

# 四季

〈広報誌〉  
Shiki

ハートフルな  
情報をお届け!!!



vol.08

秋号

2019.10

特集  
PICK UP

## 《共に生きる》 「地域」と共に生きる

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 01 | 理事長だより ちょうしん記                             | 09 | 〈介護の『あれこれ』〉<br>ショートステイ利用の提案                      |
| 03 | 特集 顔の見える関係が地域をつくる<br>きんかい手づくり夏祭りを通して      | 11 | 〈地域のかがやき〉<br>徘徊しても安心して暮らせるまちづくり                  |
| 05 | 〈子育て〉睡眠・朝食・読書こそが子どもを育てる<br>～子育てに関する最新情報～  | 13 | Heartful×Multiple<br>10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まりました。 |
| 07 | 〈未来の力〉元気な介護世代を担っていくには<br>～次世代を担う若い世代の座談会～ | 14 | Heartful×Gallery<br>読者投稿けいじ板～日々是好日～              |

晴れ渡った空に、うろこ雲が浮かび、清々しさを感ぜさせてくれます。

長より  
理事だより

# ちようしん記



2019  
Heartful  
Message

## 『点と線』のお話し

**よ** く考えてみると、「現在」

と呼ばれる時間帯は、実

時間と言う小さな粒子、瞬間

は過去と未来が接するほんの一瞬の時間である。厳密な意味での「現在」はほんの僅かで、直ぐに過去となる。例えば、測定された

という小さな粒子がそのヒトの中で連続する事により、人生と言う連続した時間軸を創りだす。

点と線。

示された頃にはもう過去のデータとなる。

ピアノと言う楽器の特徴は音が切れる事である。言い換えれば、瞬間を音として響かせた事

我々は、切れ間の無い自分の時間軸の中で生きて、変化して

になる。鍵盤を押し込んで離すと、短い紡錘形の余韻の後、直

いる。しかし、それに気付く事も、注目する事も無い。更に時間軸

ぐに音が途絶える。足元のペダルで余韻をもう少し伸ばす事は可

の中に偶然と必然が絡み合い、思いも描けない物語が紡ぎ出さ

能であるが限界がある。やり過

ぎるとかえって不協和音の濁りが

生じ、耳障りとなる。早く弾くと、

音と音の繋がりは良くなるが、

忙しく、音楽を楽しむ事からは

外れてしまう。

時間と言う小さな粒子、瞬間

と言う小さな粒子がピアノの中

で音として連続する事により、

音楽と言う連続した時間軸を創

りだす。

点と線。

アニメーションが膨大な量の原

画の連なりで動画となっているこ

とはご存知であろう。パラパラ漫

画を思い浮かべていただければ分か

る通り、イラストの一枚一枚は独立

し、静止している状態。それが一

秒間に八枚、二十四枚というス

ピードでコマ送りされることで魂

が吹き込まれ、登場人物が滑ら

かに動き出す。昨今はデジタル

化により製作法が簡略化されて

いるのかもしれないが、作り手が

一枚一枚描き上げる原画、つまり

小さな粒子が連続する事により、

アニメと言う連続した時間軸を

創りだす。

**少**

し前の話になるが、午前中の職務を終え、十五時

頃に遅めの昼食を食べながらNHKの番組を見ていた時のことである。アマチュアの歌詠みの作品が紹介され、それに選者が評を付けていくという番組をやっていた。その中でとてもいい物があつたのだが、残念ながら正確には覚えていない。内容としては看護師の方のお話で、「多くの事を書き連ねてきた看護の記録の末尾に何月何日永眠と書いて分厚い看護記録を閉じた」と言う物であつたと思う。分厚い看護記録という言葉から、随分と長くこの患者さんに関わってきたのだと察し、感動するが、このように思いと言うのは、こういう仕事に携わった人しか分からない感覚ではないだろうか。

我々も一人の患者さんや利用者様に長く関わっていく仕事をして

いるわけだが、かと言って医者や介護スタッフ、看護師のどの職種を取ってみても、朝から晩までずっと一人の人に付き添っているわけではない。二十四時間三六五日、一人の間をずっと見守るのは非現実的だし、実際に不可能である。同様に看護や介護に関する記録を付けるにしても、その人の全てを記録する事はできないし、またする必要もないので、大事な所だけ記録をしていく事になる。

私も含めて我々が記録した物とは、その人のある日のある一時を切り取った断面に過ぎないのである。

言葉を変えれば、我々の記録は点のようなものである。その点と点の間隔は一日の時もあれば十二時間、場合によっては一週間の時もあるかもしれない。しかし、その点を何年分もまとめると、それが線になり、そして物語になる。我々は誰も一人の人にずっと張り付いている事はないけれど、チームとして色々なメンバーが交代で点を記録していく事で、長い年月をかけて、ある一人の人の物語を紡いでいると言える。おそらく、我々はそういう事に仕事における充実感・満足感・達成感のような物を感じているのではないだろうか。

目の前にいる患者さん、利用者様がこれからどんな運命を辿って変化していくかは分からない。ただ、そう思いながらも毎日接していつて時間が経つと、それが一本の線になり、物語となる。「これはどういう物語になるのだろう」「その物語に私はどういう風にタッチできるのだろう」と考えていくと、私達の前に広がっている世界にこれまでとは少し違った物が見えてくる。そして、自らの力量をさらに高めなければならぬという動機付けにもつながっていくのである。



医療法人 春秋会・  
社会福祉法人 五蘊会  
理事長 永田 剛

## Heartful Support

| 特集 |

共に生きる

「医療」「介護」「地域」  
「障害」の連携の在り方

# 「地域」と共に生きる

## 顔の見える関係が地域をつくる きんかい手づくり夏祭りを通して

令和元年8月3日、第1回きんかい手づくり夏まつりが開催されました。祭りの余韻冷めやらぬ8月9日、実行委員リーダー川添石材彫刻店川添達朗氏、亜純<sup>あまみ</sup>氏にインタビューさせていただきました！



右:川添達朗さん 左:川添亜純さん

### 開催の動機は？

今年6月に、今年は琴海の夏祭りの開催がない事を聞きました。驚きと共に、今後、琴海の子供達が地元の夏祭りを経験できない事が残念でなりませんでした。若い世代のコミュニティをなくしたくない、地元で思い出を作りたいという単純な想いから、夏祭りの開催を考え始めました。この考えを僕も所属している、※アンサンブル Ensembleメンバーに話をしたところ、賛同してもらい、開催に向けて動き出しました。開催にあたり、たくさんの方の琴海のあたたかさに触れるにつれて「お祭りを通じて、琴海外の人にも琴海の魅力を伝えることができた」という、新たな想いも生まれてきました。

### 開催準備は大変でしたか？

行政や商工会の方が、祭りのノウハウや、広報活動、資金集め等、熱心に指導、協力してくださり、乗り越えることができました。中でも力になったのが、地域のあたたかい心でした。出店や手伝いの申し出、竹あかり作りを行う場所の提供、想いのこもった寄付金、応援の言葉等、数えきれません。しかし、短い準備期間だったので、とにかく毎日がむしやりに動き、



地域の方と作った竹灯籠

あつという間に当日を迎えた印象でした。

### お祭りのコンセプトは？

「一人一人が祭りの担い手になる手づくりのお祭り」をコンセプトに、事前に、会場に飾る竹あかり作りのイベントを実施しました。イベントの周知はSNSや琴海地区の小学校にご協力いただきました。琴海内外から参加があり、とても嬉しかったです。当日、灯りの灯った竹あかりは想像以上に美しく、たくさんの方が自分の作品を探しては、「見つけた」と笑顔になる姿に幸せを感じまし



た。初めての開催でしたが、形式にとらわれず、みんなで作り上げた、愛溢れる最高の「きんかい手づくり夏まつり」になりました。

### お祭りの反響は？

当初、500人来たらしいと言われていましたが、最終的に2,000人以上の方が来場してください。竹あかり点灯式やステージ、出店等、大変盛り上がりました。開催後は地域の方、特に子育て世代の方から「開催してくれてありがとう！」「来年はぜひ参加したい！」「今まで行った祭



多くの方が参加されました



りの中で一番楽しかった！また来たい！」「子供を安心して遊ばせることができる、地元のお祭りがなくならず嬉しい。」等の言葉をいただきました。正直なところ、無我夢中だったからか当日の記憶が全くなく、写真や反響で実感が湧いているところですが、本当にやってよかったと思っています。

### 顔の見える関係の大切さ

予算も経験も時間も人手もない「ないない尽くし」のスタートでしたが、二人、また二人と顔の見える関係が増えるにつれて、それを補う以上の出会い、感動、笑顔、一

体感等、「ありあり尽くし」のお祭りになりました。琴海は自然豊かで、素敵な場所やお店もあるのに、なぜか佐世保までの通り道になつてしまっています。しかし、今回のお祭りのように、一人一人の住民や働く人が顔の見える関係になり、生活して楽しい場所になれば、さらに琴海の魅力は深まっていくと思います。琴海はそれを実現できると思っています。来年のお祭りは、既にたくさんアイディアがあるので、まずは今年のアが反省点を改善し、より多くの方に参加してもらえようなワクワクする事をしたと思っています。



運営に関わられた皆様

### ボランティアを終えて

祭りのことを知り、法人より9名ボランティアとして参加させていただきました。熱い想いを持った実行委員の皆さんや、たくさん地域の方と顔の見える関係をつくる事ができ、これまで以上に琴海の事が好きになりました。途中で、琴の浦荘のご利用者様も一緒に参加する事ができ、いい思い出となりました。今後も琴海地区の一福祉事業所として、一地域住民として、一人でも多くの方と顔の見える関係をつくり、子供から高齢者までがいつまでも住み慣れた地域で豊かに暮らしていくことができる町づくりの一端を担えるように、法人一丸となつて頑張りたいです。

### 執筆者

※Ensemble...自分たちの住む町をもっと楽しみたいと集まった、琴海を拠点に活動する若手のつくり手グループ



長崎市琴海地域包括支援センター  
下口 美咲

# 「睡眠・朝食・読書こそが子どもを育てる」 子育てに関する最新情報

とまちこども園では、子どもたちの健やかな成長を見守る中で、各専門機関との連携を強化した体制で取り組みを行っています。こころと身体の発達について保護者と個別面談をしていただいている園の相談役尾崎洋一郎先生に子育ての最新情報をお聞きしました。

「基本的な生活習慣の確立と学力向上は一致する」、これは長い教育実践の営みの歴史から導き出された教育実践上の理論です。しかし近年は、脳科学の進歩と共に、基本的な生活習慣は私たちが考えている以上に子どもたちの成長に大きな影響を与えていることが解ってきました。これから、東北大

学川島隆太郎教授らの研究成果を参考にしながら、子どもたちの成長を促す望ましい生活習慣について述べていきます。

子どもの育ちに第一に影響しているのは睡眠です。子どもたちに必要な睡眠時間は就学前で十時間（昼寝を含む）、小学生で八時間と言われています。睡眠時間で、絶対に避けなければいけないのは六時間未満です。夜更かしをすると疲れやすくなるし、学力低下していくことは想像が付きまです。医学の分野では、睡眠不足が細胞のレベルにまで影響を与えていることも分かっています。細胞の発電所とも言うべきミトコンドリアの機能が低下しているというのです。細胞のレベルで、エネル

ギーを上手に作れない状況になっているということのようです。また睡眠不足は、脳内で学習や記憶に強く関わっている「海馬」という部位にも異常が出ています。海馬の体積は十分に睡眠をとっている子は大きく育ち、睡眠不足の子は育っていないのです。「寝る子は育つ」とのことわざ通り、しっかりと睡眠をとらせることがまず第一に重要なことでしょう。

次に考えなくてはいけないのは食事の問題です。神経細胞（脳）はブドウ糖のみをエネルギー源としています。学習能力を高めるには、脳がガス欠にならないように、栄養バランス良く食べていくことが必要です。生活習慣との関連で言えば、朝食を食べる習慣が大変



すやすやとお昼寝中……。

重要なポイントとなります。朝食習慣は大学入試と関係があることが分かっています。すなわち、第一志望校に合格できるかというところで、朝食習慣のある子の合格率が高いということです。その他にも就職活動との関係や、なおかつ年収との関係までも明らかになっ



おいしい笑顔！

ています。朝食習慣がいかに大切かということ。文部科学省が中心となつてすすめた「早寝・早起・朝ごはん」運動は朝食を食べてこない子を急激に減少させてきました。しかし、朝食と脳活動との関係について、脳科学の研究はもつと鋭い示唆を与えてきています。ただ食べればいいという訳ではないらしいということ。す。「おにぎりだけ(パンだけ)の子」の午前中の脳活動は、「朝食を食べてこない子」とあまり変わらないのです。そのことを考える

と、質の高い朝食(定食のような朝食)が理想的だということになります。理想的な朝食とはどのようなものでしょう。米のご飯、豆(納豆や味噌汁)、肉を含めおかずはバランス良く好き嫌いなく食べる、ということでしょうか。しかし、朝の忙しい時間帯で全てを作るのは難しい事だと思います。「おかずは朝作る必要はない」というのも一つのヒントにされたらどうでしょうか。子どもたちの育ちにとって、朝食がいかに大切かを改めて考えていただければと思います。

三つ目は、読書の重要性です。読書をするとな脳はよく働くという事実です。読書活動は、特に想像力を伸ばしてくれています。これからの時代を生きていく子どもたちに最も必要な能力は、おそらく想像力でしょう。「AIにできない仕事」と考えた時に、創造力は絶対に必要な力となるでしょう。読書は記事を黙読してもいいので



気に入った絵本を楽しんでいます

すが、音読するとなおよいと言われています。また、同じものを何度読んでも同じ効果があるそうです。では、子どもたちに読書活動の習慣をどうやって身につかせたらいいのでしょうか。まずは、家庭で親が本に親しんでいる姿を子どもに見せることです。新聞でもいいのですが、活字に親しんでいる姿を自然な形で子ども目の目に触れさせるのです。親がスマホをみている姿しか子どもが見ていないとすると、子どもには読書の習慣は身につかないでしょう。

ここまでをまとめてみると、「睡眠・朝食・読書」の三つこそが子どもたちを育てる最強の視点であると述べてきました。八時間以上はしっかりと寝る、定食のような質の高い朝食をとる、宿題を含め一時間はしっかりと勉強し、残りの時間を読書に当てるということ。なぜ、これらが大切かというと、このことには科学的根拠がある、ということ。私たちが考えてきた以上に、基本的習慣の確立は子どもたちの成長に大きく影響を与えています。科学的根拠に基づき賢い子育てを期待しています。

執筆者



とまちこども園相談役  
スクールカウンセラー  
(元鶴南特別支援学校校長)  
尾崎洋一郎 先生

# 元気な介護世代を担っていくには 次世代を担う若い世代の座談会



第3回はNBCラジオ あさか

ラ！内で放送している「我ら元気な介護世代」で行った座談会を取り上げます。春秋会・五蘊会の若手職員にNBCラジオ平松誠四郎アナウンサーが迫ります。

**平松** これからの医療や介護の現場を担っていく3人の若い専門職の方々に話を伺っていきま  
す。介護、仕事への思いやエ  
ピソードを聞いて行きます。  
まずはみなさんの仕事の内容  
とこの仕事を始めたきっかけ  
を教えてください。

**松永** デイサービスで生活相談員と  
介護職員を兼務しています。  
小学生の頃、曾祖父がデイ  
サービスに通ったり、家にへ  
ルパーさんが来たりしていた  
ので介護に携わることがあ  
り、興味関心を持ちました。

小学校の卒業式で目標を言  
う時にケアマネジャーになり  
たいと発表しました。

**小山** 私は外来の看護師として働い  
ており、中でも検査科に従  
事しています。人の役に立ち  
たい仕事に就きたいという想  
いはあったのですが、なか  
か決めきれないでいて、高校  
生の時に担任の先生から「看  
護師が向いているんじゃない  
か？」と言われたことがきつ  
かけで目指すようになりまし  
た。

**井上** 私はデイケアで作業療法士と  
して働いています。自分はお  
ばあちゃん子だったので中学  
生の頃には漠然と高齢者の  
方に携わる仕事がしたいと思  
いました。高校生の時にオー  
プンスクールに行き関心が強  
くなりました。

**平松** 三人とも幼いころからこの道を目指したということですね。

今まで関わってきた方で特に印象に残っているエピソードがありますか。

**小山** 外来に検査で来られる方の中には予期せぬ病気が見つかることもあります。そういう方が、早期発見で治療を済ませ「その節はお世話になりました」と元気な顔で戻って来られるということがたくさんあります。そういうことがとてもうれしいですし印象に残っています。



南長崎クリニック  
外来  
小山 千尋  
(看護師)

**平松** 失敗した話を聞いてみたいと思います。

**松永** 新卒で入社し、特別養護老人ホームに配属され3ヶ月が経った時のことですが、入居者様をベッドから車いすに移

そうとした時、尻もちをつかせてしまい、その入居者様は私の介助を受け入れてくれなくなっていました。しかし、その後は、信頼回復のため、親密にコミュニケーションを取るようになり、先輩に見守ってもらいながら介護させていただきました。3ヶ月が経過した時に、その方と呼ばれ「あなたに介護を頼みたい」と言ってもらえるようになりました。失敗ではありますがこのことがあったから成長ができたと思います。



通所介護事業所  
琴の浦荘  
松永 愛百合  
(介護福祉士)

**平松** 失敗から学ぶこともありますよね。仕事のやりがい、そしてストレス解消法などあったら教えてください。

**井上** どんなに疲れていても利用者様から「がんばって」や「ありがとう」と言葉をかけてい

ただけることが励みになっていきます。人生経験が豊富な高齢者の方からは学ぶことが多いのでやりがいを感じています。ストレス発散には、週に2日程ジムに通って運動をしています。休日にはキャンピングやドライブをしたりと好きなことをしてリフレッシュしています。



南長崎クリニック  
通所リハビリテーション  
井上 雅喜  
(作業療法士)

**平松** 結構積極的に動いているんですね。時間を工夫して作るということも大切ですね。最後にこれから自分が目指しているところはどこですか。

**松永** 将来ケアマネジャーの資格を取ろうと目指しています。介護の経験が5年になったので来年試験を受けるつもりです。それに向けて勉強を始めているところです。ケアマネジャーが取れたら利用者様に

寄り添い信頼される職員になりたいです。

**小山** 看護の知識や技術を磨くこともですが、患者様がいつでも声をかけやすい忙しいなかでも患者様に寄り添える看護師を目指していきたいと思っています。看護の仕事は奥が深く専門分野も様々あるのでこれから興味をわく分野があれば挑戦していきたいです。一生ものの資格なので結婚しても子供を産んでも続けていきたいと思っています。

**井上** 長崎市は全国と比較しても高齢化率が進んでいます。今後さらに要介護者の増加に向き合うことが予測されていますので、私は介護予防の機能強化や元気高齢者の増加、重症化予防、要介護状態の軽減に貢献できればと思っています。

**平松** 今回の話を聞いてこの世界に入っていくようになっている後輩たちが楽しそうだなやりがいがあるなど感じられたと思います。



- お名前 …… Aさん 女性 95歳
- 生活環境 …… 一軒家に独り暮らし、夫、子供3人  
夫と次男、三男は逝去  
長男夫婦は隣町に住み、  
毎日夕方に夕食を届けてくれます  
週2回デイサービス利用
- 状況 …… 身長143cm、体重39kgの小柄な体系  
骨粗鬆症により骨がもろく、  
腰椎圧迫骨折を繰り返しています

## シヨートステイ利用の提案

## 介護の『あれこれ』

居宅介護支援事業所緑風は平成30年4月に開設して約1年半が経過しました。

私たちはケアマネジャー4人体制で事業対象者、要支援者、要介護者の方が住み慣れた自宅で自分らしい生活が送れるよう、状態・状況に応じて困りごとの解決に向けて、相談、サービスの提案、調整などの支援をさせて頂いています。

今回は、二つの事例として開設時からご支援させて頂いているA様についてお話させて頂きます。

## 現在までの生活

対象者A様、女性、95歳、一軒家に独り暮らし、夫、子供3人。夫と次男、三男は逝去、長男夫婦は隣町に住み、毎日夕方に夕食を届けてくれます。

何かあればすぐに手伝ってくれるご家族です。

身長143cm、体重39kgの小柄な体系、骨粗鬆症により骨がもろく、腰椎圧迫骨折を繰り返しています。

90代に入り、体力・筋力低下が目立ち、身の回りの事は自分で行うものの、荷物を持つ事や中腰作業が困難で掃除や買い物はご家族や訪問介護サービスの支援を受け、週2回デイサービス利用にてリハビリと入浴支援を受けていました。

昨年の夏、腰椎圧迫骨折によ



納涼祭で久しぶりの浴衣

り、入院されましたがリハビリと気持ちの強さでどうか回復。

しかし、今年に入り自宅で作困難となり、救急搬送されました。陳旧性腰椎圧迫骨折と診断、入院となりましたが、リハビリにより身の回りの事はどうか自分で行えるようになり退院。入院前の生活へ戻る事が出来ました。

しかし、圧迫骨折の繰り返しにより動作を凶る事に対する不安が募り、同時に生活に対する意欲低下が見られ、デイサービスを休みがちになっている状況でした。

ご家族や各サービス事業所職員による声かけで意欲向上を図りましたが状況は変わらぬままでした。

## シヨートステイ利用の提案

訪問した際、下を向いたまま、ボソツと二人もきつかとさね」と



いつも笑顔で参加されます

つぶやかれ、生活に疲れを感じているようでした。このままでは、時間の経過と共に更なる意欲低下が予測され、その他の生活に影響を及ぼす事も予測されると判断し、休養の目的も含めいつもと違う環境で過ごしてみてもとショートステイを提案しました。

利用に対して、自宅ではない場所に宿泊する事に対して、しばらく悩まれていましたが「思い切って行ってみようか」と利用を決心されました。

利用前は自宅でない場所に宿泊する事に対する不安が見られていましたが、当日、ショートステイ先に到着した瞬間、職員の温かいお出迎えに一気に満面の笑顔になり、表情が和らいだように感じました。

利用中は他利用者と昔の話や世間話で盛り上がり、楽しま

ていました。

何より、イベントや行事への参加にたいへん喜ばれており、納涼祭では、「久しぶりに着るよ！」と自ら浴衣を慣れた手つきで着付けていました。

「今まで働いて、子育て、介護をしている中、こんな楽しいことに参加する事はなかった！」と嬉しい声が聞かれていました。

今では、私が訪問させて頂くたびに「次はいつ行くのかな」とショートステイを楽しみにしている表情が利用前の表情と全く違うように感じます。

そして、休みがちであったデイサービスも今では不良時以外は休まずに利用されるようになり、体を動かし、入浴も出来るようになりました。

そして、現在の目標は元気に100歳を迎え、家族と一緒に100歳のお祝いをする事だそうです。

### 今回の発見

今回A様のケースでショートステイの利用は身体的な負担や家族の介護負担軽減だけでなく、環境を変え気分転換を図る

事で、自身の生活全体を前向きに捉え、生活の再スタートを図ることができるということを発見、実感する事ができました。

今後も在宅で生活する高齢者の方々が、自分らしく前向きな生活が送れるよう支援させていただきます。

## 今回の方が利用した事業所はこちら 特別養護老人ホーム緑風(ショートステイ)

- 【対象者】** 要支援1・2  
要介護1～5の認定がある方
- 【利用日時】** 年中無休(日曜日の送迎不可)
- 【お部屋】** 完全個室(TV・洗面台設置)
- 【内容】** 食事・入浴・機能訓練・趣味活動  
ドライブ・おやつ作り等
- 【送迎エリア】** 車でおよそ20分圏内



(プランターづくり)

### こんな方におすすめ

- 家族が家を空ける予定があり家に一人では不安…
- ゆったりとした空間で他人に気兼ねなく過ごしたい
- たまにはワイワイした空間で楽しみたい
- 生活リズムや体調を整えたい等

### 特色

- 緑に囲まれた空間でゆったりくつろげる
- 見晴らしのいい屋上で気分転換ができる
- 多彩な行事企画



(屋上菜園じゃがいも収穫)



執筆者

居宅介護支援事業所 緑風  
介護支援専門員  
衣本 美穂

# 徘徊しても安心して暮らせるまちづくり

認知症の方が徘徊で行方不明になり、山の中に入ったたり、事故に巻き込まれて亡くなるという痛ましい報道がときどきあります。

警察庁の発表では、平成30年度、全国の警察に届出があった認知症による行方不明者数は年間16,927人にも上っており

年々増加しています。大浦包括エリアでも例外ではなく、認知症による行方不明や徘徊などの相談が上がってきています。

平成28年度に浪の平地区で認知症高齢者の徘徊が2名発生しました。それぞれのケースで家族、自治会長、民生委員、専門職を含めて地域ケア会議を開催し、地域で安心して暮らせるように見守りのネットワークを構築し支援してきました。しかし、徘徊は自分の住んでいるエリア外で発見されることも多く、地域全体で認知症の正しい理解、対応を学んでいく必要があると考え、浪の平地区で認知症をテーマに「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して地域ケア推進会議を開催しました。



## 第1回 平成28年11月11日

〈テーマ〉

「高齢になっても、認知症になっても安心して暮らせる町を目指して」

認知症について正しく理解をするために誰もがなる可能性のある病気であること、症状や対応方法について講話を行い、地域で支えていくために自分たちでは何ができるか話し合いを行いました。

## 第2回 平成29年7月7日

〈テーマ〉

「認知症高齢者の徘徊について」

どうして徘徊が起こるのか山の手クリニック・中谷先生から講話をしてもらい理解を図りました。大浦警察署にも参加をして頂き行方不明時の対応として110番通報のロールプレイを行いました。

## 第3回 平成30年3月9日

〈テーマ〉

「他の地域の認知症の見守り活動を学び、自分の町での取り組みを考えよう」

大牟田市の認知症の見守り活動を学び、浪の平地区ではどのような見守り活動が行えるのか話し合いました。

会議を重ねていく中で地域より徘徊模擬訓練を行ってみたいとの声上がり実施へ！



# 浪の平地区で徘徊模擬訓練を開催！

## 第4回 平成30年11月11日

### 〈テーマ〉「徘徊模擬訓練」

地域の方からどういった方に声掛けをしてよいのか、どう声をかけてよいのかわからないといった声が上がっていた為、声かけ判断のポイントと気になる人への対応の仕方について学び、地域に徘徊高齢者役の方を7名配置し、搜索、声かけや通報を学びました。

### 声かけの様子



警察ですか？  
行方不明の方を  
保護したんですが…



どちらに  
いけますか？



靴の反対やっけん、  
履き替えんばね～



ご主人さんの心配  
されとるですよ

徘徊模擬訓練に参加し  
ての感想

#### 【地域住民】

・初めてだったが参加してよかった。声かけをしてみても難しいなと感じた。徘徊の方と出会った時の対応に少し自信が持てた。

・徘徊者に寄り添うことと、前から話しかけ、はじめの一言で対応がずいぶん変わる。

・徘徊役の方がとても上手で予期せぬ答えや反応をされ戸惑うこともあったが、こちらは聞き役に徹し、言葉数をできるだけ少なくしながら見守ることが必要だと感じました。

・勇気をもってゆっくり話すことが大事と思った。

#### 【専門職】

・対応や声かけの勉強になった。  
・何度も訓練が必要。

・仕事では認知症の方と関わっているが、日頃地域の方との関りをもつていく必要性も感じた。

#### 【徘徊高齢者役】

・声かけの仕方をかけられる側か

から見れてよかった。笑顔で声をかけられると安心感があった。

「認知症の人が道に迷っているかな？」と思った時にはぜひ声をかけてください。

徘徊は命に関わることもありますので未然に防ぐこと、徘徊した場合は早く気付いて対応をすることが重要です。日頃より地域でコミュニティを作り、認知症の方、その家族が安心して暮らせるまちづくりを推進していきたいと思えます。今後も徘徊模擬訓練を他の地域でも計画をしておりますので、実施の際は御理解・御協力の程、よろしくお願い致します。

#### 執筆者



長崎市大浦地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
福島 政司



# Heartful × Multiple

〈 マルチプル 〉



## 10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まりました。

最近は、一年中みられるインフルエンザですが、やはり一番流行るのは12月～2月です。インフルエンザの予防接種は、罹らないようにする「予防」もありますが、罹ったあと重症化しにくくなる効果もあります。接種を受けても抗体が出来るまでに2週間かかります。また、効果は4ヶ月から5ヶ月続きますので、流行期に合わせて早めの接種をお勧めします。



### 料金

一般のかた	4,420円
・65歳以上のかた ・60歳から64歳までのかたで、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有するかた及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有するかた(概ね、身体障害者手帳1級に相当します。)	2,000円
1. 市民税非課税世帯のかた 2. 生活保護受給世帯のかた 3. 中国残留邦人等に対する支援給付の支給決定がされているかた ※それぞれ下の示す証明書が必要です。	無料

#### ※必要な証明書

1. 市民税非課税証明書 (当年度世帯主分、写し可)  
介護保険負担限度額認定証 (接種者本人又は世帯主)  
後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 (接種者本人又は世帯主)
2. 長崎市生活保護診療依頼証 (受給証)
3. 中国残留邦人等本人確認証

## TOPIX

春秋会・五蘊会の職員が皆様にアドバイスします！



NBCラジオあさから!

## 『我ら元気な介護世代』

毎週木曜 11時15分より

AM放送 1233kHz(長崎)にて放送中!

NBCラジオも  
チェック!!



番組へのメッセージなどはこちらへ

F A X: 095-824-9999

メール: nbcrd@nbc-nagasaki.co.jp

はがき: 〒850-8650

NBCラジオ あさから!

我ら元気な介護世代 係

NBCのウェブサイト・ラジオのページからも受け付けています。

### お詫び

前号、四季 vol.07 夏号において言葉の間違ひがありました。  
11 ページ 今村様の文章において最後の段 2 行目と 8 行目に「今中」との言葉がありましたが、「中今」(なかいま)が正しい言葉となります。  
今村様、読者の皆様には、ご迷惑をおかけ致しましたことを謹んでお詫び申し上げます。

# Heartful×Gallery

〈 読者投稿けいじ板～日々是好日～ 〉

## 秋の句

雲掃いて  
コスモス揺れる  
秋の風

宜花

秋の空  
平和の希求や  
星無限

宜花



とまちこども園  
うさぎのお月見  
(4歳児 はるとくん)



とまちこども園  
ぶどう狩り  
(1歳児 あやなちゃん)



とまちこども園  
お月見団子  
(2歳児 なつめちゃん)



通所介護事業所 琴の浦荘



二本松荘デイサービス 陶芸教室 作品



二本松荘デイサービス 9月の壁画



二本松荘デイサービス 8月の壁画

## 表紙のお話し

今回は前号にも掲載しました大浦くんちの一コマです。

神輿が大浦天主堂に向かって石畳の坂を、神輿守の大きな掛け声とともに駆け上がります。その勇壮な姿をぜひ一度ご覧になって頂きたいです。



## ～編集後記～

おくんちの練習の掛け声が聞こえます。この掛け声を聞くと秋が来たなど実感します。さて、今回は地域をテーマに四季をお送りしました。様々な地域と私たちの関わりが伝わっていただければ幸いです。次号は特別号をお送りします。お楽しみに!!

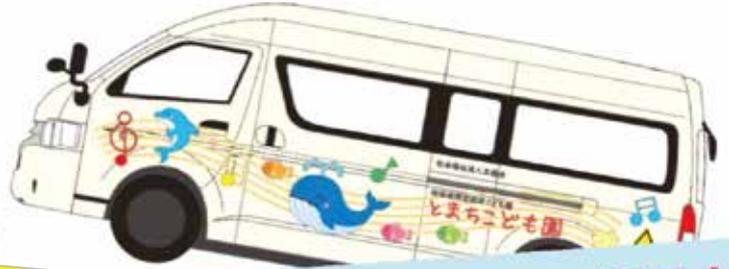
春秋会編集長 立石 大輔



令和元年10月より3歳児以上の教育・保育料の  
無償化が始まります。



園舎大規模改修  
令和元年12月完成予定!



令和2年4月より園バス運行!

### 実体験を重視した充実の教育プログラム



体操教室

食育・クッキング教室

音楽教育(リトミック等)

非認知能力を育む様々な活動

### 経験豊かな相談役による充実の教育支援体制



子育て支援 相談役  
元長崎県子ども政策局長  
前長崎女子短期大学学長  
浦川 末子 先生



児童発達心理 相談役  
元鶴南特別支援学校長  
尾崎 洋一郎 先生



食育・アレルギー 相談役  
元長崎県学校栄養士会会長  
神林 光子 先生

令和2年度 園児募集!

園までお気軽にご相談ください!

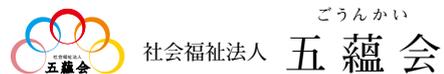
<お問い合わせ>  
長崎市戸町3丁目15番1号  
社会福祉法人五蘊会 幼保連携型認定こども園  
とまちこども園

☎ 095(878)4890



医療法人 春秋会

本部：南長崎クリニック  
〒850-0921 長崎市松が枝町3番20号  
TEL.095-827-3606  
<http://www.syunjyu-kai.or.jp/>



社会福祉法人 五蘊会

本部：特別養護老人ホーム 琴の浦荘  
〒851-3103 長崎市琴海戸根町743番地47  
TEL.095-884-3510  
<http://www.gounkai.or.jp/>

