

St. Luke's College of Nursing Gerontological Nursing

聖路加シルバープレス No.5

生き活きネット

題字は学校法人 聖路加看護学園 理事長・聖路加看護大学 名誉学長 日野原 重明

多世代交流型ダイプログラム

聖路加「和みの会」のめざすもの

聖路加看護大学老年看護学 教授 亀井 智子

平成19年4月、聖路加「和みの会」が大人12名、小学生5名の参加者と、10名の地域ボランティアのご協力のもと始動しました。すでに3か月が経過し、世代間交流が自然な形で見られています。

利用者の参加動機は、「世代間交流に惹かれて」「一人暮らしで他者との交流が少ないから」「色々な会を主催しているため、この会では楽しみたい」「お年寄りからいろいろのことを教えてもらいたい」などです。ボランティアの動機は、「子育てが一段落して時間ができた」「病院他でのボランティア経験を生かせると思った」「世代間交流に惹かれて」など意欲のある方ばかりでした。

発会式の模様は、次頁でご紹介していますが、多くの方にご参加いただきました。主催者から発会経緯の説明後、共催者の高山財団日本事務局長、廣田加代美様、後援者を代表して中央区介護保険課係長、幕内かおる様、NPO法人高齢者を支える学際的チームアップローチ推進ネットワーク理事、ルースキャンベル様からのお言葉をいただきました。また、米国クリフランドで世代間交流学校を創始したピーターホワイトハウス博士、精神医学者からのお言葉を披露しました。

和みの会は、昨年9月に区民企画委員との協働により実現した。認知症の地域ケア国際シンポジウム(本学21世紀COEプログラム)に発端しています。区民企画委員の発案で、シンポジウム当日は、介護相談、体力測定、キルト作成コーナーなども設け、人々が集い、語る事ができる場となるよう工夫しました。参加者から高く評価され、私共は継続的に人々が集い、語る事ができる場の必要性を見出しました。

和みの会の命名者は区民です。各回のテーマ活動を決め、プログラムを構造化していますが、参加者の希望を取り入れるゆとりも持っています。大人も子どもも同じ活動を通してコミュニケーションが自然に湧き、相互に良い雰囲気の中で和むことができ、その中で世代間交流や文化の継承が展

親愛なる亀井先生と東京の皆様へ

4月13日に東京の聖路加看護大学で開かれる、世代間交流ラーニングプログラムの開催にあたり、クリフランドの世代間交流学校(The Intergenerational School:TIS)の全ての生徒たちに代わり、私たちの心からのお祝いを申し上げます。

現在、TISでは、ケースウェスターンリザーブ大学のフランスス・ペインボルトン看護学部の先生や学生とともに活動をし、このことをとても喜んでおります。私たちは、子供たち、若者、高齢者がともに学ぶことが、Wisdom(知恵)を創り出すと信じています。またそのことが地域のQOLを高めることに非常に貢献し、さらに全ての生命のために私たちの世界をよりよい方向へ導くと信じています。私たちは、秋に皆様とストーリーを共有できることを楽しみにしています。共に学びあえる喜びと、将来の幸せをお祈り申し上げます。高山財団の皆様へ、世界中の子供や高齢者への強く惜しみないサポート、特に東京とクリフランドへのサポートに心からの感謝を申し上げます。

ピーターホワイトハウス&キャサリンホワイトハウス
オハイオ州クリフランド世代間交流型学校の創設者より



報告 **高年齢者のためのフットケア講座**
(2007年2月22日)

参加者の皆様の関心は非常に高く、募集定員20名を上回る申し込みがあり、当日は22名のご参加となりました。

今回は、高齢者ケアプロジェクトのメンバーのほか、日本フットケア協会の協力をいただきながら、高齢者の転倒予防の視点から日頃の足の爪の手入れ(写真1)、自分で行うマッサージ方法、足浴(写真2)などの包括的な足のケア(フットケア)の重要性およびケアの方法を実践的に習得することをめざした講座となりました。

今回の講座で、「膝関節痛」「外反母趾」「白癬」「冷え・浮腫」「ウオノメ・巻き爪」など足の問題をたくさん抱えていらっしやる方が多いことがわかりました。また講座後のアンケートから、「足浴」「自分で行うマッサージ方法」について8割以上の方から好評をいただきました。さらに、また実施してほしいという強い要望もほぼ参加者全員の方から聞かれました。

これからも皆様の日頃の健康と介護予防につながる講座を継続して企画していきたいと思っております。

ご期待ください。



① 個人の足の爪のトラブルにあわせて手入れをしている様子



② 自宅でも手軽にできる足浴の方法を体験している様子

俳句コーナー

百体の仏百態 山笑ふ
片蔭を捨ひて押せる 車椅子
野に高子

七夕や願ひ込めたる 一行詩
人ゆらぎ湖面ゆらぎて大花火
和呼

ひる休みとつぜんひょうが
ふつてきた
ハオリよう

●俳句コーナーの宛て先は、編集事務局まで。随時募集しております。

編集後記

街中や和みの会などで区民のみならずとお話すると、こちらも元氣になります。今後どうぞよろしく願いいたします。

編集事務局 〒104-0044
東京都中央区明石町10-1
聖路加看護大学 老年看護学(梶井・糸井)
電話(FAX) 03-5555-0225
www.kango-ne.jp



▲ ふれあいコミュニケーションプログラムの楽しいゲーム

小学生も楽しみにしてくれている様子です。山梨県立大学の神山先生を講師に招き、ふれあいコミュニケーションプログラムと称し、楽しいゲームでお互いを知っていきます。大人も子どもと一緒に、輪になり参加しています。大人と子どもたちの距離が段々と近づいてきています。毎回笑いが絶えず、盛り上がるゲームです。パッチワークキルトでは、キルトリーダーズ東京のみなさんが細かくご指導してくださり、かわいいえんどう豆のプロジェクトを完成させました。アロマハンドケアではアロマセラピীর専門家が体調を伺い



▲ 築地・明石町にちなんだ「かるた」を作成中

ながらハンドケアをします。普段からよく使う手や指をやさしくケアしてもらうと、心もほぐれていくようです。このような活動のあいまに築地・明石町にちなんだ「かるた」を作成中。一年間かけて完成させる予定です。他にも地域の散策や書道などを計画中です。お茶の時間にはホットと和める時間を共に過ごせたら、と考えています。始める前までは、多世代交流型のデイプログラムがうまくいくのだろうかという思いもありましたが、3ヶ月たったいま、高齢者と子どもたちの距離が段々近づいてきています。



▲ 「和みの会」発会式の様子

地域の小学生から高齢者までの多世代交流を促進するプログラム「聖路加「和みの会」」が4月13日、スタートしました。築地界隈の文化や高齢者が持つ豊富な知恵と経験、子ども世代に伝承しながら楽しく交流する会です。コミュニケーションを促進するプログ

発会式の様子

多世代交流・知恵の伝承型デイプログラム
聖路加「和みの会」の活動紹介

ラムやアロマハンドケア、パッチワークキルト、おやつ作りなどさまざまなテーマを予定しています。

4月13日、聖路加看護大学2号館ほるかルームにて、発会式が行われました。

当日は、参加者、ボランティアの皆さまを始め、地域の皆さま、今後、和みの会で講師をお願いする先生など40名を超える方々がご参加くださいました。発会記念ミニ音楽会ではアイリッシュハーブの吉田清子氏の演奏がなされました。優しい音色のハーブを聴き、その後のお抹茶で和んでいただきました。おかげさまで大盛況に終わった発会式。幸先のよいスタートになりました。

これまでの活動の経過

聖路加「和みの会」がスタートして早や、3ヶ月。参加者の皆さまには、毎回元気に参加していただいています。運営ボランティアにも多くの方が登録してくださり、一回に2名から3名の方にお手伝いしていただいています。

高齢者 在宅看護・介護相談 (お気軽にご相談ください。)

介護を必要とする高齢者と、そのご家族がともに安心して家庭での生活を継続することができるように、ご本人とご家族からの看護・介護相談、栄養相談、リハビリテーションの相談などに応じてゆきます。また、介護に関する情報提供を行います。高齢者、および介護者に向けて、介護に関する情報の発信を行います。詳しくは、看護ネット <http://www.kango-net.jp> をご覧ください。

相談料 300円
 日時 2007年4月～2008年3月/毎週金曜日 午前14時～16時30分
 相談時間 一人1時間/あらかじめご予約の上、ご来所ください
 場所 聖路加看護大学2号館 3階 相談室
 申し込み方法 事前に電話、ファクシミリ、電子メール、又は往復はがきでお申し込みください。(折返し、詳細をご連絡いたします。)*記入事項:相談内容・氏名・連絡先(住所、FAX番号、メールアドレスなど)
 申し込みとお問い合わせ先 聖路加看護大学2号館 5階 研究支援室
 〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5 TEL・FAX:03(6226)6387
 e-mail : rcdnp02@slcn.ac.jp

鈴木 直美
 ～聖路加「和みの会」発会に際して～

この度、縁あってスタッフとして参加させていただくことになりました。以前は、高齢者の通所介護事業(デイサービス)に勤務していました。小学生を交えた多世代交流。どのようにしたら、共に過ごす空間が和みの空間になるのか、試行錯誤の日々です。参加者の皆さまやボランティアの方々と一緒に「和みの会」を育てていけたら、と思っています。どうぞよろしく願いいたします。

井上 政代
 ～聖路加「和みの会」に希望を持って～

日本の食の玄関「築地」は食通の私にとって魅力的な街である。そこに暮らす人々はちょっと“粋”でおしゃれであり、そんな皆様に出会ったことに感謝します。長いこと高齢者やその介護家族の相談業務に携わり、その方たちが“癒され・和める”場が持てたらと常々考えていました。参加者・ボランティアの皆様と共に作り上げていきたいと考えております。どうぞよろしく願いいたします。

日常生活とリハビリテーション

～飲み込みを良くするための食事前の準備体操～

「むせ」を防ぐためには、全身の体力をあげることや、食事のときの姿勢に気をつける、口の中をきれいにするなどのほか、のどのリハビリなどが効果的です。今回はご自宅で簡単にできる食事の前の準備体操をご紹介します。

準備体操は、飲み込みに関係する筋肉をほぐすために行います。

- 1 ゆっくりと腰掛けて深呼吸をしましょう。
- 2 首をゆっくりとまわします。
- 3 肩の運動です。

両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。2～3回します。
- 4 両手を上に挙げて、左右に体を倒します。
- 5 頬の運動をします。

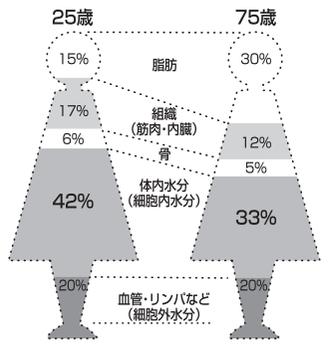
口を開けてふくらませ、さっとすぼめます。
- 6 舌の運動(1)

口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。
- 7 舌の運動(2)

舌を左右の口角(唇の端)につけます。
- 8 発声練習をします。

「ば・ば・ば」「た・た・た」「か・か・か」「ら・ら・ら」を言う(ゆっくり各3回、できるだけ速く各3回)

深呼吸して、もう一度
①～⑧までくり返しましょう。



▲加齢による身体構成成分の分布変化
25歳のときに62%を占めていた水分は75歳になると53%に減少。

年をとると自然と体内の水分が減ってくる

水は、血液の主成分として体内を循環し、細胞の新陳代謝、老廃物の排出、体温調節、消化・吸収・エネルギー生成などに深くかかわり、生命活動に必要な不可欠な存在です。しかし、年齢とともに体の機能が弱まり、自然と減少し、水分不足に陥りやすくなります。

その一つが腎臓機能の低下です。腎臓は血液を濾過して、体内の老廃物を尿として排出し、濾過された水分を体内に再吸収するのです。高齢になると、この再吸収する力が低下して、水分が多く排泄されることがあります。

在宅介護・看護のポイント

夏場に注意してほしい脱水・お年寄りの水分摂取は大切！

水分不足は脳梗塞などの引き金になる

水分不足が続くと、疲れやすい、食欲がない、元気がない、などの体の不調が起きます。免疫力も下がり、かぜや肺炎などの感染症にかかりやすくなります。

最も怖いのが脳梗塞や心筋梗塞です。細胞内の水分が減ると、血液中の水分が細胞内に入り、血液はドロドロとした状態になります。この状態になると血管が詰まりやすくなります。血糖やコレステロール、中性脂肪の値が高い人は、血管が詰まる危険性が高くなります。特に、糖尿病の場合は、尿量が多く、水分がたくさん出ていってしまい、脱水傾向になりやすいため、水分補給が重要です。

水分不足で尿の量が減ると、痛風や尿管結石などが起きやすくなります。

このように水分不足は、さまざまな病気を誘発します。

また、のどの渇きに対する感覚が鈍くなり、体は乾いているのに、のどは渇いていないと感じ、脱水傾向になります。

一日に最低 1.5リットルの水分補給を

脱水の予防には、食事以外に一日に最低でも1.5リットルは飲むようにしましょう。200ミリリットルのコップで換算すれば約7.5杯分。回数を増やせば、簡単に飲めてしまうものです。ほかに食事から得られる水分が約1リットル、あわせて2.5リットル摂るのが理想です。ただし心臓や腎臓などが弱い人は、医者に一度相談をしてください。

夏場は特にからだに必要な成分を効率よく補えるスポーツドリンクもおすすめです。食事では、煮びたしやスープのように水分が多く、のどごしのよい献立を考えたり、果物をプラスするのも有効です。

夏の外出時には、水筒など持参し、どこでも水分摂取ができるように心がけましょう。

…日に必要な水分量 (成人の場合)

食事 1ℓ (=200ml コップ5杯分)

飲み物 1~1.5ℓ (コップ5~7.5杯分)

計2~2.5ℓ (コップ12.5杯分)

なんでも相談コーナー



Q 私の義母は、一年半前くらいから物忘れがでてきました。まだ「認知症」の診断自体は受けていません。若いときは着物の着付けを仕事にしていたのですが、最近はずっとに外に出かけなくなりました。日中は家で一人で過ごしています。このまま外に出かけなくて誰とも交流しないと、どんどん物忘れも進んでしまうんじゃないかと心配です。たとえばデイサービスとか行くといひんじやないかと思って思うんですけど、嫌がると思うし、どうしたらいいか困っています。

A まずは認知症かどうかの診断を

まず、ご家族は勇気をだして、認知症かどうかの診断を受けることをお勧めします。何か変だけどもよつとしたら違うかもしれないし、と躊躇される気持ちも分かりますが、診断をきっかけに、相談し、経過をみてもらう医師を見つけておくことは今後のためにもとても大切です。

病院に行きながらお義母さんを連れて行くのは大変だと思いますが、たとえば、「私が病院に行くのに付き合ってください、お義母さんもついでに健康チェックしてもらいましょう」ともお願いできます。

栄養と季節の食事 4

ベーコン入りトマト&卵スープ

暑い夏は、食欲が低下しがちです。今回は、夏野菜の一つのトマトを使ったスープです。トマトのさっぱり酸味が食欲をそそります。また高齢者の脱水予防のためにもおすすめの献立です。

作り方(約5分)

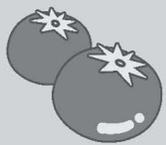
- ① トマトはヘタをとって熱湯に入れた後、氷水にとり、皮を湯むきして、6等分のくし型に切る。
- ② 卵はボールに割りほぐし、水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にスープを入れて火にかけて、煮立ったら酒、塩、こしょうで味付けする。コンソメスープの中の塩気をみながら塩を加える。
- ⑥ ⑤に①のトマトと④のベーコンを加え、煮立てたところに②の卵を回し入れる。
- ⑦ ⑥に③の万能ねぎを散らす。

栄養(1人分)

- エネルギー(90キロカロリー)
- タンパク質(6g)
- 脂質(5g)

「トマト」の豆知識

夏を代表する野菜の代表選手のトマトは、原産地は南米・アンデスの高原地帯です。「トマトが赤くなれば医者が青くなる」とも言われるほどの栄養のパワーの持ち主。カロチンやビタミンCがたっぷりとある健康食品です。特にビタミンCは、100g中20mg含有し、野菜の中でも一番です。ビタミンCの中のルチンは、血圧を下げるはたらき、またストレスへの抵抗力をまし、胃のむかつきをすっきりさせます。トマトのグルタミン酸と魚介類の核酸はおいしさ倍増となりますので、魚介類のトマト煮込みはおすすめです。保存方法は、ビニール袋で冷蔵庫に入れましょう。つぶれや傷に注意しましょう。



材料(4人分)

- トマト (2個)
- 卵 (2個)
- ベーコン (2枚)
- 水溶性片栗粉 (大きじ1)
- 万能ねぎ (2本)
- コンソメスープ (4カップ)
- 酒 (大きじ2)
- 塩 (小さじ1/2)
- こしょう (少々)



「よ」などと、誘ったり、姉御肌のお義母さんであれば、頼まれたら仕方ないかと思ってしまうような声かけをして、なんとか病院に行ってもらうことから始めてみましょう。

安心できる人間関係から交流を発展させる

もし、認知症であれば、新しいことや馴染みの少ない場所に出かけるのは不安なはず。ただ、やはり家にこもりきりだとどんどん精神的な刺激がなくなると、物忘れがすすんでしまうので、「安心できるご家族と一緒に外に出かける」「今までの経験を生かせる何かをみつめる」などの方法がよいと思います。医師から健康のために外出を薦めてもらうのもよいと思います。

お義母さんの得意だったことを生かして、例えば、あなたの友達に着物の着付けを教える機会をつくるなど、お義母さんが安心できる身近な存在(あなた)を通して、人との交流を広げていくとよいでしょう。

また、日中は一人で誰とも交流しないというのですが、心配ならあなたの家事を手伝うお手伝いさんに来てもらって、徐々に慣れていってもらうとよいかもしれません。最初は、新しいお手伝いさんにとまどいや不安もあると思いますが、お義母さんと一緒に過ご

皆様のご要望にそって「出張介護講座」をいたします!

内容 今年も住民の方が関心の高い転倒骨折予防に関する「体操」「フットケア」「栄養」「認知症ケア」、「高齢期の心と身体の健康」などの地域住民の方が必要とするテーマや内容について介護講座を開きます。

講師 亀井智子(聖路加看護大学 教授 保健師 看護師) 梶井文子(聖路加看護大学 助教 管理栄養士 看護師) 糸井和佳(聖路加看護大学 助教 保健師 看護師) 他

対象 高齢者の方とそのご家族、高齢者クラブなど自治会

日時 依頼の日時に応じて30分~60分程度

場所 町内会館(高齢者の方の集まっている場所)など

参加費 無料

申込 事前に電話、ファクシミリで編集事務局までご相談下さい。



す時間をつくる中で、心が和み、買い物に出かけたりするようになる人もいます。お手伝いさんにもお義母さんをさりげなく見守ってもらえるようお願いするとよいかもしれません。そうして少しずつ他人との交流に慣れていくとデイサービスも利用できるようになるかもしれませんね。

在宅ケア連携ノート

在宅高齢者のケアの状況を記すのみならず、高齢者と家族の生活の質を向上するための在宅ケア連携ノートです。在宅高齢者と家族、各専門職を効果的につなぐものです。

ノートの使い方

① ケアを受けるご本人やご家族にとって、嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったことなどを、たくさん見つけて書きましょう。プラスの面を伸ばしていくことが、はつらつとした、はりのある生活につながります。

② お宅を訪問する専門職やその他の人達にも、気づいたことを書いてもらいましょう。多くの人が、あなたと協力して、あなたのために役立つことをしたいと考えています。現在では、6万人の方が使っています。



▲記入内容



▲在宅ケア連携ノート(写真挿入ケース付き)

左下のクーポン券をもってP3の看護、介護相談にお見えの方に無料で「在宅ケア連携ノート」を差し上げます。

在宅ケア連携ノート 無料券