糖小1、顆粒だし中1とよく混ぜ合わせます。サラダ油を入れることによって肉汁がでてきます。
- ④よく混ぜ合わせたネタを三等分にして、その中の一つにはレンコン30gのすりおろしと、片栗粉大1を入れて、もう一度よくかき混ぜ合わせます。
- ⑤同様に、他のものには、「しめじのみじん切り30g+片栗粉大1」、「えのきのみじん切り30g+片栗粉大1」を入れて、同じようにネタを作ります。
- ⑥上記の④をまるめたらすぐにフライパンにサラダ油大1を入れて、全体に焦げ目がつくまで焼きあげて、パッドに移します。
- ⑦他の二つのネタも同様に焼き上げてパッドに移します。
- ⑧えのき50g、しめじ50gの下の部分を切り取って1/3位の大きさに切り、サラダ油大1で炒めて、水150cc、砂糖大1、顆粒だし大1、こんぶつゆ大1を入れ、水溶性片栗粉でトロミをつけます。
- ⑨上の写真は「なべ風」の盛り付け例です。ゆでたオクラ3本をみじん切りにして、飾りに添えてみました。

高田訪問介護事業所 板倉寛子（介護食士）

安全で衛生的な福祉用具を選びましょう！

さくらメディカルが考案する福祉用具のレンタルは、「安全」「清潔」「安心」から始まります。

いた上越（今池物流センター）と新潟支店に続く3番目の消毒施設です。

転じて4年目を迎え、消毒体制も着実にレベルの向上が図られています。

●それって新品？

福祉用具をお届けする際に時々、お客様から「新品なの？」と聞かれることがあります。

「新品と同じような安全で清潔な福祉用具をご提供する」と取り組んでいる私たちにとっては、とてもうれしいお褒めの言葉です。また、より一層の努力を怠らないための励ましのお言葉です。

ブロック通信 長岡支店 どこからでも見られる消毒施設

●ガラス張りに見て安心！！
福祉用具がどのよう消毒されているか、あまり知られていません。



雁木からも窓越しに見られる消毒施設

そこで長岡支店では、駐車場からショップへ繋がる雁木と店内の壁の一部をガラス張りにして消毒作業をご覧いただけます。私たちがお届けす



ショップの店内から消毒施設を見られます

私たちが今後も、皆さまが福祉用具貸与事業所を選ばれる際の基準であり続けられるようサービスの質に磨き、さらなる安心をお届けします。
（長岡支店 課長 相田裕徳）

なるほどッ! 介護リフォーム

第 3 回

温度のバリアフリー化

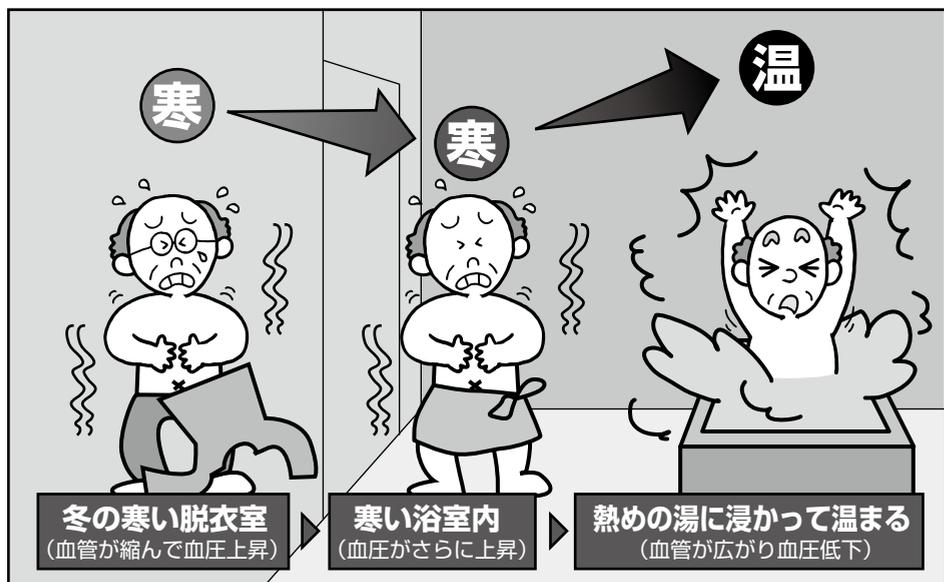
冬場に注意したいヒートショック

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な室温変化から体温を調節するために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がることです。つまり、体の表面から熱を逃げないように、血流を少なく

冬場、お風呂場が寒くて「ブルブル」、といった経験ありませんか。脱衣室と浴室、暖かい居間寝室から寒いトイレへの移動など、急激な温度変化が脈拍や血圧に大きな影響を及ぼす「ヒートショック」は、脳出血や心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。これから訪れる寒い季節に備え、ヒートショックの予防と暮らしの工夫をご紹介します。

するために血管が収縮という現象です。一般的に日本の家屋では、生活の中心である「居間」→「廊下・脱衣室」→「浴室・トイレ」という順番で室温が低下します。この時、温度差が大きいほどヒートショックは起こりやすくなります。さらに、熱いお湯に入った瞬間にも熱い刺激で血圧は上昇しますが、温まり始めると急激に血圧が低下します。この時の急激な血圧の変動も原因となっています。



交通事故より危険なヒートショック

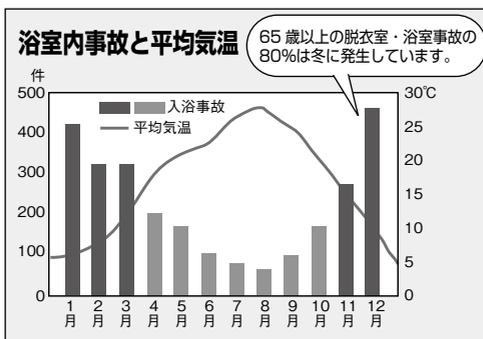
実は、交通事故で亡くなる確率（平成22年度…四、八六三人）よりも自宅のお風呂やトイレで亡くなる方が（一万四千人）が3倍も高いことをご存知でしょうか？特に新潟県は、「浴槽水死発生率」が全国で1位となっていて、他の地域よりも確率が高くなっています。その死因は、家の中の「温度差」です。段差のないバリアフリーは当

このような人は注意しましょう

- ・年齢：65歳以上
 - ・持病：動脈硬化が進行
 - ・肥満・メタボリック症候
 - ・群・高血圧・糖尿病、不整脈がある
 - ・入浴の習慣：一番風呂や深夜の入浴、飲酒後・食事や薬を飲んだ直後
 - ・住環境：浴室や脱衣室・トイレに暖房設備がない。
 - ・築後30年以上が経過し、浴室がタイル貼で窓ある
- 右記のなかで当てはまるものが多ければ多いほど危険性が高まります。

ヒートショックを予防しよう

ヒートショックの一番の原因は、急激な温度差です。暮らしの工夫やリフォームで温度差を小さくして、ヒートショックを予防しましょう！



住宅省エネ改修に補助金来年度から最大3分の一

省エネとして断熱性能等を高める改修工事への補助金制度が、平成25年度に創設されそうです。費用面で決断できなかったヒートショック対策が、経済的負担を抑えて実現可能となります。毎年、「新潟の冬は寒くて当たり前」と春まで我慢せずに、新しい制度や技術を活用して、快適な雪国の生活をご検討してみてくださいはいかがでしょう。

福祉住環境部 部長
小泉正昭（一級建築士）

シヨップ便利用品のご案内

着心地満点の「室内着」3色揃いました

ハニカムニットへチマ衿ボーダージャケット

(男女共用)

暑かった夏を乗り切って、ほっと紅葉と豊穣の秋を楽しんだのも束の間、もうすぐすると、寒い冬が顔を出し始めます。そこで保温性に優れ、しなやかで柔らかい着心地の室内着をご紹介します。ボタンは開け閉めが簡単なソフトタッチホック。指先に力の入りにくい方が開閉が簡単です。後丈も開閉が簡単です。後丈が長めで背中が曲がっている方も安心です。衿を立てれば首元の寒さを防げます。二重構造の生地が空気を高め、ハチの巣状（ハニカム）の組織は網目なため、さらさらとした着心地を生み出します。



★背中が曲がっている方にも安心な後丈長めの設計

色 / ネイビー、ピンク、グレー
サイズ / S、M、L、LL
素材 / 綿63%、ポリエステル37%
価格 / ¥9,240 (税込)



衿を立てれば首元の寒さを防げます。



動きを妨げないスリット付。



新潟東営業所 が新たに開設

安心介護のお手伝い 福祉用具から介護相談まで

新潟市内3拠点体制で地域密着を展開



「安心介護、のお手伝いをする社員一同」

9月に新潟市東区逢谷内のイオン新潟東店の近くに、新潟東営業所が開設しました。

新潟市内では、新潟支店（中央区上沼）、新潟西営業所（西区寺尾西）に次いで3番目の拠点となります。

介護ショップと居宅介護支援事業所が併設しており、福祉用具のご相談から介護保険のご相談まで在宅介護に関する幅広いにご要望にお応えできる環境が整った拠点で、9月1日は総勢14名のスタッフで迎えました。

当営業所が担当する地域は、地元の東区をはじめ、江南区や北区、阿賀野市、五泉市、阿賀町まで含まれ、佐渡二つ分の広範囲となっています。

情報をいち早くご提供

福祉用具のレンタルなどを担当する福祉用具専門相談員は4名です。それぞれが担当する地域の居宅介護支援事業所や地域包括支援センターを訪問し、福祉用具の紹介や介護に関する新しい情報のいち早いご提供を目指しています。

より身近で素早く、より親切に!!

ゆったり空間のショップで……

開店初日から連日お客様のご来店をいただいている「介護ショップ新潟東店」は、広くてゆったりとした開放的なスペースに、豊富な福祉用具・介護用品が揃っており、実際に手にとってお選びいただけます。広い駐車場もありますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

- ショップ営業時間
- 平日 10:00～18:00
- 土曜日 9:00～17:30
- 定休日 水・日・祝日
- TEL 025-272-6666

迅速対応のケアマネジャー

介護ショップとともに在宅介護に関するご相談にお応えするのが、4名のケアマネジャーが常駐している「新潟東居宅介護支援事業所」です。同じ屋根の下で働く福祉用具専門相談員との連携がしやすく、急な退院など緊急で福祉用具が必要な場合でも、迅速に対応することが可能です。

安心介護のお手伝い

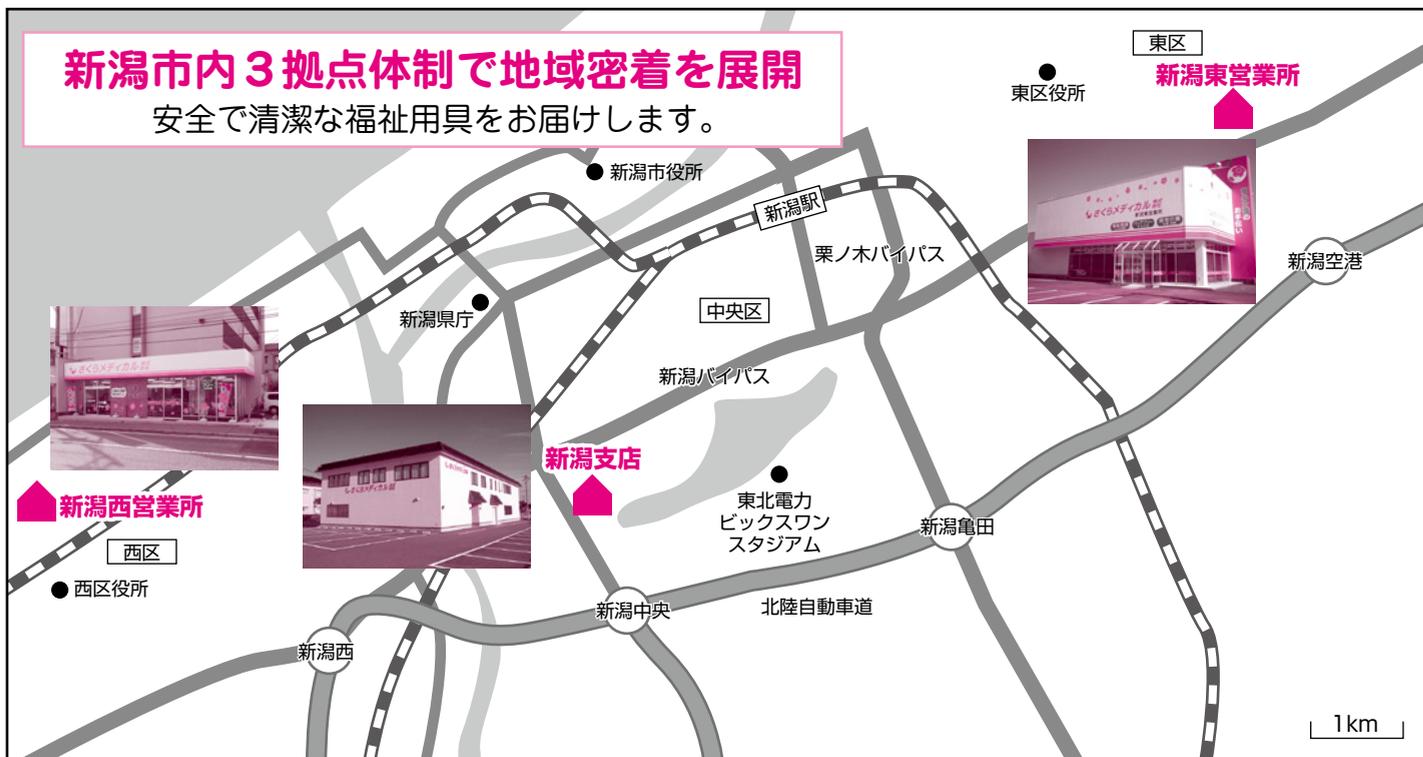
当営業所の看板には、「安心介護のお手伝い」という大きな文字が掲げられています。私たちは、

いつでもどんな時でもこの言葉を合言葉に、地域に密着した福祉貢献に努めていきます。

(新潟東営業所 所長 立石浩介)

新潟市内3拠点体制で地域密着を展開

安全で清潔な福祉用具をお届けします。



生き物詩リリース7

詩 国見 修一(詩人・上越詩を読む会 妙高市)
 絵 山本みゆき(子どもへの読み聞かせサークルでの活動 上越市)

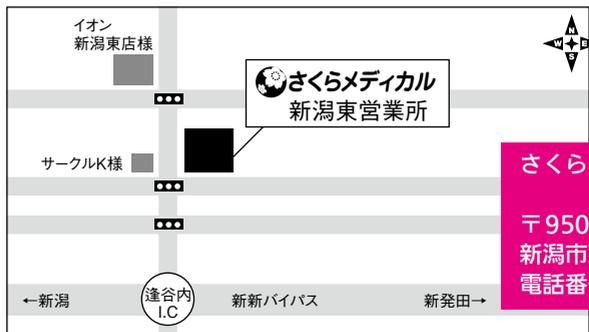
くまんバチ

黒・黄の丸太棒
 どうして飛べるの？

足に蜜をつけて花めぐり

地上の潜水艦

やさし蜂さん



さくらメディカル株式会社
 新潟東営業所
 〒950-0814
 新潟市東区逢谷内4丁目1-11
 電話番号 025-272-6666