

ぐいたくしんばん

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

週に2回、自宅近くの病院に通って、長時間の治療が必要な人工透析を受けながらも、「楽しいことを数え上げればいくらでも出てくる」と語ることで暮らしている。生があります。

新しい一年、2014年を迎え、そんな暮らし方を紹介したくて、妙高山が麓まで雪化粧をした初冬のある日、妙高市白山町で長女夫婦とお住まいの羽深金蔵様・久子様ご夫妻をお訪ねし、お話しを伺いました。



日々、奥様と囲碁とともに悠々と…
妙高市白山町の
羽深様ご夫妻を訪ねて

賀正
— ああ、あつと生かすは、
くもせもせと、こころがわらわら

しあわせを生きる身なれば人も世もともにと ねがわらめや

奥様の元気が
新年の願い
今は、ばあさんと話を

したり、食事をすることも楽しい。細かいところまでよく気をつかってくれ、ここまで生きてよう

冥途のみやげに

囲碁七段

昨年11月に85歳になら



平成25年4月19日、日本棋院より七段を授かる

れた羽深様は昨年4月日本棋院より七段の免状が贈られました。

囲碁七段は、「冥途のみやげにやってみるか」と自分に言い聞かせて取り組んだ。はじめはスラスラと問題が解けて安心していた。けれどもある日ひょっと気がついたらとんでもない間違いをしていたことに気づいた。それから考え直したら奥が深く、考えても考えても答えが出てこない。直観に頼るにしかたがないことも、

やくばあさんの優しさがわかった。だから今は、毎年元旦には「ありがとう」と敬意を表している。新しい一年も、「ばあさんが元気を出してくれるといい」と願っている。食事ができること、病院や訪問介護の女性に気分がよくなるように世話をしてもらって、こんなありがたい社会はしあわせである。普段の生活でも花や、草が刈られた庭を見て、きれいだなと思う。楽しいことを数え上げればいくらでも出てくる。

あるけれども、観に頼って打つというのは布石の段階。布石の段階では、大所・高所・急所の3つが大事な観点だと心得て盤面を見ているが、それにピタッと当てはまる碁というのはめつたにない。

七段の試験問題は全部で15問。その中で布石の観点で考えなければならぬ問題が6問ある。それらは考えに考えて答えを出したら、6問とも10点満点だった。ところが詰碁になると読めない。「こうなったからこうする」と、とにかくいろいろな角度から次々考えて読むが、そこで読み落としがあると、「もうダメ」です。すべてを読むというのがなかなか難しい。どうしても「これはこうだ」という自分の思い込みがあると囚われてしまう。そして、「これで絶対に間違いはない」と思ったやつがアウトになる。

劫材（他の部分に打って相手に受けさせる手）がいいのがあればいくらでも戦いを有利に進められるが、劫材がないと難しく、死活問題になる。

きに生まれて初めて詠んだ一首。羽深様の心の中からは自然とこの言葉が生まれました。

この歌は、80歳の時にばあさんに無理やり作られた。それまでは歌は作ったことがなかった。昔から一茶とかが好きで、毎年、年賀状に書いていた。そうしたらばあさんから「年中読書をしていて何も他人の言葉を書かなくてもいいのではないか」と叱り飛ばされた。「じゃ待ってろ、作ってやる！」となり、自然とこの言葉が出てきた。「…ともにもこの後をどうすればよいのかと適当な句をいろいろ考えて、ようやくできた。

一日10回でも
3ヶ月で千回！
ケアマネジャーの
アドバイスを実行
趣味の囲碁と読書の合間に、身体の調子がよいつきには、腰痛で台所仕事で辛くなってきた久子様を労わって、台所で椅子に座って洗いの物のお手伝いをされます。

「今を維持することが生活の維持につながる」とのケアマネジャーのアドバイスをその日から毎日実行し、ご自分のため

にご自分で頑張っておられる姿が印象的でした。以前は食器を洗うくらいでも疲れてしまい「これではいかな」と思っ

て、ケアマネジャーから教わった運動（椅子からの立ち上がりや膝の屈伸運動と腕を回す運動）を一生懸命に続けている。そうしたら今は、里芋の皮むきを1時間ぐらいやっても疲れなくなりました。



ケアマネジャーが見守る中で運動を

毎晩の読書が

楽しみ

歴史やサスペンスなど本を毎晩読むことが、もう一つの「楽しみ」…。光る人間、人格的に奥深さがある人を本の中に見つけると、感心する。本を買って昼間に読むと、すぐに読み終えてもつたいない。昼間は機嫌よくしているところ、時間位寝てしまふ。これが何ともいえず快適で最高に気持ちがいい。だから夜になると目が冴えてくる。

特集

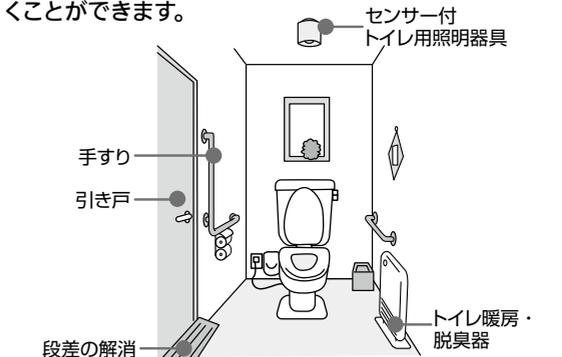
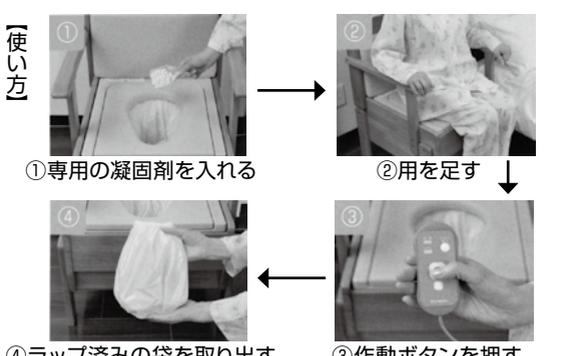
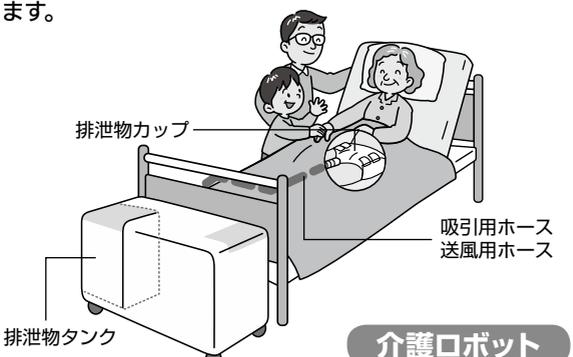
介護の未来を明るく 排泄ケアの悩みや負担を 解決するアイデア続々!

自宅での介護生活において最も負担と悩みが大きいのは、「排泄に関すること」といわれています。

ご自分でトイレに行けなくなると、オムツを使い始めることが一般的です。快適・衛生的にオムツを使用するために必要なオムツ交換は、夜間の睡眠不足など介護する側もされる側も身体的・精神的な負担となります。

介護の先進国でもある日本では、オムツ以外にもさまざまな選択肢があります。適切に選択・使用することによって、介護する側もされる側もトイレの負担を減らし、精神的にふとりのある介護生活が実現します。

介護の未来を明るくする画期的なアイデアと技術が満載の最新の排泄ケア用品をご紹介します。

| | | |
|--|---|---|
| <h3>バリエーション豊富なポータブルトイレ</h3> | <h3>バケツ洗浄や後片付けの手間を解決</h3> | |
| <p>ベッド脇に置くことで移動の負担を軽減し、また、排泄に適した姿勢が保てるトイレです。</p>  <p>お手入れがしやすい樹脂製トイレ お部屋の雰囲気にも合う家具調トイレ</p> <p>●さまざまな快適機能</p>  <p>1 やさしい座り心地のソフト便座 2 ニオイを除去する脱臭機能 3 清潔な温水洗浄便座 4 冬もポカポカ暖房便座</p> | <h3>排泄物をラップしてポン!</h3> | <h3>ベッドの横に水洗トイレ</h3> |
| <h3>まずは、トイレでの排泄が続けられる環境づくり</h3> | <h3>オムツ交換の負担やスキントラブルを軽減</h3> | |
| <h4>介護リフォーム</h4> <p>手すりの設置や段差の解消の他、使用・介助しやすい空間や機器を整備すると、安心・安全・快適にトイレに行くことができます。</p>  <p>センサー付トイレ用照明器具 手すり 引き戸 段差の解消 トイレ暖房・脱臭器</p> | <h4>在宅介護用自動ラップ式トイレ ラップポン</h4> <p>自動ラップ機構で排泄物を密封。嫌なニオイを軽減し、バケツ洗浄が不要です。</p> <p>【使い方】</p>  <p>①専用の凝固剤を入れる ②用を足す ③作動ボタンを押す ④ラップ済みの袋を取り出す</p> | <h4>ベッドサイド水洗トイレ</h4> <p>ベッドからわずか数歩で移乗できるうえ、水洗式だから手のかかる後始末もありません。</p>  |
| <h4>尿吸引ロボ ヒューマニー</h4> <p>パッドに内蔵されたセンサーが尿を検知し、タンクに自動吸引。朝までパッドを交換しなくても快適に熟睡できます。</p>  <p>尿タンク 尿吸引パッド 吸引ホース 介護ロボット</p> | <h4>寝たきりでも爽やかな排泄</h4> <h4>排泄処理ロボット マイフレット爽</h4> <p>センサーが排尿・排便を検知して排泄と同時に排泄物を吸引。局所の温水洗浄・除湿までをすべて自動で行います。</p>  <p>排泄物カップ 吸引用ホース 送風用ホース 排泄物タンク 介護ロボット</p> | |

生活環境を整えましょう。

ベッドの脇に置かれることの多いポータブルトイレですが、ベッドに対してどの位置に置くのが重要なポイントです。



図1 設置場所と手すりがポイント

①ベッドから乗り降りしやすいか?

特別寄稿

ポータブルトイレの選び方

理学療法士 大淵哲也

②適切な姿勢が保てるか?

ポータブルトイレには、腰かけた姿勢が、図2のように「背もたれ」にもたれかかった姿勢になっ



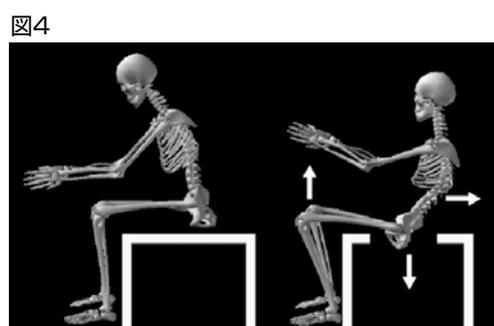
図2

図3

うな踏ん張ることのできる「前傾姿勢」です。



さまざまな大きさや形状の便座



自然な排泄姿勢

便座の穴が大き過ぎる

③便座穴は大き過ぎないか? 自然な排泄姿勢は前傾姿勢(図4の左)です。

ショップおすすめ商品ご案内

冬は暖房のために部屋を閉め切ったり、雪道で滑りやすいなど足元の悪いなかでの外出というように独特の季節です。介護用品のちょっとした工夫で、長く厳しい冬を快適・安全にお過ごしいただけます。

ポータブルトイレ・尿器用 消臭剤

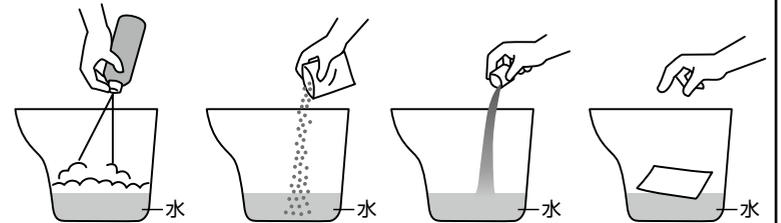
臭いをすぐに包み込み、トイレもお部屋も爽やかにするポータブルトイレ・尿器用消臭剤です。使いやすい錠剤タイプ（1回あたり1錠）で、防汚・洗浄・漂白の3つの効果によって、排泄物の汚れが付きにくく、また、落ちやすくなります。すぐに溶けて効果を発揮し、丸1日（約24時間）持続します。お得な100錠入りで約3ヶ月使えます。



コンビ：ポータブルトイレ・尿器用消臭錠DAプラス（お徳用）100錠入り 3,570円（税込）

錠剤タイプ以外の防臭アイテム

- 防臭フォーム
- 防臭剤
- 防臭液
- 防臭シート



水の表面を泡が覆い、防臭効果を長時間持続します。

取り扱いやすい粉末状タイプです。

水に解けやすい液状タイプです。

水に入れるとサッと溶けるシート状タイプです。

生き物詩リリース⑫

詩 国見 修二（詩人・上越詩を読む会 妙高市）
絵 山本みゆき（子どもの読み聞かせサークルでの活動 上越市）

スズメ

雪の上でも
ホッピング
チュン
チュン
おいで
おいで
遊ぼうよ
枝にとまって宙返り
雪に南天の実こぼれたよ



すべらない杖ゴム

杖（別売）に取り付けた状態

使用中の杖の先端ゴムを付け替えるだけで簡単に、見違えるほど滑りにくい杖になります。

通常の杖ゴムよりも接地面が広く、濡れた道や雪道でのスリップ防止に最適です。また、スリップ防止の他にも地面からの衝撃を和らげるクッション性と安定性を兼ね備えており、使い慣れたご愛用の杖を安全な杖に変身させます。

雪国の生活を知り尽くした新潟県内の企業から生まれた商品です。

●越後工業：

杖ゴム
助の杖（すけのじょう）
1,900円（税込）
穴径：16mm、17mm、
18mm、19mm
重量：155g



スリップ防止形状（特許）



衝撃を和らげる形状

介護簡単メニュー

ひと手間加えてもっと美味しく ひと手間省いてもっと簡単に！

毎日・毎食の食事をきちんと美味しくいただくことは、心と身体の健康の大前提です。けれども毎日・毎回の食事づくりは、大変に感じるときもありません。

ひと手間省いて簡単に、また、ひと手間加えてもっと美味しく！さまざまに幅広い活用できる「工夫」を、介護食

士の板倉寛子さん（高田訪問介護事業所）にお聞きしました。

「ひと手間加える」と聞くと面倒くさいと思われがちですが、それは調理をするうえで、時間が短縮したり、同じ時間でより柔らかくなったりして、「美味しい料理」につながっています。

切れ目の

入れ方がコツ

野菜 大根や人参、ごぼうなどは切れ目（鹿の子・図1）、トマトは「湯剥き」、ピーマンは焦がしてから薄皮を取り、白菜やキャベツ、たまねぎなどは繊維に直角になるように切れ目を入れ、青葉は口の中で広がらないように葉の軸に沿って切れ目を入れます。

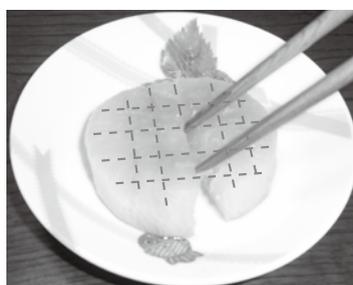


図1 大根に切れ目（鹿の子）を入れる（点線）



図2 かざりがついて食べやすく

切れ目を入れます。かざり（図2）がつくと身がほぐしやすく食べやすくなります。

煮物は順番がポイント

下煮のときもごぼうや人参など硬めの食材から先に煮て、芋などの柔らかいものは後から入れて、それぞれの野菜が美味しく炊くようにします。

また、材料を同じ大きさになるように切るのも大切です。さらに、灰汁を丁寧にとったり、押し蓋をしたり、彩りを考えることなどの「気づかい」も一味となります。

酢を活用 しましよー！



酢は唾液の分泌を促し、食欲を増進させる働きや防腐・殺菌効果もあります。塩分を控えるだけでなく、素材そのものの味を引き立ててくれます。

酸っぱすぎると高齢者はむせ込むこともありま

すが、「できあがる前に少量を加える」と、酸っぱさは感じません。

速報 介護用ベッドの次世代モデル誕生

まったく新しい起こし方で、かつてない快適な姿勢を実現!

楽匠 Z

ベッド全体が傾く



介護用ベッドは、数ある福祉用具の中でも、最も身近で、使用頻度の高い福祉用具の一つです。

寝心地はもちろん、起き上がりや移乗のしやすさ、オムツを交換する際の介護者への負担の少なさなど、さまざまな機能や性能、そして、安全性や使いやすさが求められます。

介護用ベッドの最大手であるパラマウントベッドから発売された「楽匠 Z シリーズ」は、ご本人の自立を促すとともに、介護者の負担も軽減するまったく新しい背上げ機構を開発・搭載した新感覚の次世代ベッドです。

「ベッド全体が傾く」という新しい背上げ機構によって、従来のベッドでは課題となっていました起き上がり時の身体のずれや圧迫感を大幅に軽減し、また、背上げ後の姿勢をしっかりと保持します。

さらに、座面より足先が下がることによって、従来のベッドでは天井方向に向かいがちだった視線が生活空間に広がり、ご家族との会話などコミュニケーションも一段としやすくなりました。

まずはご体験・体感ください! 「快適さ」の違いが実感できます。

楽匠 Z が体感できます

さくらメディカル介護ショップ・営業所

| | | |
|----------|----------------|-----------------|
| ショップ新潟店 | 新潟市中央区上沼393 | TEL025-280-8338 |
| ショップ新潟東店 | 新潟市東区逢谷内4-1-11 | TEL025-272-6662 |
| ショップ新潟西店 | 新潟市西区寺尾西2-7-1 | TEL025-264-1022 |
| ショップ長岡店 | 長岡市古正寺3-143 | TEL0258-21-3810 |
| ショップ上越店 | 上越市子安1378 | TEL025-522-3391 |
| 新発田営業所 | 新発田市日渡108-1 | TEL0254-32-6070 |
| 県央営業所 | 三条市須頃3-31 | TEL0256-36-0800 |
| 魚沼営業所 | 南魚沼市六日町7-2 | TEL025-778-0280 |

昨年5月に「鉄道の街にいつ」(新潟市秋葉区)に開設しましたサービス付き高齢者向け住宅

くらすまいる新津東町から東へ約800m、能代川を渡ってすぐのところ、在宅サービスの新たな



な拠点として二つの事業所が誕生しました。一つは、ご自宅にヘルパーが訪問して食事や排泄つなど介助を行う新津秋葉訪問介護事業所(昨年9月26日開設)。もう一つは、住み慣れたご自宅で安心して暮らせるようにケアマネジャーが一緒に考えてご支援・ご提案させていただく新津秋葉居宅介護支援事業所(同11月1日開設)です。

新潟市秋葉区(新津)に 居宅介護支援事業所・訪問介護事業所 開設!! ケアマネジャーとヘルパーが日常生活を応援

開設したばかりの事業所ですが、①ご利用者の

身になって考える、②身近に寄り添う、③最高の笑顔という3点を大切に支援させていただきます。心をかけています。「くらすまいる」とも地域に溶け込んで、地域に愛され、信頼される事業所として、質の高いサービスをご提供してまいります。

いつでも「感謝」の気持ちを忘れずに、ご利用者・ご家族の「笑顔」が増えて喜んでいただけるように、誠心誠意がんばります!

ただいま入居者募集中

サービス付き高齢者向け住宅 **くらすまいる新津東町**

詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

電話 0250-22-6001

住所 新潟市秋葉区新津東町1丁目5番26号

〒956-0851 新潟市秋葉区金沢町2丁目1番11号 ピュアストーン203号
TEL ●居宅介護支援事業所 0250-24-9772 ●訪問介護事業所 0250-24-9773

さくら通信

からだの芯まで温まる 訪問入浴でゆず湯



さくらメディカルの訪問入浴では昨年末、平成15年から毎年冬至の頃に実施している恒例の「ゆず湯」を行いました。ゆず湯は血行促進効果が

あり、風邪の予防だけではなく、冷え症や神経痛腰痛などを和らげる効果もあるといわれます。「毎週のお風呂が楽しみ」という上越市にお住まいの板垣トキ様(97歳)は、湯船に浮かんだゆずを両手でしっかりと握りしめ、素敵な笑顔で「いい匂いで気持ち良いですよ」とご満足。見守るご家族も「昔は家のお風呂でも浮かべて家族で楽しんでいました」と当時を思い出されていました。

新しいパスポートを 活用して地域に貢献

認定ケアマネジャー試験合格



写真左から、直江津居宅介護支援事業所の宮川玲(所長)、あらい横田麻理子(主任)、高田・鈴木鏡子(所長)、あらい林則子(所長)

る自立した生活を実現するために日夜、研鑽に努めています。

この度、さくらメディカルの居宅介護支援事業所のケアマネジャー4人が「認定ケアマネジャー制度」(日本ケアマネジメント学会)の認定試験に挑戦し、全員が合格しました。

住み慣れたご自宅での安心できる暮らしをご支援・ご提案するケアマネジャーには、豊富な知識と高度な専門性が求められます。そのためにケアマネジャーは、ご利用者のその人らしい尊厳のあ

「お客様本位の質の高いサービス」と「地域に密着した福祉貢献」という理念を実践するためのチャレンジに対して与えられた新しいパスポートを活用して、地域・地元に貢献していきます!