

# サンフレンズだより

理事長 大友信勝より新春のごあいさつ

## 「介護の現場から-介護保険10年」

No. 53 2010. 1. 21  
発行：社会福祉法人 サンフレンズ  
編集：法人本部 事務局  
〒167-0023  
杉並区上井草3-33-10  
03-3394-9833



今年度は介護保険の施行から10年目の節目であり、介護保険を検証する年でもある。「介護保険10年」の歩みを介護の現場からみるとどうであろうか。「介護の社会化」で「老々介護」やご家族の介護負担、とりわけ女性を「拘束」してきた「介護問題」が軽減されると多くの市民が考えた。介護保険の施行により分権化が進み、基礎自治体が「福祉自治体」化するという期待もあった。

ご家族の立場からみると何が起きたのであろうか。2009年夏、総選挙に際して、サンフレンズの創設と運営に関わる、白川すみ子、岡本波津子、河周子、徳田幸子の各氏が中心になり「脳卒中患者のリハビリ制限撤廃を願って」、東京8区から立候補される方と各政党本部への「要望および公開質問」が行われた。あわせて「負担増・サービス低下の高齢者福祉」のアンケートも同様の方法で行われている。この取り組みを通して寄せられた市民のメッセージを読み、ご家族の心情を真摯に受けとめなければならぬと考えさせられた。

主なメッセージの中に次のようなものがあつた。「母が倒れ、3つの病院、3つの施設に入所した。施設が変わるたびに症状が悪化し、杖なしで歩いていたのが、今は車椅子で、在宅の可能性が消えてしまった。」なぜ、病院・老人保健施設等の転院・転所が多いのか。免疫学者・多田富雄氏がいうように「医療保険によるリハビリを最長でも発病後180日で打ち切る」制度や診療報酬等で事実上の日数制限をしているからである。多田氏はいふ「リハビリ中止は人間の尊厳の危機、2カ月で集めた48万人の署名。それを厚労省は無視した」と。市民メッセージに「住みなれた地域で、住み続けたい思いがありながら、リハビリの壁に泣き、遠くの医療機関等を転院させられた無念さ」の意見が



ある。住みなれたところでサービスを受けられない方々が特別養護老人ホーム入居申し込みをする。サンフレンズも入居定員の何倍もの待機者リストをもっている。大都市の高齢化はこれから本格的に急速に進むというのに、現状と介護の実態にサービスや制度が追いつかないだけではなく、以前より広がっているのではないかと深刻な事態の進行に思う日々である。

介護の現場から「介護保険10年」をみていると、介護保険が暮らしを支援する社会福祉的部分をそぎおとし、次第に生活を自己責任に求め、「身体介護」中心の制度へ変化し、さらに、「医療的要素」を加算化して福祉から医療の制度へと変質をはかっているように見える。

第2の医療保険への道をたどれば保険料や自己負担はどうなっていくであろうか。市民と共に、市民の暮らしと介護を支える介護保険のあり方を追求していきたいものだと考えている。

サンフレンズがめざす方向は利用者サービスの向上である。皆さんと共に介護保険の検証を行い、今後どうあるべきかを追求し、皆さんの要望と声をきちんと受けとめ努力していきたいと考えている。どうか本年も宜しくお願い致します。

# 2010年 何事にもトライ！良い年にシタイガ

日頃サンフレンズのサービスをご利用いただいている、  
寅年生まれの“年男”“年女”の皆様をご紹介します。

＜今井 ふみ様 サンフレンズ善福寺＞



今井さんは、北海道函館のご出身。函館はおいしい物がたくさんありますが、特にお魚がお好きだとのこと。一緒に写っている「くまきち」は、今井さんの大事なお友達。職員には「風邪ひかないでね。」と優しく声をかけてくださいます。

＜中内 光雄様 松ノ木ふれあいの家＞



こんなに優しいお顔の中内さん。松ノ木の年男・年女代表です。職員にさりげなく優しい言葉をかけてくださったり、お仲間を気遣われたり、本当に温かい人柄です。今年もお元気にふれあいの家にお通いください。

＜稲葉 千恵子様 友愛介護センター＞



やさしい笑顔が素敵です。お顔はつやつや、すべすべです。「特に何もしていない。」そうですが、食事には気をつけているそうです。ご自身で作り、特に緑の野菜を欠かさないように心がけていらっしゃいます。

＜腰山 繁子様 上井草ふれあいの家＞



今年96歳とは思えないほどお元気で、ふれあいではよくスキップをされています。風船バスケットがお得意で、運動神経抜群！元気の秘訣は「いつも笑顔でいることかしら。」と教えてくださいました。



# いつまでも笑顔でお過ごし下さい



<原 光春様 上井草園>

<今井 正雄様 永福ふれあいの家>



原さんは今年で84歳になります。2010年は「昨年と同じように、平和で楽しい毎日になりたい。大好きなお寿司をたくさん食べたい。」とのこと。園で飼っている白文鳥を「ピーコ」と呼んで可愛がってくださる、笑顔が素敵な原さんです。

大正3年生まれの今井さんは、朝の愛犬の散歩が日課となっています。ふれあいの家にいらしたときには欠かさず個別リハビリに取り組みられ、健康な身体作りに励んでいらっしゃいます。これからも、お元気にふれあいの家へお越し下さい。

<大石 喜美子様 和田ふれあいの家>

<吉田 貞子様 和泉ふれあいの家>



書道や折り紙がお得意です。また、体操など身体を動かすことにも積極的です。

それに加えて、大石さんは、周りの雰囲気をつよく温かくしてくださいます。

趣味は、和泉ふれあいの家で始めた大正琴。そして、大正琴仲間とのおしゃべり。新しいお仲間もすぐに輪の中に入れるよう声をかけてくださいます。

いつも、お花よりもきれいな吉田さんです。

# 笑う門には福（健康）来たる

空気が特に乾燥している今年、流行性感冒（インフルエンザ）などの上気道感染が流行しています。さらに、冬期は、激しい嘔吐や下痢の症状を伴うノロウイルスも、子どもや高齢者に多い感染症として流行する季節です。

この度は、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなどのウイルスによる感染の一番基礎となる予防方法についてお知らせいたします。

## \*感染しないためには予防が大切\*

何事も、事が起きてからの対応は大変です。感染症に罹ると、他の人への感染を防ぐために、隔離されたり仕事や学校に行けなくなったりと、予定を全て変更しなければなりません。日頃、コツコツと予防していくことがどれほど“楽”か！！

例えば身近な感染症、風邪はどのように予防したら良いのでしょうか。答えは簡単です。

「一に“手洗い”、二に“手洗い”！三、四がなく五に“手洗い”！！」です。

様々な感染症に手洗いが効果的なことは、既に皆さまもご存知のことと思います。インフルエンザやノロウイルスにも、手洗いは感染症予防効果が絶大です。

## \*予防には手洗いが大切\*

例えば、鼻をかんだ後に手洗いをする方は、滅多にいないことでしょう。

しかし、鼻をかんだ後の手には、ティッシュを通して、たくさんのウイルスが付着しています。風邪は、感染源がなければ誰もひきません。感染源のウイルスは、ウイルスを運ぶルートがあって、うつるための相手が必要です。手に残った鼻水のウイルスは、手洗いもされないまま皆さまの手の表面にたっぷり残って、他の人にうつるチャンスを狙っています。

実際に手洗いを続けて成功した例をご紹介します。

当法人の永福ふれあいの家で、一昨年衛生講習

を開催し、その講習で講師が手洗いの大切さを説明しました。その後、永福ふれあいの家ではご利用者が施設に到着した後に、手を洗うことが習慣になりました。それを一冬続けてみた結果、その年は風邪でお休みをされる方がとても少なくなり、職員がその効果に驚きました。

これは、保育園でも立証されています。ある保育園で、園児が鼻をかんだ後、保育士が園児の手をどこにも触れないようにして、すぐに流水の下で手洗いすることを続けました。すると、毎月、クラスの12人のうち平均4人休んでいた園児が、ほとんど休まなくなったのです。このように、手洗いを1か月間、徹底して実行した結果、しばらくは園児のお休みが少なかったという事実があります。

## \*元気な体には笑顔が大切\*

実は、一番大切な手洗いの予防に匹敵するくらい、もう一つ大切な感染症の予防法があります。

それは、皆さま自身が元気で笑っていることです。「笑う門には福来たる」という言葉があるとおおり、笑うことは体にとってとても良いことなのです。

ある癌患者のグループを、2つに分けて実験を行いました。喜劇を3か月間続けて観賞したグループが、鑑賞しないグループよりも、癌治療の検査データの結果が、明らかにプラスだったそうです。これは、喜劇を観て笑ったことで、体の抵抗力が増したからです。

このように、笑うことは、体の健康づくりに欠かせません。作り笑いでも効果が出るそうですから、皆さん今年の冬は、とにかく笑顔、笑顔で過ごしましょう！！



# 地域活動の紹介 第6回

今回は、「ケア 24 上井草」を紹介します。上井草地域には、約 3,900 人の高齢者が住んでいます。ケア 24 上井草は、日頃から介護保険や介護予防事業などを通して地域の力になりたいと、杉並区や関係機関、ならびに、民生委員や自治会などと連携しながら活動しています。

現在、開設から丸 4 年が経とうとしていますが、先日住民に行ったアンケートで、地域における周知度はかなり低いという結果が示され、職員一同何かしなければと考えました。

## 上井草ふれあいサロンの開設

そこで、ケア 24 上井草が地域の高齢者の相談窓口になっていることを広く知ってもらいたい、地域で共に支えあう関係づくりのお手伝いをしたいという思いから、昨年 12 月に「上井草ふれあいサロン」を開設しました。

このサロンは、当法人の理念でもある「できるだけ自由に」「どこまでも対等に」「他者への思いを生かし合う」がモットーです。上井草・井草地域に住むどなたでも参加でき、毎月第 2・第 4 金曜日の午前 10 時～12 時にサンフレンズ上井草の会議室で開催しています。活動内容は、参加者と一緒に自由に考えていきます。

サロンのお知らせは、毎月発行のケア 24 上井草便りに掲載しています。また、チラシを関係者や近隣に配布し、広く参加を呼びかけています。参加費用は毎回 200 円で、季節のお菓子やお茶などを用意しています。



<和やかなサロンの光景>

## 開設後の様子

初回は、杉並区の転倒予防教室参加者が多かったようです。2 回目は、初回参加者が友人をたくさん誘ってくださり、会議室に入りきれないくらいとても盛況でした。参加者ができるだけ自由に過ごせるよう、話題にもテーマを設けていません。その時の雰囲気でも全員参加の話題になったり、お隣同士のおしゃべりになったりもします。

例えば、92 歳の方が 96 歳の方に、「あなた、私のこと知っている？」と話しかけたのをきっかけに、お二人の会話がはずみ、互いに誘いあってお帰りになったことがありました。また、小・中学校の同窓生であることがわかり、学生時代や街並の移り変わりの話で盛り上がることもありました。参加者には戦争を体験した年代も多く、東京大空襲の話題になった際は、苦しい時期の思いを共感できた様子でした。



<さまざまな話に花が咲きます>

## 「支え合う地域づくり」のきっかけに

ふれあいサロンの活動は始まったばかりです。住み慣れた地域に何十年も暮らしてきた方々の憩いの場であることはもちろんのこと、サロンの目的である「支え合う地域づくり」のきっかけになりたいと考えています。また、常に参加者や地域の希望に沿ったサロンでありたいと思います。

皆様の参加をお待ちしております。

【お問い合わせ】杉並区上井草 3-33-10

03-3396-0024 担当 小暮



## 法人への寄付金および物品等を賜り、厚く御礼を申し上げます。

2009年11月1日から12月31日までにご寄付をいただいた順に掲載しております。

《寄付金》和泉一たかさご会様・松尾廣高様・NPO 法人新しいホームをつくる会様・サンフレンズテニスクラブ様・松田久枝様・立教女学院高等学校 GFS 様・木場宏志様・大場文子様・奥厚子様・高水政次様・匿名希望 8 名

《物品等》手島征一様・荒井容子様・祁答院佳津子様・田中田記子様・天沼尚和会厚生福祉部様・青木朗様・株式会社トーカイ東京支店様・池田美智子様・番場理夫様・持田弘様・安藤陽子様・匿名希望 3 名

# ボランティア紹介 第39回 多才な女性棋士



＜温かくて優しい雰囲気の塚田時子さん＞

平成 22 年最初にご紹介する方は、永福ふれあいの家で囲碁のボランティア活動をされている塚田時子さんです。塚田さんは第 1・第 3 金曜日の午後に、ご利用者の囲碁の相手をしていただきます。

塚田さんが、囲碁を始めたきっかけは、お勤めしていた時の同僚からの勧めでした。職場の昼休みに同僚と囲碁を楽しむようになり、いろいろな方に手ほどきを受けるうちに囲碁の魅力に引き込まれ、腕を上げていました。

男性に比べ、囲碁を嗜む女性は少ないそうです。一緒に囲碁を始めた同僚の女性たちも、いつの間にか囲碁から離れていき、気が付いたら塚田さんお一人が続けていたとのこと。

それから 20 数年たち、現在では「日本福祉囲碁協会（身体障害者及び高齢者施設などの囲碁愛好者との対局、交流を通じて福祉の増進に寄与することを目的に 1980 年に設立。2002 年 NPO 法人として認証された団体です。）」のボランティア棋士と

して、他の施設でも精力的な活動を続けています。

塚田さんは、対局を楽しみにしているご利用者一人ひとりに優しく声をかけられます。謙虚な人柄を伝える塚田さんご自身の言葉を紹介します。

「ご利用者から、私が囲碁の手ほどきを受けさせていただいているのです。」…塚田さんは、いつもそう感じているそうです。

実はもう一つ、塚田さんはフルート奏者としての顔もお持ちです。永福ふれあいの家で、演奏してくださったこともあります。

これからも、いろいろなご利用者と囲碁の相手をしてしながら、楽しく活動を続けてくださるよう改めてお願いいたします。



＜笑顔は絶えない、でも真剣勝負＞

**サンフレンズだより・ホームページへのご意見・ご感想をお寄せください**

本部事務局 電話 : 03 ( 3394 ) 9833

FAX : 03 ( 3394 ) 9834

担当 : 中山・眞田・河野

ホームページアドレス

<http://www.3friends.or.jp>

E-mail アドレス

[kamiigusa@3friends.or.jp](mailto:kamiigusa@3friends.or.jp)