

San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

TAKE FREE



REPORT

Vol. **19**
2018 AUTUMN

特集 豊野清風園 パープルカフェ

そまちゃんレポートVol.01:腰痛や膝痛のお悩み解決!

賛彩レシピ:ヘルシーおやつ「低GIおから蒸しパン」





お話し会
豊野清風園で
ご両親を見送った
弘子さんの
お話し

特集
REPORT

弘子さんのお母様とお父様は共に、豊野清風園に入所されていました。ご両親がお元気だったころ、やがて特養に入りご夫婦仲良く暮らしていた様子を、多くの写真を使って、少しずつ老いていくご両親と過ごした大切な時間について、そして、その時々の想いについて、淡々と語っていただきました。

パープルカフェ

そこにはさまざまな葛藤を抱えながらも
ご利用者の人生と真剣に向き合い続ける姿がありました。

特別養護老人ホーム 豊野清風園（長野県長野市）

長野県にある豊野清風園が、ご利用者のご家族と共に「どのような最期を迎えさせてあげたいか、ご本人と共に“その時”に向かってどのように過ごしていきたいか」を考える場として「パープルカフェ」の活動を始めたのは2015年のことでした。

施設で亡くなられた方に対し、どんなに丁寧にお世話させていただいたとしても残ってしまう「もっと何かできたのではないか」というご家族・職員双方の想い。以前はご家族に対して一方的に施設の情報を伝えていただけだった懇談会を、看取りなどについてご家族と職員が一緒に考えることができる場、生と死という繊細な内容についてご家族と共に納得し、ご家族と共に前向きに考えることができる場として、「懇談会」から「パープルカフェ」へと転換したのだそうです。

●家族の抱える葛藤

「なるべく長く生きてほしい」それは家族なら誰もが思うことではないでしょうか。しかし以前の姿を知っている家族だからこそ抱える想いもあります。パープルカフェに参加されたあるご家族がその思いを語っていただきました。

「若いころは、とにかく働き者の母。仕事が終わると孫を保育園まで迎えに行き、農業もこなす。父が若くして病気を患ったこともあり、本当に働き通しだったがそれでも明るく、愚痴をこぼすこともなかった」そんなお母様が認知症になりご自宅で介護をしていくうちに「昔はしっかり者だったのに、どうしてこうなっちゃったの?」といった割り切れない想いを抱えるようになったそうです。思い通りにならない、どうにもできない想いがストレスとなり、話すことができたお母様へ最後に掛けたのは「怒り」の言葉だったと、少し



ワークショップ
入所中の
ご家族への
写真立て作り

職員が撮影したベストショットの写真をご家族にプレゼントして、写真立て作りが始められました。特養に入所中のご家族に思いを馳せながら、写真の周りをかざっていくなかで、これからの時間をどのように共に過ごしていきたいのか、過ごさせてあげたいのか…そんな事が胸の中に染み出てきます。

悲し気に振り返られました。

現在は豊野清風園で過ごされているお母様。このパープルカフェに参加するようになり、少しずつ考え方が変わったそうです。「他のご家族の話聞き、私も同じ思いだったなと感じることがある。母が施設に入所してから家族の負担が軽減し、余裕が生じたことで、以前は認知症という問題ばかりがみえてしまっていたが、認知症かもしれないけれどそれでも母。家族として、母としてもう一度見ることができるようになった。父を亡くした際、もっと何かできたのではないかと後悔したので、母とは以前一緒に行った場所や母の好きな花を見に行っている」と話されていました。

まだ「その時」を考えることはできないけれど、後悔はしたくない。葛藤しながらも前を向き寄り添う家族の姿がありました。

●職員の抱える葛藤

施設での看取りを希望されていたご家族がいざ衰弱していく姿を目にしたとき、延命治療を希望されるといったケースも少なくありません。パープルカフェは看取りに向かっていく過程を家族と共に考える機会を担っています。

限られた時間の中で、苦しみなく、その人らしい生活のサポートをしていくにあたり、徐々に衰えていく過程を

ご家族へ率直に伝えるそうです。故に職員は「ストレートに言われて切なかったと思うご家族もいるかもしれない。そういった話をする際、どこまで話したらいいのだろうか」という葛藤が常にあると言います。それでも「実際その通りでしたね。最期を看取れてよかった」というご家族の言葉が答えなのではないでしょうか。

入居して短い期間でお亡くなりになる方もいて、はたして充実した看取りができているのかと悩むこともあると言います。それでもご家族との日々の関わり合いを通して「最期は家族にも自分にも誰にでもくる。今を有意義に生きていこうという根本的な想いをこのパープルカフェをきっかけにより多くのご家族に抱いてもらいたい」と話す職員のひたむきさを感じました。

パープルカフェ(豊野清風園)

開催日時:不定期(年2回程度)14:00~16:00

次回開催:12月8日(土)14:00~16:00

対象:施設ご利用者ご家族 料金:300円

お問い合わせ:026-257-4617(坂本まで)

開催場所:豊野清風園(長野県長野市豊野町豊野634)

<http://319kouenkai.jp/csr/produce/PurpleCafe.php>



島 美奈子さん 賛育会病院：副看護部長

“小学校の図書室に流れる産室の音声。体中の全ての神経を集中させて、じっと聞き入る子どもたち。「赤ちゃん出てきたよ。もう少し！頑張っ！」「あ〜…」お母さんの声。やがて、「おめでとう!!」の声から少し遅れて聞こえてくる赤ちゃんの産声…。溢れ出してきた感情をまっすぐに受け止めて潤む子どもたちの瞳。”

賛育会病院の副看護部長で、周産期(産科・小児科)を担当する島美奈子さんが、生まれてくる新しいいのちの素晴らしさを子どもたちにしっかりと伝えたいと願って始めた「いのちの授業」でのワンシーンです。

いのちの授業は、18年前に島さんが墨田区立の小学校から総合的授業について相談を受けたことから始まりました。地域の病院として小学生に何を伝えていく事ができるのか。「生まれる」というところにフォーカスを当てて、子どもたちに「いのち」というものと向き合ってもらうような授業をやってみようと考えた島さんが始めたのが「いのちの授業」です。最初のころは有志による活動でしたが、職場の仲間の理解と協力を得ながら、賛育会病院として地域の子どもたちに伝えるべきこと、自分たちでなければ伝えられないことをしっかりと伝えようと努力を重ねてきました。今では「いのちの授業」を担当する若い助産師さんたちも育ってきています。

「いのちの授業」は「精子君」が「卵子ちゃん」と出会う旅に出るところから始まります。卵子ちゃんとお会える精子君は

3億分の1の確率。今ここにいる私は、3億分の1の「奇跡のようなわたし」。子どもたちに、小さな黒い紙が配られます。光にかざしてみると、その中央に針の先で開けた小さな小さな穴から光が漏れてきます。それが受精卵の大きさ。「わたし」の始まり。お母さんのお腹の中で育っていく「わたし」。時が満ちて、やがて迎える「わたし」の誕生日。どうやって生まれ出てきたのか、人形と模型を使って赤ちゃんが回転し、さまざまな工夫をしながら生まれてくる様子が伝えられます。その後、筒状にした毛布の中に子どもたちが入ります。産道です。体をくねらせて、手を使わないように苦労して出てくる子に、周りの子が「がんばれ〜!」と声援をおくり、出てくると「おめでとう!」と歓声があがります。4年生の子どもたちにとっては、つい10年前に自身が体験したはずの誕生体験をもう一度経験します。

最後は、冒頭に書いたように出産シーンの音声に聞き入ります。「赤ちゃんってすごいと思った」という子どもたちは、やがて自分もその「すごい存在」であることや、隣にいる友だちもまたそうした「すごい存在」であることに気づきます。

島さんは、「これは君のことなんだ。誕生日は、君がそうやって生まれてきた日なんだよ」ということを伝えたいと言います。「いのちの語り部」として活動していきたいと言う島さん。「みんなでやってきた事、子どもたちに伝えてきた事、子どもたちの声、そういったものをまとめて、いつか絵本を作りたい」と夢を語る島さんの笑顔は輝いていました。



笑顔のリレー ～地域と賛育会：さんいく保育園

米屋さん：亀太商店 市野澤 利明さん

さんいく保育園清澄白河・さんいく保育園有明へお米を届けてくださっています！

食べることは生きること。子ども達に安心して安全なお米を届けたいという思いで、さんいく保育園2園に宮城県産のひとめぼれを届けてくださっている墨田区にある亀太商店。なんと1782年創業の地域に根付いたお米屋さんでもあります。取得難関といわれる5つ星お米マイスターでもある市野澤さんにお米に対する熱い思いを伺いました。



市野澤 利明さん



お米の生産者水稲部会のみなさん

当店は墨田区にある江戸時代からの米専門店、賛育会さんの清澄白河、有明の両保育園にお米を納めています。安心して美味しく納得できる食の実現のために、産地に赴き農家さんとお会いし、田植え前の土作りから収穫までの詳しい情報を得て、それをお客様にお伝えしています。産地の想いをお客様に、お客様の気持ちを産地に伝えることで、「作る人」と「食べる人」の間にずっと立ち続けていきたいと考えています。さんいく保育園さんには、食育のお手伝いということで、稲穂などを持ってお米のお話をしに行ったりもしています。食を楽しんでいただけるよう、安心して美味しいお米をお届けします。



賛彩レシピ

ヘルシーおやつ「低GIおから蒸しパン」

最近話題の「低GI食品」は、血糖値の上がりにくい食品のことです。血糖値が気になる方へ、低GIの簡単で美味しいおやつレシピをご紹介します！

レシピ制作：賛育会病院・栄養科 管理栄養士 小田亜紗子

材料：(カップ6個分)

- ・おからパウダー 20g
 - ・ヨーグルト(牛乳・豆乳でも可) 80g
 - ・たまご(Mサイズ) 2個
 - ・はちみつ 大きじ4(甘さを控えたい場合は大きじ2でも可)
 - ・ベーキングパウダー 大きじ2
- (お好みで加熱したサツマイモや黒ごまを入れても◎)

作り方

- ①ボウルに材料を全て入れて、混ぜ合わせる。
- ②耐熱カップ半分くらいまで①を入れる。
- ③ラップをふわっとかけて、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④そのまま3分ほど放置し粗熱をとって完成。

低GI食品の例





- そまちゃん -
こんにちは。日常の
役立つ知識や知恵を
賛育会の専門家に
聞いてレポート
していきます。

腰痛や膝痛のお悩み解

腰痛や膝痛のお悩みありませんか？

そんなお悩みに
私がお答えします。

はなみずきホーム
機能回復訓練員

川崎一幸さん

アマチュア落語家:腰医亭もんだ郎



はなみずきホームのリハビリを担当している機能回復訓練員の川崎一幸さんに、腰痛や膝痛についてお話をお聞きしてきました。「腰医亭もんだ郎」という高座名のアマチュア落語家さんでもあります。切れの良い話っぷりで、質問に答えてくれました。

そまちゃん:川崎さん、はじめまして。賛育会で活躍しているいろいろな専門家の皆さんに、日常生活で役に立つ知識や知恵を教えてくださいました「そまちゃん」です。よろしくお願ひします。

川崎さん:はい、よろしくお願ひします。今日はどんな事を知りたいですか？

そまちゃん:近所のおじいちゃんが、腰が痛いとか、階段の昇り降りの時に膝が痛くて…といつも言っていて、何かアドバイスをしあげられたなあ…と思っているんです。私のような素人でも伝えてあげられるような事があつたら教えて欲しいんですけど。

川崎さん:なるほど。それじゃ、いつでも、どこでもやれて、頑張らなくても続けられるような事をいくつかお教えしましょう。よく、腰痛で病院に行ったら、レントゲン写真を見せられて「ここが変形してますね」なんて言われたなんて話を聞きますか？変形しているって言われちゃうと、なんだか腰を動かすのが怖くなっちゃいますよね。でもね、腰痛診療ガイドライン(日本整形外科学会)というのがあって、昔は「安静」と言っていたのが、今は「安静は止めましょう」と、考え方が変わってきたんです。データを取ったところ、腰痛を感じていない人の骨だつて変形など多く、腰痛のある人より、割合としては

かえって多かったということが立証されてきたんですよ。でも、ある人は腰痛で悩んでいるし、別な人は問題を感じていない。

そまちゃん:へえ。その差は何なんですか？

川崎さん:みんな「腰が痛い」って言いますが、実は腰が痛いのではなくて、脳が「痛い」と思うわけです。痛みがずっと続くと、痛みを感じる脳の部分がずっと興奮状態のまま、それが普通の状態になってしまう。そうすると、痛みを抑制する物質が出なくなっちゃうんです。それと「腰を動かすと痛い」って思いこんじゃってるから「痛い」と感じてしまうような面もあつて。だから、そうした脳のメカニズムの面から腰痛を捉える。いわば「脳で治す(*1)」というような考え方が出てきているんです。

そまちゃん:なるほど。じゃ、自分の脳が「痛い」と思わなくするには、どうすればいいんですか？

川崎さん:一番簡単なのは「1日3秒、背中を反らせるだけ」という運動があります。これだけで2週間経つたら良くなったというデータがあるんです。なかなかみんな続かないんですけど、ぜひやってみてほしい。この運動は腰に良いということより、「反つても大丈夫だ」と脳に思わせるってことがポイントなんです。「何か運動を」って思うとなかなか続けられないから、癖にし

決！

簡単腰痛運動 その1

背中反らし

1日
3秒

期間:まずは2週間

お尻に両手を当てて、背中を反らしお尻を前に押し出すように3秒。



簡単腰痛運動 その2 お腹へこませ

1日
1回

期間:3ヶ月くらい

- 1.良い姿勢で、おへそを後ろにくっつけるイメージで、息をフ〜つ!と吐き、吐ききっていく。
- 2.おへそが一番下がったところで、20秒くらいかけて息を吸う。
*完全に息を吐ききった最後に、腰骨の内側にインナーマッスルを感じる事ができます。

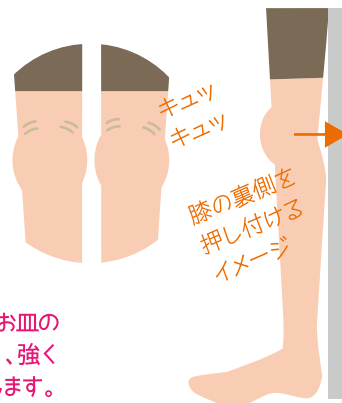


簡単膝痛運動 膝伸ばし

1日
何回でも

期間:いつでも、何回でも

膝の裏側を伸ばすイメージで、膝のお皿のすぐ上の辺りをキュッキュッと短く、強く力を入れるようにして、何回も伸ばします。



ちやうと良いんですよ。立ち上がった時やそんな癖をつけるつもりでやるのがいいんじゃないですかね。腰痛じゃない人の予防にもおすすめです。

そまちゃん:自分でやれることで、他に何かありますか?

川崎さん:私が推奨するのは、インナーマッスルを動かす運動ですね。これをやると、骨盤の中が安定すると言われています。1日1回だけでいいから、3ヶ月くらいは続けてみてください。どこでもできるとか、続けられそうな事をやるっていうのが大事なんです。体幹をしっかりさせて腰痛を改善していくうえでインナーマッスルを鍛えるのは非常に大事なんです。

そまちゃん:膝痛にも、何か簡単な運動はありますか?

川崎さん:膝は伸ばす運動だけでいいんですよ。仰向けに寝た状態でやるときは膝の裏に巻いたタオルを当てて、それを押しつぶすような感じで膝をぎゅっと伸ばすんです。立ってやるときは壁に背中をつけて、膝の裏側を壁に押し付けるような感じでやると分かりやすいです。これはね、1日3,000回くらいが良いって話もあるんですけど、何回やるかと考えるより、「やれる時にはいつもやってる」という感じで良いと思います。これも、家事など立っている時にはいつもやる癖のよう

にできると良いかも知れませんね。

そまちゃん:膝が痛い人がこれをする、どの程度どんな感じで良くなるんですか?

川崎さん:良い質問です。「良くなる」というのは、「昔のような状態に戻る」という事じゃなくて、「痛みが和らぐ」ということです。

そまちゃん:良くなるんじゃないかと和らぐ?

川崎さん:痛みがなくなるのが一番ですよ?一度、変形してしまったものは、そう簡単に元に戻るということはありません。でも、生活していて痛みがないのだから動けるようになる。この運動を続けることで改善ができるということなんです。

そまちゃん:一番の大切なのは、良くしようと、治ろうとかという事の前に、「怖がらなくていいよ」って事みたいですね。

川崎さん:そうですね。痛みに対して諦めたりしないで、怖がらずにいつでもできるような運動を続けることですね。「それだけでいいんだったらやってみようかな」って思ってもらえたら嬉しいです。

そまちゃん:これなら、近所のおじいちゃんでもできそうですし、私も伝えられそうです。さっそくおじいちゃんに教えてあげようと思います。今日はありがとうございました。

*1 参考資料:NHKスペシャル取材班 | 脳で治す腰痛DVDブック | 主婦と生活社

1918年に賛育会は妊婦と小児の医療活動を始め、その6年後の1924年、巡回産婆として妊婦の家庭を訪問する無料の健康相談を始めています。1937年には専任の訪問看護婦を置き、在宅訪問看護の先駆けとなる活動もしていたと記録に残っています。現在の訪問看護ステーションは1996年3月に開設されました。疾病や障がいのため、自宅等で生活したいけれど

不安な方や、高齢者の方等のご自宅に、医師の指示により、看護師等がお伺いします。健康状態の観察、療養介護の相談、清拭や入浴のお手伝い、リハビリテーション、医療処置などを行います。地域で安心して暮らせるように支える事を目的として、利用者さんとご家族とのコミュニケーションを大切に!をモットーに、墨田の下町を笑顔で訪問しています。

■賛育会訪問看護ステーション
TEL:03-3622-9188

東京都墨田区太平3-18-5 千代津ビル1F

写真は、1937年(昭和12年)当時の
家庭訪問へ向かう訪問看護婦たち。



INFORMATION

施設 通信

生活困窮者緊急食糧支援への協力

相良清風園(静岡県・牧之原市)

2018年9月26日、相良清風園の杉浦施設長により牧之原市社会福祉協議会(以下「社協」)に、皆さまから寄せられた食糧品が届けられました。社協が行う生活困窮者の自立支援事業の一環である緊急食糧支援に使われる食料品です。

2015年に生活困窮者自立支援法が施行され、社協では牧之原市からの委託を受けて、生活困窮者支援事業を行っています。その中で、緊急食糧支援は重要な支援のひとつです。「今日、食べるものがない」という状況にある方へは、就業支援や家計相談支援よりも前に、まずは緊急な食糧支援が必要です。社協では、市民の皆さんやフードバンクの協力により、倉庫に食糧品をストックしていますが、食糧支援は「1食分だけあればよい」というものではなく、それなりの量が必要になります。例えば4人家族の1世帯に1ヶ月の支援を行うためには、約360食が必要なわけです。ご飯とおかずの両方が必要で、毎食同じものばかりを食べ続けることもできませんので、多様な種類の食料品が必要になり、支援のための食糧は不足がちです。相良清風園で

は、2016年、民生委員の皆さんと共に社協の支援事業についての学びの会が行われ、こうした状況について知り、この活動につながりました。

相良清風園では生活困窮者自立支援事業に協力するための寄付呼びかけを2017年5月から開始し、今までに5回実施しています。今回は9月10日から22日までの呼びかけを行い、ご家族、職員などから、レトルト食品や乾麺など、常温で保存期間が長い食糧品が多数寄せられました。相良清風園では今後も春と秋にこの活動を継続していく予定です。



多数寄せられた食糧品



寄せられた食糧品を手渡す杉浦施設長

賛育会 主要人事

《管理職人事》

2018年10月1日付

・賛育会病院事務副部長 木口圭子 賛育会病地域連携室長とする。

編集後記

先日、パープルカフェの取材で、長野県の豊野清風園を訪ね、ご家族、職員双方の想いに耳を傾ける機会を持つことができました。ご利用者のことを知ること、過ごされている施設を知ること、そういった相互理解の積み重ねが信頼関係を築く上で大切なのだと感じました。(M.N.)

San-iku 通信

社会福祉法人賛育会の広報誌「さんいくつうしん」

San-iku通信 Vol.19 2018年 秋号

編集:賛育会広報委員会

発行人:中村 基信

発行所:社会福祉法人 賛育会

印刷:(有)エースプリント (20181106-6610)

社会福祉法人 賛育会

〒130-0012 東京都墨田区太平3-17-8

URL <https://www.san-ikukai.or.jp/>

お問い合わせ

TEL:03-3622-7614

賛育会100周年記念サイト

<https://www.san-ikukai.or.jp/100th/>

つながろう、ひとつに。
ひろげよう、笑顔を。

100th
ANNIVERSARY
地域とともに100周年

社会福祉法人
賛育会

