

# ふれあい通信

2021  
12月号



## 「自分らしい余生」を支える デイサービスふれあい



### デイサービスふれあいリニューアル5つのポイント

「デイサービスふれあい」が一般型通所介護として10月1日に移転リニューアルオープンしました。当グループが持つ医療・介護・保健・福祉のネットワークを活用し、科学的根拠にのっとったエクササイズやレクリエーションなどを提供しています。

合言葉は「Shall we fun?～楽しんでますか～」。グループ内の多職種と連携し、ご利用者が個性を發揮し「自分らしい余生」が送れるようにサポートしています。

今回はリニューアルの5つのポイントについて、各スタッフに聞いてみました。



# デイサービスふれあい

## リニューアル5つのポイント

定員20人でスタートした「デイサービスふれあい」。2021年10月のリニューアル後、ご利用に関して、たくさんのお問い合わせをいただきましたので、12月から定員を30人に増加。38人までご利用いただける広さです。十分に余裕をもって過ごせる空間となっております。今回はリニューアルの5つのポイントについて、各スタッフに聞いてみました。



### 1

ご利用者の「自分らしい余生」を支えるスタッフがそろっています

毎日楽しく  
生きることを誇らしく  
そして自分らしく  
*Shall we fun?*

余生を日々穏やかにそして楽しく  
生きていることに負い目を感じることなく、  
今までの人生に誇りをもって  
そしてなによりもご自身らしさのなかで生きていくこと  
デイサービスふれあいでは、**Shall we fun?～楽しんでますか～**と  
自信をもって聞かかけられるよう、皆様の人生を支援してまいります



デイサービス  
管理者  
ともみ 馬場 友美



10月に移転&リニューアルオープンし、以前よりアクティビティーの幅が広がりました。ご利用者に「ふれあいに行くのが元気になる」「ふれあいは楽しいと感じていただけよう、スタッフ一同、気持ちを新たに精進してまいります。

### 2

栄養があるのはもちろん、「おいしい食事」にこだわります

献立は当グループの管理栄養士が検討・管理し、調理は専任スタッフが担当しています。栄養素が十分であることはもちろんのこと「おいしい」と感じられる食事の提供を大切にしています。さらに他のご利用者と一緒に食事をする事で、一人では味わえなかった食事がよりおいしく、楽しく感じていただけます。またキッチンがカウンター越しに食事を準備する様子が見られる造りとなっており、食事を作る音や匂いから食欲をそそられる相乗効果も生んでいます。もちろん素材にもこだわっており、お米は宮城の農家より玄米を直接仕入れ、グループ内の事業所で精米し、毎日炊き立てご飯を提供しています。みそ汁はできるだけ地域の野菜を取り入れ、毎日調理しています。煮物などクックチル※が得意とするメニューについては積極的にクックチルを利用し、揚げ物などは当グループの調理員がイベント



食として調理します。

当デイサービスを利用することで、1日のうちの1食は、栄養バランスを考えた食事をおいしく、楽しく召し上がっていただくことができます。

※クックチル：加熱調理した食品を急速冷却し、喫食時間に合わせて再加熱し提供する調理システム。味を損なわず5日間の保存が可能。

焼き魚やハンバーグなどなじみのある料理から、うどんやちらし寿司など、ご利用者から人気の高い料理まで、さまざまなメニューを取り入れております。また、提供温度にも気を配っており、お食事を楽しんでいただくよう努めてまいります。



管理栄養士  
みゆき 内村 三幸



### 3

ゆったりくつろげる入浴で癒やしを提供

ご利用者の身体機能に合わせた入浴をしていただけるよう、介護が行いやすい広い個浴、車いすに座ったまま入浴ができる機械浴など3つの浴槽を設置。脱衣室はプライバシーを守るために広い空間を確保しました。ご利用者にゆっくりとくつろいでいただける入浴時間を提供いたします。



ご本人に寄り添い、ご家族を支えていく

ケアマネジャー 吉田 晴代

「命のバトンを渡すこと——大切な人を失った悲しみは大きけれど、亡くなった方はご家族の中で生き続けている」。だからこそ、ご本人に寄り添い、またご家族を支えていくシステムが必要で、ご自宅でご家族との時間を穏やかな笑顔で過ごしてほしい。それが私たちが在宅支援者の思いです。ご本人、ご家族の希望がかなえられるよう、相談・プランニング・医療サポートが一体となり、皆様の支えとなっていきます。

看取りの瞬間も笑顔でいられるような治療を

医師 片柳 創

最善の状態で見取りを迎えるために最も大切にしているのは、患者さんとそのご家族が1秒でも長く笑顔になれる時間をつくることです。そのために患者さんの病状や仕事、趣味、ご家族などについて、できるだけ早く理解し、ご家族の方にも苦痛があれば軽減するよう治療しています。笑顔の時間が多くなれば、看取りのときもきっと笑顔でいられると思います。微力ですが少しでも笑顔のお手伝いができれば幸いです。

たまふれあいグループの在宅看取りへの思い

コロナ禍により病院・施設での家族面会が制限されている現状において、在宅看取りの重要性は高まっています。当グループの4つの職種のスタッフに在宅看取りへの思いを語ってもらいました。

寄り添うリハビリでご本人の希望をかなえる

理学療法士 小島 大和

リハビリは「良くなる」というイメージが大きいですが、看取りでは「寄り添うリハビリ」になると考えています。身の回りのことは多少できるのに、ベッドで寝ているのみの看取りのご利用者には「家族との時間を過ごしたい」「やり残したことがある」という思いを持っている人もいます。ご利用者が何を望んでいるのか理解し、それに対してどのような方法で、どこまで希望をかなえられるのかを寄り添いながら考えていきます。

ご家族へのサポートで不安を少しでも軽く

訪問看護 若狭 めい

ご本人が望む過ごし方ができるような支援するとともに、ご家族の心配や不安を最小限にできるような努めています。特に、ご家族は普段ご本人と接している「見守るだけではないだろうか」「素人の自分より専門家に任せたいほうがいいのではないかと」自信が持てない様子が見られるため「特別なことをしなくても、ご家族がご本人のそばで過ごしてもらいたい」ことが一番の心の支えであることが伝わるような心掛けています。



『さいごまで自宅で診てくれるいいお医者さん2022年版』（朝日新聞出版）の「在宅看取り実績のある診療所 全国リスト」に掲載されました

本書は朝日新聞出版が2015年、2017年、2019年に発行しており、在宅医療を実施する診療所の情報を読者に提供するため、診療所リストを掲載してきました。今回はアンケート調査によりリストを作成。2021年6月下旬に在宅療養支援診療所のうち機

能強化型と在宅療養実績加算の届け出をしている従来型の計5468診療所(2021年3月時点の届出受理医療機関名簿から)に調査用紙を配布し、8月までに1065診療所から回答を得ました。回答を得た診療所と、回答がなくても「在宅緩和ケア充実診療所加算」を届け出ている診療所を掲載しています。

たまふれあいグループ サービスの空き状況 (2021年12月1日現在)

記号の見方 ○十分空きあり □空きあり △残りわずか ▲要相談(待機者少ない) ×空きなし

訪問診療	訪問看護	訪問リハビリ			在宅介護支援事業所	たまふれあいの家			たまふれ!			
		PT	OT	ST		デイサービス	看多機	グループホーム 柘形	グループホーム 登戸新町	障害者計画相談支援	障害者就労継続支援B型	障害者就労移行支援
○	△	○	○	○	○	○	▲	○	▲	○	○	○

多様な症状・医療処置対応

胃・腸腎ろう／経鼻胃管／気管切開／喀痰吸引／TPN管理／バルン・ストマ／重度褥瘡／呼吸器管理 ほか

地域相談室直通電話番号

044-931-0220

ご相談・お問い合わせいつでもお待ちしております

4

専門トレーナーと楽しみながらエクササイズ

ボールを使ったリハビリテーション



コグニバイクでのエクササイズ



レッドコードエクササイズ



当グループの強みである、医療・介護・福祉・保健の統合的ネットワークを生かして、各専門スタッフによる楽しく無理のない運動をご用意しています。私たち介護職員も講習を受けて、スキルアップに励んでいます。

デイサービス 介護スタッフ たにくち かずこ 谷口 和子



認知機能の維持、つまり認知症予防の考え方やトレーニング方法は日進月歩です。当グループは医療法人であることから、最新の論理的なアクティビティーを取り入れています。そして、もう一つ大切なことは、ご利用者が楽しんで取り組めるかどうかということです。人は身体を動かさなくなると、意欲が低下してさらに運動量が減少し、転倒骨折や認知症の進行につながります。当デイサービスでは、機能訓練指導員による指導の下、楽しみながら無理なく運動し、体力と意欲の向上を目指しています。一見、難しそうなレッドコードを用いたエクササイズですが、初めての方でも無理なく楽しみながら取り組むことができます。身体を動かす楽しみを、より多くの方と共有できるように、さまざまなエクササイズメニューをご用意しています。

5

趣味を楽しめる環境が整っています



個人で使えるパソコン



ぬり絵

当デイサービスでは、ご利用者一人ひとりが好きなことや得意なことに取り組んでいただけるよう、調理レクリエーションが行えるキッチンや、パソコンを個人で使用できるような複数台設置するなど、さまざまな設備を整えています。ほかにも、ぬり絵やパズル、カレンダー作り、読書、歌、トランプなど、お越しいただくのが楽しくなるようなレクリエーションを多数取りそろえています。

デイサービス 生活相談員 まつお しんじ 松尾 真治

ご利用者のご希望を伺いながら、より良いサービスを提供してまいります。



調理レクリエーションができるキッチン

# 看多機だからできる3つのこと

通所・宿泊のサービスと、訪問介護・訪問看護のサービスを組み合わせ、自宅で暮らすサポートをする介護保険サービス「看護小規模多機能型居宅介護(看多機)」。介護と医療の「良いとこどり」のサービスなのですが、以前ケアマネジャーに看多機に関するアンケートを実施した結果、看多機につないだことがない方は半分以上に上りました。そこで改めて看多機の特長についてご紹介します。看多機の利用を検討するきっかけにつながってもらえれば幸いです。

## 01 医療依存度の高い方への処置対応が可能

看多機では、終末期の方、褥瘡がある方など、医療処置が必要な方へ「週4日を通所、週3日を訪問看護」と通所に看護を組み合わせた医療処置をすることが可能です。体調が悪化しているときに集中して看多機を導入し、落ち着いたあとに一般居宅サービスに戻る方もいます。

またインスリン注射が必要な方や、胃ろう・気管切開などの管理が必要な方もサービスを組み合わせ、医療処置を理由に在宅生活を諦めず、まずはご相談ください。



## 03 要介護度が低い方でも利用可能

看多機では、医療依存度が低い方の利用も少なくありません。例えば、介護度が1や2でも「同居や老老介護で介護力が低いために連日のサービス介入が必要、でも単位数が足りない」というケースでは、さまざまなサービスを定額制で受けられる看多機が頼りになります。また「今は緊急性が高いわけではないが、将来に備えて予防したい」「家族に安心を求められている」というケースでも看多機を利用しています。「要介護度が低いから利用できない」ということはありませんので、まずはご相談ください。

## 02 生活状況に沿ったプラン。さらに追加・変更も簡単

看多機は、通所・宿泊・訪問介護・訪問看護の4つのサービスを一つの事業所が一貫して行います。ケアマネジャーはご本人とお会いする機会が多いため、生活状況をきちんと把握した最適なプランをご提案でき、介護職員と看護師の意見をより密に反映することができます。さらにプランに記載のないサービスでも、ご本人

人の状態、ご家族の状況によって、すぐに追加や変更ができます。その際の連絡調整が不要で、単位の限度を心配しなくてよいので、プラン変更へのハードルが高くありません。状況に応じて必要なプランを組み合わせ、予定と実績が全く違うのは看多機ではよくあることなのです。



看護小規模多機能型居宅介護「ナース&ケアハウスふれあい」

044-911-1114

受付時間: 9:00~18:00

〒214-0032 神奈川県川崎市多摩区枳形6-19-8

## 訪問リハのレコラム vol.2

# 手軽にできて効率のよい運動、歩くこと



理学療法士 川崎 哲史

「運動は大切」とよく聞きますが、では具体的に何をしたらよいのでしょうか。ウォーキングやランニング、自宅の中では腹筋や腕立て伏せ、運動器具を使った運動などが考えられます。これらはどれぐらいの効果があるのでしょうか。

歩行6000歩(片側3000歩)の腓腹筋(ふくらはぎの筋肉)の筋活動量に相当する運動メニューは、立位での両足踵上げ 約600回 つま先立ち歩行 約1100回 とある研究で報告されています。

日本人の20~64歳までの1日あたりの平均歩数は約7146歩です。通勤・通学、買い物・掃除などの日常生活で6000歩の歩行は意識しなくてもできますが、踵上げを600回するのはとても大変です。歩くことはそれだけ効率の良い運動なのです。さらに歩行は全身運動なので効率よく全身の筋肉を維持していくことができます。たくさん歩きましょう！



# 正しく学んで活用しよう！ とろみ剤



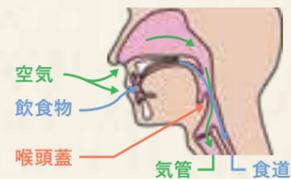
管理栄養士 内村 三幸

介護食の基本ともいえる「とろみ剤」。食べ物や飲み物に加えて混ぜることで適度なとろみを付け、飲み込みやすくします。今回はそんな「とろみ剤」についての正しい情報をお伝えします。

## そもそも、とろみって何のために必要なの？

一つ目は、食べ物や飲み物を喉を通るスピードを調整するためです。水などの液体はあっという間に喉を流れていってしまい、食道と胃を分けるふた(喉頭蓋)の調節が間に合わないと、気管に入ってしまうことがあります。そこでとろみを付けることで流れが遅くなり、喉頭蓋が正しく気道をふさぎ、飲食物が食道に流れるようになります。

二つ目は、食塊を作りやすくするためです。食べるという行為は、舌と頬の内側などを使って唾液と混ぜ合わせます。舌の動きが低下した方や唾液量が減少した方はこれができず、なかなか飲み込むことができません。そこでとろみを付けることで、これを補助することができます。また飲み込む力が弱い方は、細くなった食材が喉の奥に残ってしまい、これが気管に入ると誤嚥性肺炎のリスクになります。とろみを付けることでまとめて飲み込み、喉に残りにくくなるのでリスクを減らせます。



## 「とろみ剤」って何からできているの？

でんぷんと同じ糖の仲間、多糖類と呼ばれるグルーブに分類されます。ジャムに必要なベクチンや、こんにゃくの原料になるマンナン、寒天も同じような多糖類です。市場に出回っている加工食品にも多糖類が品質保持によく使用されています。



## いろんな製品があるけど、何を選んだらいいの？

多糖類の種類によって、とろみの状態に違いが生じます。しかし詳細な表記はされていないことが多いので、病院で使っているものを使い、新たに購入される場合は「①手に入りやすい」「②量使いやすい」の2点で検討するとよいでしょう。



## とろみ剤はだめ？ 片栗粉ではだめ？

片栗粉はとろみを付けるのに加熱が必要なので、冷たい飲み物にとろみを付けるには手間がかかります。また片栗粉のでんぷんは唾液に含まれる酵素によって分解されるため、唾液が混ざるととろみの粘度が変わってしまいます。さらに、片栗粉のでんぷんは加熱しすぎると壊れてしまい、とろみがゆるくなってしまいます。したがって、とろみ剤は手軽にとろみを付けられる便利な調整食品なのです。



とろみ剤は商品に示されている適切な量を使用することが重要です。しかし誤嚥が心配だからと、なんでもかんでもとろみを付けていると、食感が苦手な場合は摂取量が減ってしまう恐れがあります。適切なとろみの強さや使用量については、ぜひご相談ください。

全力×相談員

# フジタがゆく!

地域相談室 相談員 藤田 杏



ご利用者一人ひとりに合った  
ケアをチームで取り組む  
グループホームたまふれあいの家  
登戸新町管理者

井辻 雅貴さん

## こんにちは！ 相談員のフジタです♥

今年もたまふれあいグループ一同大変お世話になりました(^ ^)  
来年も貪欲に！頑張りたいと思います♪

懐かしの昨年開催した  
オンライン納会の藤田です。



さて、今回はグループホームたまふれあいの家登戸新町の管理者に就任した井辻にインタビューしました！

もともとお父様から「人のためになる仕事を」と言われて育ったという井辻は、認知症対応型グループホームで8年間、小規模多機能型居宅介護で2年間働いた経歴を持ち、お父様の教えをしっかりと守る真面目な人柄です。介護分野の仕事は、やはり最初は大変だったそうですが、今では一人ひとりに適した支援を常に考えて、試行錯誤していくことにやりがいを見いだしているそうです。「チームでよい支援ができればうれしいし、高齢者の方々に教えてもらうことも多いんです」と笑顔で語ります。

市民マラソンは  
毎年参加して  
いるそうです。



現在の職場であるグループホームたまふれあいの家登戸新町は、医療と介護の連携度が高く、医師・看護師がしっかりと話を聞いてくれること、看取りにも即座に対応してもらえることなど、これまでの経験との違いに驚いているそうです。

風景写真を  
撮ったりもします。



横浜市出身の井辻は中学校ではサッカー部、高校ではラグビー部に所属していたスポーツマン。現在でも体を動かすことが趣味のようですが、漫画やゲームといったインドアな余暇活動も大好きだそうです。そんな井辻には4歳と2歳の娘さんがいるそうで、休日にはお子さんと一緒にアニメを見る良きお父さんでもあります。

娘さんと休日を満喫する  
すてきなお父さんです！



昨年6月にできた比較的新しく、きれいなグループホームですので、ぜひ一度ご見学にいらしてください！

グループホームたまふれあいの家  
登戸新町管理者  
井辻 雅貴さん

東北人 フジタのつぶやき

### 今年もしっただけ お世話になりました♥

訳：しっただけ=とても



たまふれあいグループ  
Tama Fureai Group

たまふれあいクリニック  
Tama Fureai Clinic

たまふれあい  
訪問看護ステーション

たまふれあいの家  
Tama Fureai Home

たまふれあい  
居宅介護支援事業所

たまふれい  
Tama Fureai

たまふれあいの森  
Tama Fureai Forest



## 044-931-0220

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸1763  
ライフガーデン向ヶ丘2F

ふれあい通信は、地域相談室のメンバーがつくる「地域とつながる」会報誌です