

1 7 3  
隔 月 刊

10月

https://tokyo-magokoro.com/

# あたたかい介護をお届けします まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

**未だ収束するコロナ禍  
「コロナ禍の中で  
まごころ」の訪問介護員は  
爾々と活動に励んでいます**

代表 服部 万里子

どこからともなく虫の音が聞こえるようになりましたが、なかなか暑さが収まりません。片や、新型コロナウイルス感染症も収束することなく、これまで同様に、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践(手洗い、手指消毒、高齢者また持病があるような重症化リスクの高い人と会う場合や、人混みでのマスク着用、室内におけるこまめな換気等)が欠かさない状況です。

## 訪問介護における「老老介護」とは

去る8月、日経新聞の見出しに《訪問介護でも「老老介護」、利用者10年で2割増、担い手70歳以上が13%》とありました。「老老介護」は家庭内だけでなく、公的介護サービスの現場でも訪問介護員(以降ヘルパーと表記)の高齢化、もつといえ、若い担い手の不足が大きな課題になってい

ます。その原因は①ヘルパーの報酬の低さ②一軒一軒、一人一人の生活に合わせてケアする難しさ③社会的評価の低さ、等があります。

## ヘルパーを評価してほしいのは

### ご利用者の方々

コロナ禍で高齢者も外出や人との出会いが減りました。それにより体力が低下し、結果、心身共に開放されない期間が続くことになりました。そうした中「人と接触することが不安でサービスを減らす方」「共に出掛けることを止め、ヘルパーに買い物だけを依頼する方」等、明らかに心理的な影響を受けている方がいらつしやいました。片や、コロナ禍の巣ごもりによる体調悪化で通院同行を要望される方も。また、昨今の物価高にあつて「電気代節約のため、クーラーを止めて扇風機で我慢する」「コンビニの弁当を二分分して、昼用、夜用といったように、二回の食事に充てている」方も。この様に、個々の暮らしについても、余裕があるといえないのが現状です。だからこそ、ご利用者の皆様は、笑顔

と元気をお届けする、まごころサービスのヘルパーを、待っていてくださるのではないかと思っています。

## 来る12月に、介護保険法改正と

### 来年の報酬改定が

国は介護サービス事業所の複合化・大型化を進め、効率化を図っています。しかしながら、ご利用者に寄り添う支援の効率化は、そう簡単にできることではありません。国が進めようとしている①介護保険の一律2割負担②ケアマネジメント自己負担導入③要介護1・2の切り捨て等、「史上最大の介護保険改悪」を何としても食い止め「保険あつて介護なし」にならないように、皆で声を上げていきましょう。今後も、まごころサービスは、ご利用者の声を力に、すべての人が必要なサービスを受けられるよう、取り組んでまいります。



## 秋・心と身体に栄養を！

今夏の酷暑に比べれば、遥かに凌ぎやすくなりました。夏の疲れが出やすい季節ではありますが、豊穣の秋というだけに、心と身体に栄養を与えるのに最適な時期かも知れません。さて、皆さまはどのように過ごされますか。

### ●食欲の秋に：

#### 1) キノコ類がおすすめ。

秋が旬のマイタケには血糖値の上昇を抑制してくれる食物繊維が含まれていて、糖質の消化や吸収をおだやかにしてくれます。また、免疫機能を回復させる働きもあります。キノコ類はビタミン豊富でしかも安価。煮ても、焼いても、揚げても美味。ご飯と一緒に炊くのもよし、味噌汁に加えるのもよし、調理の仕方も数多くあるので、常備しておくとお重宝します。ちなみに、シイタケ、シメジ、マイタケ、エリンギなどのキノコ類は、冷凍すると、旨味が増し、栄養価もアップします。

#### 2) サンマやシャケ、秋サバを食べましょう。

魚に含まれる、DHA・EPAは悪玉コレステロールを下げる効果があります。脳や肌の老化防止にもなるそうです。

#### 3) カボチャやイモ類も美味。

カボチャは高血圧の抑制にかかせない栄養素・カリウムを含んでいます。また、皮には体内の粘膜を保護する役割のカロテンが多く含まれているので、調理する際は、是非、実と一緒に。サツマイモは栄養バランスがよいため、準完全食品とも呼ばれています。食物繊維が豊富で、便秘の予防・改善に役立ちます。

#### 4) 秋は、柿や梨、ぶどう等、果物も豊富。

ビタミンCはもちろん、疲労回復作用のある酸も含まれ、夏の疲れを回復するには打ってつけです。

### ●くつろぎの時間を：

1) 脳トレをかねて、クロスワードパズルや、大人の塗り絵を楽しんでみてはいかがでしょうか。やり始めると意外と夢中になれるので、ストレス解消にもなります。

2) 窓から見える景色、庭木、室内の静物等をスケッチしてみるのも一興。無心になれる時間が気分転換になります。

3) スキンケアをしないで寝てしまう日が続いていませんか。時には肌をいたわって、お風呂から上がった後、いつもより念入りに肌のお手入れをしてみましょ。お肌を乾燥から守りましょ。

4) 軽めの柔軟体操は良い眠りを誘ってくれます。

5) 玄関まわりや室内の目につくところに、秋色の小物を置いてみましょ。籠にリンゴや栗といった果物を入れるだけで秋のアートに。季節ならではの特集雑誌の切り抜きを飾るだけでも、どこか豊かな気持ちになります。



## 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“熊さん”がやってきた。【油断大敵の秋】



熊さん『少し涼しくなりましたが、夏の疲れがまだ尾を引いていて、未だに食欲が無い状態です』

ご隠居『1日3食、決まった時間に食事することが大事な  
ので、胃に負担のないものを、無理することなく。  
そして、お腹を冷やすようなものは控えて』

熊さん『おっかさんなんか、そもそも量が少ない』

ご隠居『不足してる栄養素があれば、おやつを上手に  
活用することだ』

熊さん『ふかし芋なんかどうですか』

ご隠居『打ってつけだね。旬のものだし、身体を温める  
食材だから』

熊さん『冷えが身体によくはないわけは』

ご隠居『身体が冷えると水分や老廃物が排出されにく  
くなり、それにより様々な疾病が起こる。免疫力も低  
下する。この時期は、体温調節できる服装でいること  
が大事。外出時は、上に羽織れるものを持っていった  
り、スカーフといった小物を用意するのもいい。寒暖  
差が大きくなる時期なのでね』

熊さん『この夏は行水ばかりで、銭湯も行かずに終  
わってしまいました』

ご隠居『シャワーで済ますことなく、ぬるめのお風呂  
にゆっくりと浸かること。身体もリラックスできるし、  
熟睡もできる。そして、寝る時だが、夜は気温も下  
がるので、長袖の寝間着をすすめる。寝具も夏のままに  
しておかないで、涼しくなったら秋物へ替えること』

熊さん『他に何か注意することはありますか』

ご隠居『夏でもなく、野外でもない環境で起こる脱水、  
いうなら“かくれ脱水”に注意。“かくれ脱水”は正  
確には病院で採血して調べる。自分でチェックする方  
法としては①脈拍が120回/分以上ある②身体のどこか、  
あるいは全身に痙攣がある③体温が37度以上ある④手  
の甲をつまみ上げ、すぐに離してみても、つまんだ跡が  
消えるまでに3秒以上かかる④唾が出にくい⑤口の中  
が渇く⑥便がかたい⑦脇の下が乾いている等々。とり  
わけ高齢者の場合、当てはまる症状が複数あれば、掛  
かりつけ医の診断を仰いで欲しい』

## スポーツのお・は・な・し

スポーツを通して私たちが得るものはたくさんあり  
ます。一流のパフォーマンスは感動を与えてくれます。  
競技場では観客もエナジーを共有し、それが一体にな  
ると、心身を活性化させる波動効果が生まれます。  
私たちが勝負に夢中になるのは「脳は活性を図るた  
めに必要不可欠なことを最優先する」というプログラ  
ムがあらかじめ仕込まれているからとか。ドキドキし  
たり祈ったり、泣いたり笑ったりという精神作用を伴  
うスポーツ観戦は、まさに脳自体が要求する最高の脳  
トシだったのです。  
日本のスポーツ界の躍進は、目を見張るものがあり  
ます。野球、世界陸上、バスケットボール、そしてラ  
グビーのワールドカップ等々、個人も団体も「強いJ  
APAN」を印象付けました。とりわけ、若いアスリ  
ートたちは、気負うことなく、いつも以上の力を発揮  
して記録を塗り替えています。スティックな集中力で  
技を磨き、世界の頂点に上り詰める、新しいタイプの  
ヒーローが次々と出現しています。  
少子高齢化でスポーツ人口の減少が懸念されていま  
すが、片や、スポーツの効果、すなわち健康になるこ  
とに着目すれば、今後のスポーツ業界の発展・拡大に  
もつながります。元気な日本を取り戻すためのいくつ  
ものヒントが、そこにあります。(副代表・西野 智子)

## 《お知らせ》

### ついでに倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

### 営業時間外

#### 緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号から留守番電話に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがありますのでご了承ください。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお問い合わせいたします。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日) 月曜日～金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております) 土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。



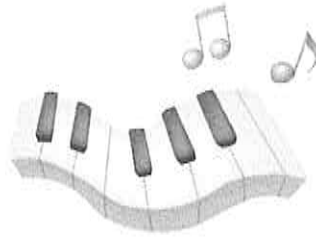
賛助会員のご支援いただき  
ありがとうございます。

- 西村 博様
  - 深山 尚央様
  - 吉嶋 章行様
- (順不同・令和5年9月現在)

### 訪問介護員大募集!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらっしゃいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。

(事務局)



活動実績報告・活動時間  
(令和5年7月～令和5年8月)

	令和5年 7月	令和5年 8月	令和5年4月～ 5年8月の合計	令和5年4月～ 5年8月の平均
移動支援	196.5	190.5	1006.0	201.2
介護保険	520.5	558.1	2614.2	522.8
回復・リフレッシュ	32.0	33.0	246.0	49.2
自費・マイプラン	72.0	75.5	416.5	83.3
重度訪問介護	101.0	74.0	475.5	95.1
居宅介護	568.5	660.5	3235.5	647.1
同行援護	308.5	312.0	1615.0	323.0
日常生活支援 総合事業	168.5	175.3	867.8	173.6
合計	1967.5	2078.9	10476.5	

## 編集後記

記録的な猛暑の夏もそろそろ終盤かと思いきや、9月中旬の時点で、残暑がこれほど厳しいとは驚くばかりです。従って、例年に比べ紅葉シーズンの到来もやや遅れるのではないかとわかっていきます。それにしても、夜間も非常に蒸し暑く、エアコンなしではいられないほど。睡眠不足や食欲不振により、体力が落ちている方も多いのではないのでしょうか。夏痩せも高齢者には大敵です。筋力が落ちて転びやすくなります。季節の変わり目の体調不良には、くれぐれもご用心ください。美味しい秋の味覚で栄養を補うとともに、散歩など適度な運動を行って、元気に過ごしましょう。

西野(智)

