

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. **25**
2020 WINTER

特集 豊野事業所 地域と共に歩む復興への道
そまちゃんレポートVol.06: はじめてのママ・パパへ。
出産へ向けて。

賛彩レシピ: 免疫力UP!! 「おろし蓮根入り中華風スープ」





豊野事業所
被災時の
様子



被災地域
のお手伝いや
豚汁配布へ



特集
REPORT

賛育会豊野事業所 地域と共に歩む復興への道

豊野事業所(長野県長野市)

■千曲川決壊による被災

2019年10月13日の早朝のことでした。台風19号の豪雨により増水していた千曲川の堤防が未明に決壊し、あふれ出た水は長野市の穂保地区を水没させ、豊野町にまで押し寄せ、賛育会豊野事業所の1階部分を完全に飲み込んでしまいました。

あれから3か月ほど経った2020年1月8日、豊野を訪ねました。町の姿はすっかり変わり、水没した店舗は閉鎖されたまま、自宅2階で生活をしたり、仮住まいでの生活を続けている方もおられます。自販機などもなく、いつでも飲み物が買える生活がどれほどありがたいことなのかと思わせられました。水没被害からの復興には3か月という時間はあまりに短いと感じました。

3か月前、賛育会クリニック、介護医療院とよの、介護老

人保健施設ゆたかの、特別養護老人ホーム豊野清風園、ケアハウスりんごの里、グループホームさんいくの家からなる豊野事業所の1階部分は天井のすぐ近くまで水没してしまいました。1階にあった医療機器、厨房設備、ボイラー、電気設備、通信設備、防火設備、事務機器などの主要な設備がすべて水没し、施設としての機能を停止しました。幸い、人的被害はありませんでしたが、278人の全ご利用者・ご入居者には、機能を停止した豊野事業所から他の病院や施設へと避難していただきました。

ご利用者・ご入居者を送り出した日のことを森前施設長(当時豊野清風園施設長・現ゆたかの事務長)はこう振り返ります。「お一人お一人『気を付けて』『いってらっしゃい』と送り出しました。背中を見送りながら『一日でも早く、今までの生活に戻っていただけるように、この豊野の



仮稼働での再開へ

施設を再建します』と心に誓っていました」

■地域と共に歩む復興への道

あの日から豊野事業所のチャレンジは始まりました。最初は施設内の泥の掻き出し、使えなくなった什器備品の搬出などを進める一方で、「ご自宅でご待っている方がおられる!」と、訪問看護や訪問介護は被災直後から再開。近隣のお宅や、職員宅の片付けの手伝いなどにも出かけていき、避難所生活をしている方へ、温かい豚汁を届けたりもしました。ボランティアセンターに職員も送り出しました。豊野事業所の復興は、地域と共にあるという思いが、豊野事業所の働きを支えていました。

■今、真の復興への歩みを進めています

やがて復興のための工事が始まりました。2階以上のフロアで、可能な事業から再開させる計画です。泥に覆われた施設内に清潔な動線を確保するため、仮壁に囲まれた通路を作り、電気、水、通信等、最低限の設備を仮稼働できるように整え、発災から2か月が過ぎた12月10日、ついに最初のご利用者・ご入居者を迎えました。豊野事業所に喜びが溢れました。「お帰りなさい!」笑顔と涙が入り混じるなか、事業所に活気が戻ってきました。2020年1月8日現在、68名受け入れ可能な特養に64名、96名受け入れ可能な

老健に91名、18名受け入れ可能なケアハウスに16名の方がそれぞれ戻って来られています。ただ、今はまだ多くが仮の設備のなかでやりくりをしている状態です。

全ての機能を取り戻すための大がかりな工事は、時間がかかります。桜の季節には間に合いそうもありませんが、夏までにはなんとかフルオープンできるよう、準備を重ねています。

森事務長はこう語ってくれました。「この地域全体が、復興に向けた努力をしていく中で、コミュニティーも新たにになっていくと思います。そんな中で、私たちも地域社会を作る一員として、しっかりと必要な役割を担っていきたいと思っています」

豊野事業所が地域と共に真の復興を果たすまでにはまだ時間がかかります。皆さまの引き続きのご支援のほどどうぞよろしくお願いいたします。

豊野事業所の最新情報を
ブログで発信しています。

賛育会豊野事業所ブログ
<https://ameblo.jp/san-ikukai/>





岩澤 亜子さん 相良清風園(静岡県牧之原市):機能回復訓練主任

今回は、相良清風園、作業療法士の岩澤亜子さんのもとを訪れました。相良清風園へ入所する50名のご利用者と日々接する岩澤さん。作業療法士としての想いなど、お話をうかがってきました。

岩澤さんが相良清風園へ入職したのは5年前になります。元々は一般企業で働いていましたが、病院でリハビリを受ける機会があり、そこでリハビリを知るようになったそうです。「こういった仕事もあるんだ、面白そう。やってみよう!」と思い、この道に進んだそうです。賛育会に入職したきっかけはキリスト教の精神の元に事業を行っていることに引かれ、「そのような法人なら、信念を持ちご利用者の立場に立ち仕事ができるのでは…」と思い、入職を決意したそうです。

そんな岩澤さんが仕事をする上で大切に思っていることのひとつに『持ち上げない介護(移乗介助)』があります。相良清風園では以前から持ち上げない介護に取り組み、リフトやスライディングボードを積極的に活用した負担の少ないケアの実践をしています。リハビリ業務以外にも新人職員への指導もしている岩澤さんは『持ち上げない介護』を進める中で「とにかく、職員さんに体験してもらうことが大切」と口にしていました。実際に機器を体験してもらうことでそれがどういったものなのか体で知ってもらうことを心がけているとのことでした。また、機器を使うだけでなく、“綺麗に上

げて、綺麗に座る”ことを常に意識して行っているそうです。リフトは時に自分勝手な道具になってしまうため、使う側である介護者の意識がとても大切で、介護者の負担軽減だけでなく、常にご利用者にとって有益なものでなければいけないことを意識して介助しているそうです。移乗動作はご利用者にとって1日に何回もあること。「職員が上手に機器を使用できることが、ご利用者の安心につながり、それはご利用者の健康全体に関わることになる。ご利用者、介護者の、どちらにもメリットがあるものと知ってもらいたい」と岩澤さんは語ってくれました。

リハビリについては、「心を動かせるようなケアやご利用者自身の目標を見つけていきたい」と話されていました。立ちあがりの訓練や運動を、リハビリとして回数を重ねるだけではご利用者の心はなかなか動くことはありません。ご本人の“〇〇がしたい!”という気持ちを見つけ、それを達成するために訓練を行うことで、目的のある動作となりモチベーションにつながる。ご利用者に、意欲をもってもらい取り組める環境作りを一番大切に行っていきたい。と話されていました。

ご利用者のことを常に考えている岩澤さん。リハビリだけでなく様々な業務の中、「次はこんなことをやってみよう!」とアイデアが尽きぬ姿に、仕事に向き合う前向きな姿勢を感じました。



笑顔のリレー ～地域と賛育会：第二清風園

花壇ボランティア：金田 恵さん

地域住民代表としてのアドバイスなど、多くのご支援をいただいています！

第二清風園(東京都町田市)の玄関の両脇にあるきれいな花壇を作り、観る方を癒してくださる花壇ボランティアさんたち。その中から、第二清風園で2007年からボランティア活動して下さる金田恵さんをご紹介しますと思います。

花壇ボランティアの金田です。趣味のガーデニングを活かして、施設の皆さまに楽しんで頂きたいと活動を始めました。皆さまには玄関の花壇を楽しんでいただいています。ボランティアの高齢化と人数減少で、最近は花壇の面積を縮小しましたが、一方で、冬場は枯れても翌年また花を咲かせる「宿根草」を中心とした花壇にするような工夫をしています。

遠くまで外出できない利用者さんに花を楽しんでいただき、「きれいね」と言っていただけるのがとても励みになっています。雑草が茂っていた場所を耕して、畑と花壇に変えました。利用者さんと一緒に野菜などを植えて、収穫するのを楽しみにしています。私たちが来られない日も、職員さんたちが交代で水をまいてくださっています。職員さん含め、みんなで花壇と畑を作って、多くの人に喜んで頂きたいと思っています。



金田さん



花壇の手入れをする
金田さんとボランティアの皆さん



賛彩レシピ

免疫力UP!! 「おろし蓮根入り中華風スープ」

免疫力を高める成分が多く含まれている蓮根の皮や節を効率よく摂るために、皮ごとおろしてスープに! 蓮根のでんぷん質でほんのりとろみがつき、身体があたたまります。

レシピ制作: たちばなホーム・管理栄養士 山崎 綾

材料:(大人2人分)

- ・蓮根 100g
- ・水 400cc
- ・酢 小さじ1/4
- ・中華スープの素(顆粒) 大きじ2
- ・人参 30g
- ・ごま油 大きじ1
- ・筍(水煮) 30g
- ・塩(醤油でもよい) 適量
- ・椎茸 2枚
- ・小ねぎ 適量
- ・ときたまご Mサイズ1個

作り方

- ①蓮根はよく洗い、皮ごとすりおろし、小さじ1/4の酢と混ぜ5分程度置く。
- ②人参、筍は短冊切に。椎茸は、他の大きさに合わせてスライスする。
- ③熱した鍋にごま油をいれ、②の材料を炒め、少ししんなりしたら分量の水、中華スープの素、①を入れて中火で加熱する。
- ④ひと煮立ちしたら、塩で味を調べ、ときたまごを流し入れ火が通ったら、お椀に盛り付け小ねぎをのせて完成!





はじめてのママ・パパへ。

出産に向けてママが不安な陣痛や、パパの立ち

- 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。



助産師の私が
お答えします。

賛育会病院
産科 看護主任
菅沼 寿江さん



妊娠～出産は人生の中の一大イベント。
希望と不安が入り混じった中にいるママと
パパにアドバイスをいただこうと、賛育会病院の
産科で看護主任を務める菅沼助産師に
お話を聞きにいつてきました。



■痛みを怖がらず、産婦さんの生む力を引き出す

そまちゃん: 予定が立てにくいお仕事の合間で、貴重な時間をいただき、ありがとうございます。最初に、最近のママ・パパのことについて教えていただきたいのですが、以前と比べて、「違うなあ」って感じるようになったことはありますか？

菅沼さん: 「痛み」というものの捉え方変わってきた気がします。賛育会病院では行っていないのですが、一般的に無痛分娩を希望する人が増えていますね。痛みについて「我慢する」ということより、鎮痛剤などで「コントロールしたい」という捉え方になってきたように思います。出産についても陣痛は長く続きますし、初産だと15～16時間続くこともあるので、その痛みを不安に感じることは当然あると思います。「痛みを消せないですか？」と聞く方も結構いらっしゃるんですよ。

そまちゃん: 出産に伴う痛みと、どのように向き合ったら良いのでしょうか？

菅沼さん: 「痛みを過度に怖がらない」ということが大事

です。例えば無痛分娩では、痛みが緩和される一方で麻酔を使うことによるリスクもあります。また痛みをあまり感じないので、最後にいきめず、吸引分娩や鉗子分娩、帝王切開になることもあります。

妊娠・出産は本来自然なもので、女性には産む力が備わっているので、痛みを乗り越えて自分の力で産んでほしいです。目指すところは、「産婦さんの産む力を引き出して、産婦さんが満足できる、安全で安心な分娩。お母さんも赤ちゃんも元気で、ご家族に祝福される分娩」です。

■痛みへの不安を和らげる、言葉のチカラ

そまちゃん: それでも、痛みの最中は「痛みを和らげて欲しい」って思ってしまいますよね？

菅沼さん: 時には、分娩進行中に「もうこれ以上耐えられません」と言う方もいらっしゃいます。そんな時は、「痛みは止められないけれど、これは産むためには必要な痛みなんです。痛みの度に子宮が伸び縮みを繰り返して赤ちゃんの頭で子宮の入り口を押して、子宮の入り口が少しずつ開いていきます。痛みには波があるので、怖がらないで痛みが



出産へ向けて。

会いへのアドバイスをご紹介します。

での痛みが心配…



陣痛を乗り切るためのヒントをご紹介します！



分娩や陣痛の痛みを怖がらない

痛みをマイナスに考えず、「赤ちゃんに会うの楽しみだな」と前向きに。気持ちで痛みの感じ方も違ってきます。イタイ!と思わないことも大切です。

呼吸に集中する。痛い時は息を吐く

呼吸法は大切。痛みが引いて来たら腹式の深呼吸を2、3回して体の力を抜きます。

リラックスは大切

息をはいて体の力をぬいたり、ご家族と過ごしたり、ご家族と笑って会話するなど、気持ちを楽にしましょう。

必ず産める、自分の力で産む、と信じる

女性には産む力が備わっています。痛みを乗り越えての出産は、気持ちも大切になります。

体を温める

足や腰を、カイロや湯たんぽで温めましょう。体を温めることで血液循環が良くなり、体調が良くなります。お産も進みやすくなります。

痛い時はお腹や腰をさする

付き添いの方やご家族がいる場合は、お腹や腰をマッサージしてもらいましょう。

色々な姿勢をとってみる

側臥位、四つん這い、あぐら、いすに反対向きに座る、立つなど、楽な姿勢で過ごしましょう。

水分補給、栄養補給を

水分が足りないと赤ちゃんも苦しくなってきます。陣痛の合い間に飲食しやすいもので少しずつでもとりましょう。

パパも出産に立ち会いたい。



パパも、両親学級に参加して、出産を知ってみましょう。

出産までどのように進んでいくのかや、分娩中の過ごし方についてをお話します。正しく知って、どのように支えてあげればいいのかを学べます。

お二人で支え合い、乗り越えていただけるようお手伝いいたします。



弱くなったら、息を吐くことで力を抜いてリラックスしましょう。赤ちゃんと一緒にがんばりましょう。私たちもついています」というような言葉で励ましています。

そまちゃん:言葉で励ますということですか？

菅沼さん:分娩室に入る前の病室にいる段階でも、陣痛が強い方には心が穏やかになるように声掛けして、場合によっては付き添って励まします。「それだけ?」と思われるかもしれませんが、信頼関係の中で励まされたり、体をさすられたり、手を握られたりすることで、人が感じる痛みというのは実際に和らぐんです。精神的な要素が実際に感じる痛みの度合いに大きく影響するものなんですよ。

そまちゃん:そうするとご家族の存在も大きいですね。

菅沼さん:そうですね。私たちがその方の所にだけずっと居続けることもできませんね。「痛いけどまだ大丈夫」と思っている人と、「痛くてたまらない」と思っている人では、同じ痛みでも体の反応は変わります。体が緊張すると、赤ちゃんもなかなか下りてこなくて長引いたりすることもありますから、リラックスできるようにしてあげることが大切です。

■パパ、ママお二人で出産に臨んでいただくために

そまちゃん:パパの立ち会って増えていますか？

菅沼さん:はい。10~15年くらい前と比べると、立ち合いを希望する男性は増えていますね。

そまちゃん:希望すれば立ち会えるんですか？

菅沼さん:賛育会病院では予め申し出ていただいて、妊娠中に両親学級に参加していただくことが必要です。出産までどのように進んでいくのかを正しく知っていただき、どんなふう支えてあげればいいのかを理解していただいたうえで、ご夫婦お二人で出産に臨んでいただきたいからです。

先ほど、体に触れることで痛みが和らぐという話をしましたが、痛みが続く間、ずっとさすり続けられても逆にうっとうしく感じてしまったりもします。痛みの波を見ながら支えてあげることが必要で、そういうこともご夫婦で事前に学んでいただきます。お二人で妊娠・出産に向き合って、支え合って、乗り越えていただけるようお手伝いしています。

そまちゃん:夫婦で信頼し合い、支え合うことが出産には必要なんですね。本日はありがとうございました。

骨密度測定器について

他院で治療中の方もお気軽に測定できます。

整形外科の日常診療の中で、骨粗鬆症の治療で通院されている患者さんが、昨今増えています。骨粗鬆症の診断に関して、当院では2019年1月より骨密度測定器を導入しました。厚生労働省の骨粗鬆症ガイドラインで推奨されている部位である脊椎と股関節の計測ができます。患者さんは概ね6ヶ月に一度検査を行っており、その結果を考慮して骨粗鬆症

薬を処方しております。計測は10分かからず終わり、その場で結果をプリントアウトしてお渡しします。他院で骨粗鬆症の治療を行っている患者さんへも、当院で計測をした結果をお渡ししています。是非、お気軽に当院整形外科を受診してみてください。



整形外科

毎週月～土曜日

*予約不要

INFORMATION

賛育会豊野事業所復興支援 チャリティーコンサートを開催します。



台風19号での千曲川の堤防決壊により被災した長野県長野市の賛育会豊野事業所の復興と、地域支援のためのコンサートを、3月19日(木)に「すみだトリフォニーホール」で開催します。ヴァイオリニストの大谷康子さん、すみだ少年少女合唱団、ピアニストの山田武彦さん、オルガニストの内藤真奈さんをお迎えし、日頃からお世話になっている墨田の地域の皆様へ上質な音楽を楽しんでいただくことで、収益を賛育会豊野事業所の再開と地域の復興に役立てたいと思います。多くの皆様のご協力をお願いいたします。

コンサート、詳細はWEBをご覧ください
賛育会豊野事業所復興支援チャリティー
コンサート

QRコードをスキャンしてください。



主要人事

《役員人事》

2019年11月23日付

監事 阿部 誠

《施設長等人事》

〈異動〉

2019年11月30日付

賛育会クリニック 事務長 兼 介護医療院とよの 事務長 兼 ゆたかの 事務長 松村 隆 ゆたかの 事務長兼務を解く

2019年12月1日付

豊野清風園 施設長 兼 豊野事業所事務センター長 森 佐知子 ゆたかの 事務長とする

2020年1月1日付

賛育会クリニック 事務長 兼 介護医療院とよの 事務長 松村 隆 さんいく保育園有明 副園長とする

〈任用〉

2019年12月1日付

法人事務局 財務課長 兼 法人業務センター長 堀家 世司 豊野清風園 施設長 兼 豊野事業所事務センター長とする

2020年1月1日付

東海清風園 管理課長 兼 相良清風園 管理課長 近藤 倫弘 賛育会クリニック 事務長 兼 介護医療院とよの 事務長とする

編集後記

ラグビーのワールドカップで日本代表のスローガン「ONE TEAM」という言葉が2019年の流行語大賞になりました。長野にある賛育会の豊野事業所が台風19号の被害に遭い多大な被害が出てしまいました。こういう時こそ、全施設・全職員が協力し、助け合っていかなければと思います。これこそ「ONE TEAM」なのかと自分なりに思いました。(Y.K.)

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.25 2020年 冬号

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 (20200201-6530)

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。

100th
ANNIVERSARY
地域とともに100周年

社会福祉法人
賛育会

