

相互に
支え合う地域づくり

高まる「互助」の役割

可能な限り住み慣れた地域で生活を継続することができるよう包括的な支援・サービス提供体制づくりを目指



《みんなで笑いながら楽しくストレッチ体操》

若者も支え合いの仲間

ねごしの里のスタッフの殆どは地域の元気な高齢者ですが、その中に、上越教育大学の学生と、活動歴が5年になる20代の齋藤郁好さんが若さを発揮しています。

齋藤さんは幼少の頃から、人と話すことが得意ではなくて、家の中にいる

している「地域包括ケアシステム」という文字を聞いたり、見たりする機会が増えています。

このシステムでは昨今、自分のことは自分でするという「自助」や、介護保険サービスに代表される「共助」とともに、地域の住民組織やボランティアなどが地域の課題を相互に支え合う「互助」の役割が高まっています。

地域力を生かす

住民主体の支え合い

介護保険がスタートする以前の1997年、地域の高齢者や障害者をはじめ誰でも気楽に立ち寄れる地域交流の場として、新潟市で河田圭子さんがはじめた「居場所」は、「地域の茶の間」として名付けられました。

誕生から約20年、「互助」の重要性の高まりとともに、住民主体の支え合

ことが多く、スタッフの一人である近所の仲間にねごしの里での活動に誘われたときは、「高齢者の皆さんとどのように会話をすればよいかわ戸惑い悩んだ」（齋藤さん）ようです。

お年寄りのお世話係として試しに参加してか

ら日が経つにつれ、「段々とコツが判り、自信がついてきた」とのこと。今では「ごく普通に楽しくお世話をしたり、おしゃべりに花を咲かせることができるようになった」ようで、活動を通して、自身の変化や成長にも気づかれています。以下に、スタッフの一人として活動している齋藤さんが感じていることをご紹介いたします。

私の大切なねごしの里



明るい笑顔の齋藤さん

利用者さんの体調に合った体操のメニューやレクレーションを自分で考えて、皆さんと一緒に実行するときは（特に頭を使って脳を活性化させる動作など）、間違っても成功しても、笑いながら楽しんでくださる笑顔を見てると嬉しくなります。そして、この笑顔が励

いとして新潟県内・県外に広まっています。



子供たちが楽しみにしている「寺子屋」で世代間交流

地域を支える「茶の間」

地域の元気な高齢者が中心となつて活動している「常設型地域の茶の間のねごしの里」（上越市板倉区・古海誠一代表）は今年、活動6年目。地域の高齢者の居場所の他にも、近隣の小学校の春休み期間中などに児童を対象に開催される恒例の「寺子屋」や地元で採れた食材で地域のお母さんたちが手作りする大好評の高齢者向け宅配弁当など、年々、活動の輪が広がっています。



愛情たっぷり大好評の高齢者向け宅配弁当



みんなで協力しながら食事の準備をするスタッフ

みになって、「次はコレしようかなあ、アレしようかなあ」などと考えていると、なぜか自分自身も楽しくなってきました。いまの私にとって、一番の生きがいは、「ねごしの里へ行くこと」です。「今日はねごしの里へ行って〇〇をするか」とか、「明日は〇〇を目標に頑張ろう」と目標を持って一日を過ごしてい

ます。失敗したりしても、先輩の皆さんに励まされるので、段々と自信もついてきました。これから利用者さんやスタッフの皆さんと楽しく過ごすことができましたら、最高の喜びです。

介護に完璧を求めない

在宅介護は

家族の元気が

大前提

介護を続ける心得



介護を続けるには介護者である家族の元気が欠かせません。介護に完璧を求めず、周囲の力を上手に借りましょう！

介護スタッフを対象に開催された研修「認知症の理解とケア」で、講師の高田西城病院・認知症疾患医療センターの秦五津子さん（保健師）は、介護者に向けたメッセージとして、以下を語られました。

介護には、「正解」も「間違い」もありません。無理は禁物です。介護者のイライラが相手にそのまま伝わります（合わせ鏡）。認知症は誰でもが罹り得る病気です。決して恥ずかしい病気ではありません。隠したりせず、周囲の力を上手に借りましょう！人に協力を頼むことは、力不足でも恥でもありません。また、介護サービスなどを上手に利用して、介護の場面から離れる時間を持つことも、長く続ける秘訣です。一人だけで悩まず、相談相手や仲間を見つけてみましょう！

さらに、「ありがとう。お願いします。良かったね」は、相手を喜ばせて気分良くし、人間関係を和らげる「魔法の言葉」です。笑顔とともに意識して使ってみてください。

認知症ケアの一つとして「住環境整備」があります。

より良い住環境は認知症患者の行動や心理症状を軽減させます。

認知症ケアの住環境整備のポイントとは、失禁対策と安全対策。具体的な事例をご紹介します。

●手すりなどの

安全対策



手すりの設置

段差の解消

廊下に手すりを設置したり、敷居をはずして段差を解消したり、滑り止めや足元灯を設置すると転倒の防止になります。

認知症高齢者のための住まいの工夫



●洗濯流しの設置

トイレに洗濯流しを設置すると、衣類など大きい洗濯物の下洗いに便利です。

●床材の変更

畳の床などをフロアリングに変更すると、もしものときに拭き取りやすく、掃除がしやすくなります。



住宅改修によって環境が変化すると、その変化に適応することが難しいために、混乱を起こすことがあります。判断力や体力など適応力があるうちに、基本的な住宅改修をしておくといでしょう！

介護保険外サービスで

自立生活を継続

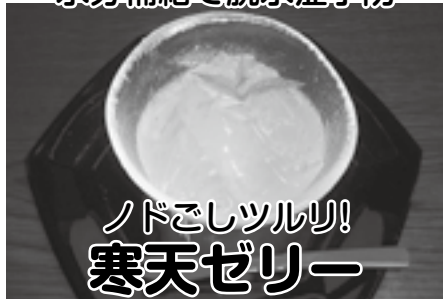
日常生活支援・家事サービス

自宅で暮らし

続けるには、介護保険の訪問介護サービスで利用できる身体介護（トイレや入浴介助など）や生活援助（調理や掃除など）だけでは十分ではありません。特に一人暮らしや高齢

介護簡単メニュー

水分補給で脱水症予防

ノドをしつる！
寒天ゼリー

汗ばむ季節はこまめな水分補給が欠かせません。身体の約6割は

になります。

高齢者に必要な一日の摂取量（目安）の1〜1.5リットルを摂取するのはかなり大変です。飲み込みに不安がある方にもツルリと飲み込めて、さっぱりとしたレモン汁をかけたゼリーをご紹介します。

●作り方

水分なので、水が不足すると脱水症などさまざまなトラブルの要因

①寒天1本をちぎって水に30分程浸しておきます。寒天をしぼり、スポーツドリンク800mlを鍋に入れ、ゆつくりと溶かしなが

ら煮ます。
②寒天が溶けてきたら角めん器に移し、あら熱を取ってから冷蔵庫で冷やします。
③レモン1個をよくしぼり、その中に、水大さじ5、はちみつ大さじ2を入れて少し煮てから冷やします。
④冷やしておいた寒天ゼリーをとろてんのように細長く切つて器に盛り、レモン汁をかければできあがりです。

（介護食士 板倉寛子）

●「ゴミ出し」

不燃物の日、「ビールは飲まないからスチール缶だけだよ」



●見守り

お話し相手のあと、ご自分で靴を履くのを見守る



てもらいたい」と希望される人が多いようです。

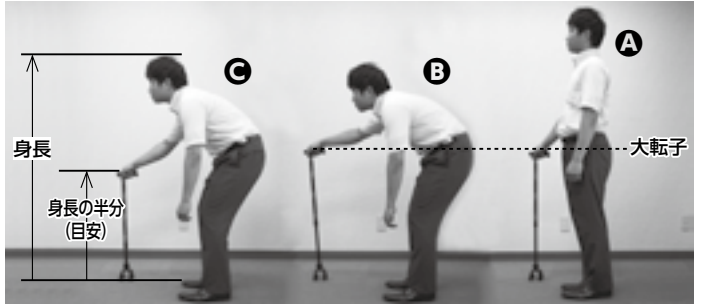
介護保険外サービスは、全額自己負担の民間サービスです。最近ではお弁当を自宅に届ける配食サービスやインターネットで購入した食材や日用品の宅配などが話題になっています。

昨年9月より介護保険外の日常生活支援や家事サービスを提供するさくらホームサービス（上越市鴨島）でも、ちょっと手を貸してもらえば自宅での自立した生活が続けられる軽度者の方や一人暮らし、高齢者世帯を中心に、相談や依頼が増えています。

次回（2018年）の介護保険改正では、軽度者向けの訪問介護サービスの見直しも議論されていますが、介護保険サービスと介護保険外サービスを上手に組み合わせ、住み慣れた自宅で暮らしている時代になりそうです。

転倒予防

理学療法士のワンポイントアドバイス



「危険だから歩かない」の前にできること

が重要です。

「転ぶと危ないから歩かないで！」と注意されて、歩くことを控えている方も多くおられます。

確かに、転倒すると骨折し、骨折すると入院し、入院すると身体機能の低下・介護度の重度化が進んで自宅での生活が大変になることから、歩くのを我慢しようと考えがちです。しかしその結果、活動範囲が制限されて、まだまだ動く足腰も徐々に弱ってしまいます。「転ぶと危ないから歩かない」の前に、ちょっとした工夫で、できることが続けられます。

転びにくい杖の長さ

杖は、単なる棒ではなく、「第三の足」ともいわれ、使う人の身体にぴったりと合わせることで、その機能を発揮します。

一般的な杖の長さは、写真のAのように大転子（股関節横あたりのちよっと出ている骨）の位置が目安です。ところが背中が曲がっている方でも、大転子の位置に合わせている人をよく見かけます（B）。このような使用では、腕の力が上手に杖に伝わらず、支える力が弱くなって踏んばれず、転びやすくなります。背中が曲がった方の杖の長さは、身長を半分ぐらゐの位置（C）を目安

にすると、腕の力がしっかりと杖に伝わって、杖が持つ本来の機能を発揮し、転びにくくなります。**転倒しても衝撃から守る**

どんなに注意しても転倒リスクをゼロにすることはできません。「もしも」のときのために、衝撃を吸収して頭や大腿部を保護する保護帽やサポーターがおすすめです。デザインや装着感にも配慮された商品が揃っています。

保護帽
衝撃を吸収するパッド
大腿部のサポーター

介護を担う人材育成

介護職員初任者研修

ホームヘルパー等の介護職を目指す人材が介護



介護ベッドでの介護技術を学ぶ受講者

に必要な知識と技術を習得する「介護職員初任者研修」（旧ホームヘルパー養成講座）が3月22日から4月21

開催

福祉用具専門相談員指定講習会

在宅介護を支えるチームの一員でもある福祉用具や住宅改修など「住環境」の専門職を養成する「福祉用具専門相談員指定講習」が5月16日から

24日まで、新潟ユニゾンプラザ（新潟市中央区）で行われました。7日間の講習では、福祉用具や福祉用具専門相談員の役割から介護保険

さまざまな福祉用具の活用法を体験する受講者

シヨップおすすめ商品ご案内

入浴頻度が増える夏到来
安全・楽々に入浴!!

特集 シャワーチェア

移動するスペースなども考慮することです。

介護保険（特定福祉用

●代表的なタイプ（参考例）

●座った姿勢が比較的安定している方に。狭い浴室でも使いやすいコンパクトサイズ（腰当て付）



（腰当て付）

●座った姿勢に不安のある方に。背もたれとひじかけで姿勢や動作を支えます



●ひじかけが付いて立ち座りしやすいタイプ



●背もたれのみで姿勢が安定する方に おすすめ



●安全に方向転換ができる360度回転タイプ



ここでご紹介したような安全・楽々なシャワーチェアをはじめ、夏を快適に過ごすための福祉用具・介護用品を上手に活用して、さわやかな日々にししましょう！

脱水症・熱中症

対策で入院予防

「熱中症で〇人が救急搬送」というニュースが新潟県内でも5月下旬から増えています。

●「入院予防」が重要

「病院から在宅へ」という大きな流れのなかで、「在宅復帰」が身近な問題になっています。

病院では医療は提供される一方で、入院生活によって活動が限られること、症候群が進み、自立した生活が損なわれることがあります。

この廃用症候群になると、退院後の生活がとも困難になるので、高齢者にとって大切なことは、

平常時の
体温調節反応

あつい夏
到来！

暑さで体温が上昇

汗が蒸発し、体温の熱は外気へ逃げていく

皮膚温度が上昇し、体温の熱は外気へ逃げていく

汗や皮膚温度で体温が調整される

運動・活動で体温上昇

生き物詩リリース20

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

水カマキリ

プールの大海

スーイスイ

塩素はいやだがね

青空に水泳授業の歓声が

波立つ中で

見つからないよう

泳ぐのさ



●平常時の体温調節

人間の身体は、平常時は暑さや運動によって体温が上がっても、汗や皮膚温度が上昇することで体温を外に逃がして、体温調節を行っています。

●体液不足が「脱水症」

暑さで体温が上がると、体温を下げるために発汗が起こります。汗は蒸発するときに気化熱を奪い、「打ち水効果」で体温を下げますが、発汗で体液が失われると、水分の不足から栄養素や酸素などの出し入れが滞り、電解質の不足から障害が生じます。これが脱水症です。

●身体に熱が溜まる「熱中症」

さらに発汗が続き、体液が失われると、体液のそれ以上の喪失を防ぐために「打ち水効果」で体

温を下げる発汗がストップします。すると発汗で体温が下げられなくなって体温が上昇し、障害が起こります。発汗による体温調節反応が維持できなくなると、身体中の臓器にダメージが及びます。最も影響を受けやすいのが脳で、痙攣や意識障害など熱中症の症状を引き起こします。

熱中症は毎年多くの命を奪う恐ろしい病気です

注意

日常生活から

危険を回避

水分を正しく補給



水分補給では量と水温が大切です。

どが渴いたといつて冷たい水を一気に飲みすると、胃が冷えて身体に負担を与えます。15〜20℃のちようど井戸水くらいの水を200ml程度、噛むようにこまめに飲むことが大切です。

二重窓で夏の暑さを遮断



一般的な日本家屋で

が、その背景には脱水症が潜んでいます。脱水症予防は熱中症を予防するうえで大切です。また、脱水症と熱中症を予防することは、在宅での生活を困難にする廃用症候群になりやすい入院を予防します。

【熱中症の要注意日】

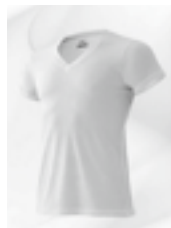
気温と湿度が高く、風が弱まって、急に暑くなると熱中症の危険度が高まります。

危険度を「見える化」



熱中症の危険度は、温度だけでなく、湿度や輻射熱によって変化します。「暑さ指数」が表示される温湿度計は、この3つの指標から熱中症の危険度を4段階（危険、

吸汗・速乾性のある肌着



体温を下げるために発汗

された汗は、蒸発するときの気化熱で体温を下げる働きをします。よって、このことから汗を素早く吸って、乾かす肌着は、発汗による体温上昇の抑制効果を高めます。

通気性が高いマットレスとベッドパッドの併用

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



お知らせ

開設 移転

長野営業所

3月・開設



長野市稲葉914-1
Tel 026-222-0290

直江津介護センター

4月・移転



上越市西本町3-8-12
・居宅介護支援事業所 Tel.025-539-0855
・訪問介護事業所 Tel.025-539-0866

新潟西居宅介護支援事業所

6月・移転



新潟市西区寺尾2-3-39 102
Tel 025-264-1033