



キラリ事業所訪問 27

東広島市を拠点に高齢者向け食事宅配サービスを展開 「嫌いな野菜も頑張って食べていただきます!」

シルバーキッチン 代表 赤迫邦啓さん



赤迫邦啓さん(40歳)。「実際にやってみて、できることが増えていくのがうれしい。いろんな方に感謝です!」

オクラが嫌いな人に「しっかり食べて!」と励まし、葉が残っていたら封を開け、玄関先ではあいさつや手紙を交換。そんなやり取りとともに届けるのは弁当。広島県東広島市にある「シルバーキッチン」は、今年1月から在宅の高齢者向けに食事の宅配サービス事業を展開。利用者は約90人、秋から施設向けにも提

供する予定です。

「小さく、柔らかく、塩分控えめに」をキーワードに管理栄養士が献立を考え、地元広島県産の米、鮮度のよい野菜を使って調理。一人ひとりの健康状況に合わせて、刻み食、アレルギーや人工透析の除去食など、個別に対応します。「好き嫌いの場合にはあえて応じません!」と代表の赤迫邦啓さん。その理由は、「在宅で生き生きと暮らすためには、バランスよく栄養をとってほしいから」。嫌いなものを除去するのではなく、まずは栄養士やスタッフとアイデアを出し合って食べやすいように工夫します。



日替わりの弁当。週1回、1人分から利用可

弁当は日替わり。「昼と夕の内容が同じだと、私なら嫌ですから。それなら、昼と夜で別の弁当を作って届けようと考えました。効率は…いいとは言え

ないかな」。献立は日替わりで、昼と夕でも内容が変わります。

初めてのお客様は、弁当が届くのをいつも庭で待っているそう。少し早めに行って世間話を楽しみます。弁当を届けると急いで出てきてくれる人には、「待っているからゆっくり来てね～」と声を掛けます。部屋に入って薬を飲んでいない様子が見れば封を開けて渡し、「きちんと飲んだら元気になれるよ」と次の薬をテーブルに用意して帰ります。笑ったり、励ましたり、時にはしかつたり。「赤迫さんに怒られた」とひそかに喜ぶ利用者は少なくありません。利用者にとって、赤迫さんは家族のような存在。どんなに忙しくても、弁当を手渡し、顔を見て挨拶を交わすのが同社のルールです。

以前は弁当業者に勤務し、会社員時代から地域貢献活動に参加。お子さんが生まれてからは、東広島に貢献したい、地域に貢献していける仕事をしていきたいと強く思うようになったそうです。そんな時、買い物に行けない、調理ができないなど食事がままならない高齢者が多いことを知ったとのこと。「困っている人をなんとかしたい」その気持ちが赤迫さんを動かしました。しかし、高齢者向けのサービスに携わるのは初めて。分からないことばかりでしたが、「先入観がないからこそ、ちゅうちょせずにできることもある。できることはなんでもしたい。やるしかないでしょ!」とスカッと笑う赤迫さん。その爽やかな明るさで、これからも事業をますます広げていきます。



利用者からもらった手紙

<DATA>

食事宅配サービス「シルバーキッチン」
広島県東広島市高屋町杵原4003-4
☎082-434-5255 FAX 082-434-5277
営業時間/月～土曜、9:00～17:00 定休日/日曜
サービス区域/広島県東広島市一帯
料金/おかずのみ450円、ごはん付き550円※税別

未来につなぐ人財育成のエッセンス⑱ あなたの会議は健康ですか？

一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山法子

(社会福祉士 介護福祉士 介護支援専門員 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



職場の雰囲気は会議で決まるといいほど、会議の色合いは社風を顕著に現します。自分で考え自分で行動できるスタッフを育てたいと願うなら、会議を健康にするのが早道だと思います。つまり、一人ひとりが職場内会議で意見が言えて、それを全員が前向きに協議し、合意を得て形になっていくプロセスを味わった人なら、ここなら自分もやれる! と実感し、可能性を広げる思考へあつという間に変えられるからです。

会議とは、関係者が集まって相談をし、意思決定をすること、またはその集合のことをいいます。管理者会議や経営会議などの重要度の高いものから、部署でのミーティングや処遇検討会議など、利用者に関係する会議、さらには職場の歓送迎会の企画会議にいたるまで、幅広く存在しています。会議は、対話を通してお互いに理解をし、尊重しながらあるべき方向へ導いていくものです。

対話を促すにはファシリテーターという進行役が必要です。ファシリテーターは「促進する」という役割を持っているので、会議を通じて参加者が気持ちよく議論ができるよう交通整理をしたり、歩みが止まったら違う道を提案するなど、循環をよくしてくれる存在です。

まずは、あなたの職場の会議が健康かどうかをみてみましょう。これは、健康度チェックのテストです。当てはまるものにチェックをいれてみてください。

リエゾン地域福祉研究所 検索

介護を語るあなたへ贈る本

家族と迎える「平穏死」

「看取り」で迷ったとき、大切にしたい6つのこと

石飛 幸三 著 廣済堂出版:出版

世界一長寿国の日本で、家族が直面する介護と看取りの問題は「このままでは危険です」と言われた時です。特別養護老人ホーム「芦花ホーム」のスタッフたちが現場で導き出した「平穏死」の心得と介護は、そこで働く私たちにとって強いバイブルにもなります。ぜひご一読を。



会議の健康度チェック

- 司会者はいつも決まって上席者だ
- いつも2時間以上の長丁場だ
- 遅刻早退。しかたないがあたりまえ
- 会議資料は当日配布されている
- 最後の決定はトップの一声
- 発言しない人がいる
- 話題が脱線することがよくある
- 結論があやふやではっきりしない
- 会議といいつつ議論をしない
- 決まった人たちが発言する
- 会議のあと、なんだかもやっとしてい
- 決まったことがないがしろにされる
- 正直、会議がゆううつだ
- 会議の報告が不明確だ

いかがでしょうか。当てはまるものが5つ以上あると、あなたの会議は不健康かもしれません。例えば、決まべきものが決まらず、あるべき結論に行きつかず、沈黙の会議かまたは派手な議論の末の時間切れか。もしかすると会議後の廊下で結論がひっくり返るものや、トップの言葉ですべてが決まってしまう。そうした場に未来を期待する新人スタッフや新人管理職が参加していたらどうなるでしょう。落胆し、その都度参加意識は低下、結果のすでに決まっている会議にがっかりされてしまつては残念だと思いませんか。

すでに慣れてしまった会議進行を改善していくことで組織はかなり好転します。まずは、今行われている会議の健康度を客観的に評価してみましょう。

<地域包括ケアのなるほどキーワード> 見守り支援はなんのために？

警察庁は、認知症が原因で行方不明になった高齢者が、昨年は1万300人にのぼり、1年間で7%の増加傾向と報告しました。国も法整備を進める方向です。また、徘徊事故で家族に賠償命令の判決もあり、家族に責任を負わせるというその在り方をめぐり議論もおきています。高齢者の見守りは地域ぐるみで互助のしくみを推進してきましたが、ここにきて地域の力の限界も見えてきたような気がしています。介護分野へのITの活用がすすみ、個々の見守りの担い手として期待されていますね。独居生活者の増加や地域の希薄さがすすみ、見守りの必要性はますます高まるなか、なんのために、誰が、どのようにして見守るのかについて、しっかりと考える必要があります。

住み慣れた地域で暮らす高齢者の健康サポーター「訪問看護師」 最期まで自宅で暮らしたい。介護者の支援どうする？

訪問看護ステーション「さいの」看護師 玉田八重子



在宅生活をサポートする訪問看護師は利用者や介護者にとって心強いパートナー。日々の様々な場面でどんな判断をするのかを知ることで介護もパワーアップします。

事例 Mさん 84歳 男性 **HOT**中 要介護3
夫婦2人暮らし(妻 80歳)

経緯 かかりつけ医からの訪問依頼。「受診の時、いつも口げんかが絶えない。家でもその繰り返しではないだろうか。病状をみながら2人の話を聴いてやってほしい」食道がんの術後、**イレウス**、肺炎等で年に1回程度、1~2週間の入院があった。訪問は、週1回。初回の入院後からは週2回に増加。デイケアは週1回。途中から週2回利用に。

看護師のアドバイス

夫婦とも看護師の訪問を歓迎…というわけではありません。信頼している医師の勧めで受け入れた経緯がありました。週1回、1時間の訪問は、健康状態や日常生活のチェックと**お2人の愚痴や思いをそれぞれの部屋で時間いっぱい聴く**。会話は、相手が6~7割、途中で遮らない。話されたことは決して否定しない。よくない内容も「そうですね」と受け入れ、次に「こんな〇〇もありますよね」と返答。徐々に心を開かれ、妻にしか裸を見せなかった夫も清拭ができるまでに。妻の介護疲れも目立ち、医師とデイケアを勧め通所

利用を開始。妻のレスパイトと症状悪化にともなう不安解消ができました。妻は、夫に先立たれることの不安、食事が入らないと死につながるという思いが強く、そのいら立ちがケンカの原因のようでした。デイケアの回数を増やし、**エンシュア**の摂取で「今の介護・食事で充分栄養補給できる」ことを繰り返し言葉にしました。

「最後まで家に居たい」と願う本人と介護者の支援比率は4対6、**介護者を支えることで**在宅生活継続の可能性が大きくなります。

ここチェック!

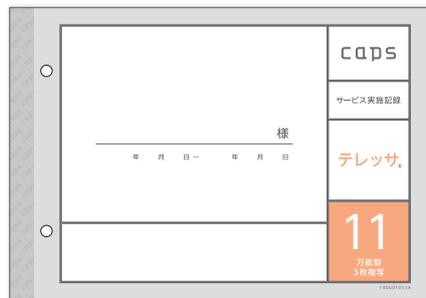
HOT …… 在宅酸素療法。Home oxygen therapyの略。慢性の呼吸器の病気、難病等の為、在宅で酸素吸入を行う治療法。体全体の酸素不足で息苦しさの苦痛や不安がある。その為の様々な症状がある。その為、家族の不安も強い。
イレウス …… 腸閉塞のこと。腸管が何らかの原因でつまり、激しい腹痛、嘔吐などの症状がでて、緊急医療対応を要する状態。
エンシュア …… エンシュア・リキッドの略。医師の処方による高カロリー栄養補助剤のこと。特に長期にわたり、経口的食事摂取が困難または摂取量が不足している場合、栄養・水分補給として用いる場合もある。薬として医師から出されるため、医療保険の対象となる。

caps 新 商 品 の お 知 ら せ

2014年
7月発売開始!!

「万能型の3枚複写が欲しい」そんなお客様のご要望にお応えし、テレッサ11「万能型 3枚複写」が新登場!
①事業所控、②事業所控、③利用者控の3枚複写タイプで、特定施設(有料老人ホーム、養護老人ホーム、高齢者専用賃貸住宅)におけるサービス時のサービス提供記録としてお勧めです!!

表紙



●1枚目 事業所 ●2枚目 事業所控 ●3枚目 利用者控

A5版
3枚複写

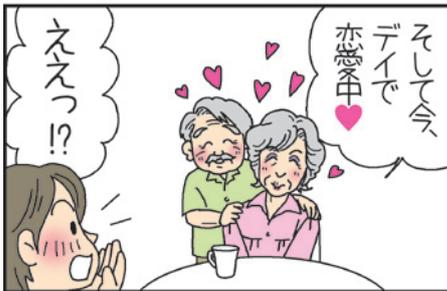
テレッサ11 万能型 3枚複写
500冊以上 **360** (税込) 円

商品番号	仕様
B15114	A5版 3枚複写 50組 1冊 下敷付き

数量	定価(税込)
1~19冊まで	500円
20~49冊まで	1冊当たり 430円
50~99冊まで	1冊当たり 430円
100~199冊まで	1冊当たり 410円
200~299冊まで	1冊当たり 400円
300~399冊まで	1冊当たり 390円
400~499冊まで	1冊当たり 380円
500冊~	1冊当たり 360円

山田 奈穂

<http://naho2013.blog.fc2.com/>

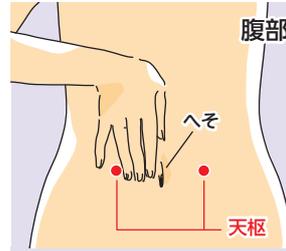


梅雨時期に感じる“だるさ”

自律神経を整えて体と頭をすっきり

春から夏へと季節の変わり目となる梅雨の時期には、「なんだかだるい」「すっきりしない」など体の不調を感じる人が増えてきます。そこで今回は、体のだるさを和らげるケアを紹介します。

梅雨の時期に不調が出やすいのは、湿度や気温の変動が体にストレスを与え、体温調節や代謝などの働きをつかさどる自律神経がバランスを崩してしまうため。緊張状態とリラックス状態の切り替えがうまくいかず、だるさを感じてしまいます。また、気圧の低下による血行不良もだるさを起こす原因の一つ。脳や全身に酸素やエネルギーがうまく行きわたっていない状態です。疲労物質の乳酸が除去されにくく、だるさが体に残ります。疲れを感じるのは体だけでなく、脳も疲れを感じています。頭の疲れも和らげましょう。



全身のだるさが続くときは「天枢」

痛みはないけれど、全身のだるさを感じる時は「天枢」を刺激。自律神経に集まる太陽神経叢（たいようしんけいそう）の近くにあり、自律神経に働きかけます。気分をシャキッとさせて、心身ともに活力がわいてきます。

へそを中心に人差し指を当て、左右真横に指3本分のところ。ここに中指をあて、体の中心に向かって3～5回ゆっくりと押す。左右同時に。



頭や目の疲れを緩和する「太陽」

自律神経に働きかけることができ、神経系の疲れに効果的な「太陽」。脳が疲れた時に起こる頭のだるさ、目の疲れや充血などを緩和します。

こめかみから目尻まで骨に沿って指を滑らせていくと見つかる、やや目尻寄りのくぼみ。中指の腹を当て、外側から内側の眉間に向けて押す。中にじんわりと響かせるイメージで。左右同時に。

※取材協力／エステ・整体サロン MIU (東広島市)



旬カメラ

夜トマトでもっと美しく

トマトの旬は紫外線量が多い夏。トマトに含まれる「リコピン」は抗酸化力が高く、人の肌への美白作用や美肌作用が確認されつつあるようです。その作用を最も実感できる食べ方が夜に食べること。夜に食べると紫外線にさらされる朝までにリコピンが肌に届くというしくみ。なるべく真っ赤でガクがピンと立った鮮度のよいものを選んで。



編集後記

唐突ですが、貯金、していますか。じつは最近、「私たちの将来の暮らしはどうなるのか」と聞かれることが増えました。一人暮らしの増加、人口減少や自治体の消滅など、不安材料がめじろ押しです。個人的にはいまだ長生きしなくなるのではないかと、健康寿命の伸びが平均寿命に追いつくような気もしています。ということは要介護期間が減少？さらに20代から老後のために貯金をする人が増えるなど、これだけ多くの方が老後の生き方をしっかり考えるようになってきているので、そう悪い未来はこないと思うのですが、楽観的でしょうか。とはいえ、まずは今日一日、しっかりとあわせて過ごすことから始めないといけませんね。(丸山)

1.2.3...? 気になる数字

人口減少と地域の消滅 暮らし続ける地域づくりを

日本の人口はすでに減り始めていて、あと30年で3000万人以上減少し、1億人を割る見通しと「日本創成会議」の人口減少問題検討分科会(座長・増田寛也元総務相)が推計しました。とりわけ地域間格差が「地方からの人口流出がこのまま続くと、人口の再生産力を示す若年女性が2040年までに50%以上減少する市町村が896(全体の半分)にの

ぼる」ということから、このうち523市町村は人口が1万人を切り、自治体として維持できなくなるだろうとの見解です。そうすると、今後、国の権限を都市に委譲して高齢化時代に対応した効率的なインフラ整備を進め、農村部には投資せず人口の都市集中を進めるとも。生活者の居場所は今後大きく変化していくことがわかります。

きゃぶす便り定期購読について

きゃぶす便りの定期購読をご希望の方は、お届け先の郵便番号、住所、事業所名(ご氏名)、「きゃぶす便り定期購読希望」と明記の上、下記フリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

FAX 0120-47-1704