

第 203 号

発行日：2016年8月1日
発行人：神立秀明
〒950-2172 新潟市西区内野上新町11810番地3
TEL 代表(025)264-5000
FAX(025)261-4430
在宅ケアセンターゆうばえ内



夕映えの会

住民の声

地域でささえあう

思いやりと

励ましあいのまちづくりを！

妻の想いを引き継いで



内野地区民生委員・
児童委員協議会
副会長
原 常 廣

「お父さん、明日から休みを取って
くれないかしら」。か細い中にも意
思を込めた妻の言葉でした。

妻に乳がんが見つかったのは54歳
の時でした。手術をはじめあらゆる
治療をおこないました。すべて手を
尽くしたと知った妻は、「もういい
わ」とホスピスを選択。休日に帰宅
して家事をこなし、私の勤務に合わ
せてホスピスに戻る生活がしばらく
続いたある日の午後、妻は私に告げ
たのです。いよいよよとなった時に
妻と私が決めた符牒でした。そして
数時間後、妻はさっと旅立って行き
ました。享年59歳でした。

妻は40歳頃からホームヘルパーの

免許を取り、手話もマスター。また
食生活改善推進委員としてボラン
ティア活動に励んでいました。そし
て私と言えば、地域や子供のことは
全部妻に任せ、会社人間を地で
いっていました。

通信関係の会社で技術畑を歩んで
きた私は、関東を含む県内外への配
転を経験、様々な仲間と仕事をしま
した。

思い出深いのは長野五輪。オリン
ピック委員会に Outreach、委員会傘下
の職員として長野五輪成功に貢献で
きたことは幸せでした。

妻の死後、「ひとり家でいてもし
ようがあるまい」との会社の好意で
定年を挟んで5年間は再雇用となり
ました。好きな設計に没頭すること
ができたことも望外でした。

そんな頃、民生委員の仕事に頼ま
れました。周りの人たちからは「大
変だからやめておけ」と口々に言わ
れました。しかし妻が私の背中を押
してくれました。「私はやりきった
わ。今度はあなたの番よ」と。あ
れから6年経ちましたが、まだまだ
仕事では新人。わからないことばか
りです。でも制度を知らないでご苦
勞なさっている方をみるとやはり関
係機関におつなぎせねばと思うので
す。

回遊魚のマグロと同じで、動いて
いないと死んでしまうような自分だ
から背伸びせず自分にやれる範囲で、

何事にも全力で立ち向かい、最後の
最後に人生に悔いはなしと言えるよ
うな一生にしたいと思っています。

住んでいて良かったと思える故郷
のような街づくりには、人と人が思
いやりをもつて、励まし合い支え
あつていくことだと思います。そん
な街づくりの一端を担えればと思っ
て活動しています。

先日、認知症予防に関する講演会
に参加しました。大変参考になるお
話したので、自戒も込めて（笑
い）ご紹介させていただきます。北
区早通山口クリニック・山口正康先
生の言葉です。

1. 毎日外出する。
2. 1日10回は感動する。
3. 楽しいことに興味を持ち
チャレンジする。
4. クッキングをする。
男性は10種類以上、女性は30
種類以上のレパートリーを持
つ。
5. オシャレを忘れない。
6. 恋心は不老長寿の秘訣。
7. 歩きましょう。
階段一段のぼることで3秒の
長生きをする。

(内野西在住)



日本医療連携研究会
研究総会・研究集会

in 朱鷺メッセ

地域包括ケア時代の

連携を語ろうに参加して



訪問看護ステーション
ゆうばえ
高橋直美管理者

Q 7月2日に開催された今年の

総会・研究集会の特徴を教えてください。

高橋 全国の大学病院の退院支援・連携部門が参加しての連絡協議会が午前に、いくつかの大学から退院支援連携についての発表がありました。

午後は、一般の方も参加してシンポジウムを中心に包括ケアシステムへの取り組みを中心に展開しました。当初の予想を上回る300名を超える参加者で関心の高さが伺われました。

Q ご自身の演題のモチーフは？

高橋 「介護・医療・福祉をつなぐ訪問看護ステーションの役割」について事例を通して発表。訪問看護がまだまだ理解されていないので、それを中心に発表しました。

Q その役割をわかり易くいうと？

高橋 医療処置はもちろんですが、私たちは専門職としてご本人・ご家族に、介護や療養方法をお伝えしご相談に応じます。また病状の悪化が予測される場合は、いち早く医師につなぐ、ということ

とでしょうか。

Q シンポジウム「地域包括ケア時代の多職種連携―新潟地域における取組み」では、何が

浮き彫りになったのですか。

高橋 新潟市は全国に先駆けて、モデル事業を実施し「在宅医療・介護連携センター」と各区にそのステーションを設立しています。

今後、病床数を減らす国の政策に対して往診医が中々増えない現状の中で、どうやって在宅を支えていくかが早急な課題になっていきます。医療の連携をスムーズに行うための取り組みが大事です。

Q 訪問看護師・高橋直美さんの

ポリシーは？

高橋 訪問看護を始めてすぐ気づきました。自分が病院でやってきた退院支援が自己満足にすぎなかったことに。その人の生活や人生の歩みに全く目を向けていませんでした。今の目標は「それぞれが希望する場所で、穏やかに微笑んで最期を迎えられるようにお手伝いすること」です。訪問看護師は常にご利用者・ご家族に寄り添った看護を心がけています。

「健やかシニア」してきます！

第30回 訪問看護でつなぐ私の命、暮らし

南 繁 栄 (西区坂井 もぐらの家在住)



昭和24年北区の松浜で漁師の子どもの生まれました。物心がつくと船で父と漁にも出ました。当時の松浜の海は豊かで魚がたくさん取れました。

体の異変に気がついたのは14歳の時でした。思うように体が動かなくなりました。どうもなりましたのか、私はわけがわからなくなりました。さすがに思いであちこちの病院を訪ね歩きまわりました。そして私に下った病名は、「脊髄小脳変性症」という難病でした。脳の神経細胞が死んでいき、平衡機能が劣化、手足の動きが鈍りやがて心筋まで侵していく進行性の病気でした。

わが身のこのように私を心配してくれた方がいました。24歳で車イス生活になった私に、Kケアマネージャーさんは、訪問看護ステーションけやきを紹介して下さいました。そして私も当時はまだ無認可であった「もぐらの家」に出会っていききました。

以来、私は共同生活援助施設「もぐらの家」を居所と定め、訪問看護ステーションゆうばえにお世話になっていきます。

この病気は服薬による治療は行わない、最も重要なことはリハビリです。

脊髄を包む筋肉を退化させないよう、筋トレは必須です。私の平衡機能は何もしなければ衰える一方です。四つん這いになって足を持ち上げる体操を繰り返します。看護師さんのリハビリの合間に、お薬を間違いない服用するために分けてもらったり、爪切り、髭剃りなど身の回りの世話までお願いしています。

私は大きなハンディーを背負いましたが、そのことで自分の生き方を狭くしたくはありません。岩肌／へばり付くよに／野カンゾウ 咲いて波間に／オレンジ揺れて 昨年、佐渡に渡って遊覧船に見たカンゾウの群落に感激しました。

家離れ／好きに生きれる／喜びを 幻の鳥で／われ羽ばたく

過日、長岡で伊藤若冲の展覧会に行った時に詠みました。若冲も私も同じ羽ばたきなのです。泥水を／吸っても凜と／咲くアヤメ 足止め見るは／君の聖さや

アヤメの見事に立ち止まる人に、私はその方の清らかさを見ます。私が私であることの意味を探し続けたいと思います。



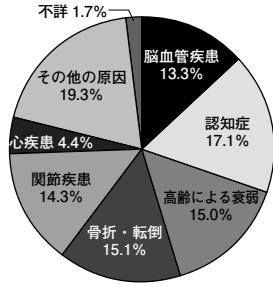
新シリーズ

寝たきりにならない
高齢期の健康づくり

安達 哲夫 坂井輪診療所長

第二話 女性の寝たきり原因、45%が筋骨格系疾患

右のグラフをご覧ください。女性の健康寿命を縮める一番の原因は認知症と見えますが高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患合わせて下半身の骨格系疾患が45%を占めています。ちなみに男性は脳血管疾患28.4%、認知症13.3%、筋骨格系疾患20.3%。男性は生活習慣が引き起こす脳卒中などで、60歳代前半で約5人に1人が一気に寝たきりになる傾向があり、それに続いて虚弱化が訪れるパターンです。



それに対して女性は生活習慣の悪化による寝たきりというより、早い段階からの虚弱化がすすんで寝たきりになるという女性特有の傾向があります。

女性の場合、閉経後に女性ホルモンの分泌が低下します。すると骨密度は急激に低下します。2015年版の「骨そしょう症の予防とガイドライン」では、75歳以上の女性の大腿骨頸部を調べると、2人に1人が骨そしょう症であるとの報告があります。今や50歳の日本人女性が骨折するリスクは、5人に2人に今後背骨がつぶれる危険があり、4人に1人は今後、股関節を折って寝たきりになるとのショッキングなデータもあります。いずれにしても骨そしょう症による骨折は、高齢者にとってはまさに「命取り」に等しいものです。

転倒による骨折をどう未然に防ぐか、それぞれの医師の領域を超えた視点が必要になっています。

社会福祉法人ゆうえい会 平成27年度事業報告
事業活動計算書

(単位：千円)

勘定科目		当年度末
事業活動収支	収益 介護保険収入他	364,466
	費用 事業経費他	367,048
	事業活動収支差額	▲ 2,581
事業活動外収支	収益 受取利息およびその他のサービス外収益	1,119
	費用 支払利息他	5,053
	事業活動外収支差額	▲ 3,934
特別収支	収益 施設整備等補助金収益	3,265
	費用 基本金組入および国庫補助金の積立、取崩	323
	特別収支差額	2,941
当期活動収支差額		▲ 3,574
前期繰越活動収支差額		▲ 9,541
次期繰越活動収支差額		▲ 13,115

平成27年4月1日～平成28年3月31日

貸借対照表

(単位：千円)

資産の部		負債の部	
	当年度末		当年度末
流動資産	119,059	流動負債	54,766
現金預金	63,795	短期運営資金借入金	13,000
未収金	54,195	1年以内長期設備借入金	24,417
立替金	368	1年以内長期運営資金借入金	5,712
前払費用	699	未払費用	9,884
		預り金	392
		職員預かり金	1,360
固定資産	478,050	固定負債	304,221
基本財産	456,042	設備資金借入金	294,685
土地	86,201	長期運営資金借入金	9,536
建物	282,900		
建物付属設備	86,940	負債の部合計	358,987
その他固定資産	22,008	純資産の部	
建物付属設備	1,294	基本金	167,500
構築物	5,092	国庫補助金等特別積立金	83,738
車輛運搬具	1,930	次期繰越活動収支差額	▲ 13,115
器具および備品	11,442	(うち当期活動収支差額)	▲ 3,574
ソフトウェア	226		
出資金	50	純資産の部合計	238,122
その他固定資産	1,971	負債及び純資産の部合計	597,109
資産の部合計	597,109		

注) 会計基準変更により今期よりワンイヤールールを採用、固定負債(長期借入金)の内平成28年度中に期日を迎える金額を流動負債(1年以内借入金)として計上した。

※ワンイヤー・ルール：決算日翌日から1年以内に入金・支払の期限が来るものを流動資産・負債とし、1年を超えるものを固定資産・負債とする基準。

- ① なすはへたを除いて皮をむき、乱切りにする。
- ② みょうがは縦半分に分けてから縦に薄切りにする。
- ③ なへにAを煮立ててなすを入れ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。Bを加えてさらに3〜4分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- 〈作り方〉
- ・ なすはへたを除いて皮をむき、乱切りにする。
 - ・ みょうがは縦半分に分けてから縦に薄切りにする。
 - ・ なへにAを煮立ててなすを入れ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。
 - ・ Bを加えてさらに3〜4分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ・ みょうがを加え、ひと煮立ちしたら火を消す。

- 〈材料〉(2人分)
- ・ なす 3本(240g)
 - ・ みょうが 2個(40g)
 - ・ A・だし 1カップ
 - ・ みりん 小さじ2
 - ・ B・しょうゆ 小さじ½
 - ・ 塩 小さじ¼
 - ・ 片栗粉 小さじ1と½
 - ・ 溶き水 小さじ3

【なすとみょうがのとろろ煮】
とろりとやさしい食感に仕上げたなすに、すがすがしいみょうがの香りを添えた夏らしいおかずです。



ゆうばえの里
管理栄養士
芦岡 実可子

芦岡さんの
ご飯ですみー！

2016
8 ミニイベントの
お知らせ

◆ デイサービスセンター

■ 5日(金)
お抹茶を頂く会

■ 27日(土)
いっぺこと歌おいね

■ 29日(月)
新舞踊・民謡

■ 30日(火)
マシックショー

◆ ショートステイ ゆうばえの里

■ 17日(水)
いっぺこと歌おいね

◆ 小規模多機能 ゆうばえの家

■ 26日(金)
お茶の間 流しそうめん

◆ ケアハウス

■ 16日(火)・23日(火)
ジエラードツアー(岩室)

地域の皆さんのご来所をお待ちしています。
一緒に楽しみましょう。

介護の現場に来てくれてありがとう!

内野中学校 2年生体験学習

(7/12-13・デイサービスセンターゆうばえ)



また来てね!
待ってるよ!

お礼状

K. I君

お忙しい中、体験させていただきありがとうございました。最初、ご利用者様と話す時、あまり自分から話す事ができなかったけど、職員の皆様から、あちらのご利用者様と話して下さいと言われて、「よ～し、いっぱい話すぞ」という気持ちになりました。2日間大変お世話になりました。



西幼稚園年長さん訪問

7/15 ショートステイ ゆうばえの里
小規模多機能 ゆうばえの家
デイサービス ゆうばえ



連絡先一覧

夕映えの会
お弁当配食については
★配食事業部へ
090-1654-9821

生活支援については
★生活支援部へ
090-1431-7996
お気軽にご連絡ください。



生活支援、配食、運転
ボランティア募集

社会福祉法人ゆうえい会
在宅ケアセンターゆうばえ
(代)025-264-5000

ゆうばえの里
ケアハウス 025-264-5715
ショートステイ 025-264-5730
ゆうばえの家 025-264-0808

★介護のご相談はケアプランへ
025-264-5701

編集後記

しつとりした梅雨もあがり真つ青な夏空が続いています。今年の梅雨は雨も夏分降り、順調な季節の移ろいを感じさせてくれます。さて過日の西内野盆踊り大会、夕映えの会とゆうえい会職員も参加させていただきました。進行もスムーズ、地方(じかた)の唄と演奏も一級品! 小さな町の盆踊りにして余りあるものがあると、編集子は常々感じています。それにしても各出店で、はしゃぐ子供たちの数の多さ!どこに子どもたちがこんなにいるのだからと思うほどに、です。町の活気は、やはり子どもたちです。子どもたちがすくすくと育つ町づくりは、高齢者にとっても暮らし易い町です。
(M記)