

1 8 2  
隔 月 刊

4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 403  
 ☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

**4月から新年度が始まります  
 今後も、まごころサービスは  
 地域とともに成長します**

代表 服部 万里子

## 貧困格差の拡大と地域の多様化

日本のGDP（国内総生産）は2024年の時点で、世界4位に位置しています。一見経済が豊かな国に見えますが、国民生活は決して楽ではなく、水道・ガス・電気代・通信費はもとより、食費など、物価が高騰していて、非常に厳しい状況です。現在、日本の公立小中学校の授業料、教科書代は無償で給付されています。しかしながら、指定された体操服や必要な用具などかなり費用がかかり、現在の物価高を考えると、家計は決して楽ではありません。

## 介護現場の複雑化

最近、問題視されているのは、ヤングケアラー（家事や家族の世話など

を日常的に行っている18歳未満の子どものこと）やダブルケアラー（子育てと介護を同時にしている人）が年々、増加していることです。それにより、結果として、働き手が仕事に就く際に、非常勤のような雇用形態になり、経済的な困窮に繋がっています。もっといえば、介護と育児が同時期に発生することで、家族の疲弊はもちろんです。介護の手抜きなどにもつながりかねません。介護保険制度は、このような負の連鎖を防ぐためにあります。ところが2024年4月から訪問介護の基本報酬引き下げの影響で、訪問介護事業者の倒産、休廃業件数が過去最多になっています。実際、職員の賃金や事務所維持費が上がっていることもあって、経営が成り立たなくなつた事業者の中には、生活援助サービスを切りやめるところも出てきました。そのため「介護保険料を払っているのに、いざという時に使えない」という声が上がっています。

## 介護の必要性は高まるばかり

介護保険の介護サービス（以下、サービスと表記）を必要としている人には、おおむね4つの傾向があります。第一は、被保険者が介護を必要とする状態になり、要介護認定を受け、サービスを利用。第二は、被保険者が病院で入院中に要介護認定を受け、退院後、サービスを利用。第三は、被保険者が施設入所から自宅に戻り、サービスを利用。第四は、これまで介護していた人が高齢や病気などで、介護を必要とする状態になり、サービスを利用。

この4つのパターンからもわかるように、平均寿命が延び、高齢化の割合が増えている日本社会にあって、介護ニーズが高まるのは必至です。

これからも、まごころサービスはご利用者の皆様が、住み慣れた地域でその人らしく暮らせるサービスを提供していきます。



## 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  
“八つつあん”がやってきた。【バランスの良い食事とは】



ご隠居『おとつつあんは食欲あるのかい』

八つつあん『好き嫌いがある上に、歯が丈夫じゃないので、食べる物も偏りがちで困ってます』

ご隠居『栄養素といったら、話が難しくなるけど、食事の献立は「主食・主菜・副菜」を考えるといい』

八つつあん『主食はわかりますが、その他はちょっと』

ご隠居『ごはん、うどん、パンといった、活力源が主食。主菜は身体をつくる蛋白質。肉、魚、卵、大豆製品等。副菜は身体の調子を整えるミネラルやビタミン等。野菜や果物、海藻類等だ』

八つつあん『朝飯は、ご飯、アジの開き、若布と豆腐の味噌汁だったから、まあ及第点かな』

ご隠居『それはいい献立だ。魚や豆腐の蛋白質は疲労回復にもつながる。アジに含まれている脂質も大事。海藻に含まれるカルシウムは牛乳よりも多い。ちなみにヒジキに含まれているカルシウムは牛乳の9倍だ』

八つつあん『おとつつあんは通じがあんまり』

ご隠居『そうか、便秘がちなんですね。それには、腸の働きを良くする食物繊維が豊富な、野菜、芋類、きのこ等を摂るといい』

八つつあん『にしても、おとつつあんは、モノは噛めるけど、硬いものは無理みたいです』

ご隠居『それなら、身がほぐれやすい白身魚を。赤身の魚なら、隠し包丁を入れて。高齢者が食べやすい調理の工夫は「きざみ食」「ソフト食」「流動食」など、いろいろ種類がある。したがって、どの調理法が適切なのか、かかりつけ医に相談するといい。ちなみに、細かくきざみ過ぎた場合、口の中でまとめにくなり、誤嚥する可能性も出てくるため、とろみをつける必要がある。とろみのつけ方は、嚥下障害の軽い人は薄く、重い人には濃くするので、とろみ剤のパッケージにある説明書に従ってください』

## 現場 — ING

● 昨年末は、恒例の年越しそばを、誤嚥に注意しながら、ゆっくり召し上がりました。減薬の効果なのか、体調が改善しているそうです。以前より、お顔や声にハリがあるようにお見受けしました。

● 年始は挨拶に回る先がいろいろとあって、忙しいとおっしゃっていました。カレンダーをお渡ししたら「メモが書き込めるスペースがあって便利」と喜んでくださいました。

● 東中野までは川沿いを散歩しました。帰宅後はハッキリとした口調でいつもの発声練習を行いました。振り返ってみれば、昨年1年を無事に過ごされたことに安堵しております。

● 今年の正月は外出せずに、自宅でゆっくりと過ごされたそうです。物価高騰で「格別、値が張るものを買っているわけではないのに、あつという間に5千円札が消えてしまう」と落胆していらっしやいました。

● お天気が良かったので、湿気をとるために、敷布団と毛布を干しました。「暖房の効きが悪くて部屋がなかなか温まらない」とのことでした。

## ＜入浴時に起こりやすい事故と対応＞ 副代表：西野 智子

寒い日の入浴は、室温の急激な変化による体調不良につながることもあり、事故防止を意識することが大切です。独居の方は、日中の暖かいうちに入浴、また、独居でなければ、家族にひと言、声をかけてから入浴することをお勧めします。室内の温度は、できるだけ一定に保ち、急激な温度変化が起きないように「浴室や脱衣所」はあらかじめ暖めておきましょう。入浴の前後には、水分を摂取することや、皮膚の乾燥を防ぐため、保湿クリームで油分を補うことも忘れずに。改めて、ここで、安全な入浴法を確認しましょう。

●入浴時に起こりやすい事故はおもに、転倒、心臓発作、意識低下の3つ。以下に、その予防と対応策を記します。

### 1. 転倒防止のために：

- ・浴室、脱衣所、浴槽に手すりをつけると、一層、安全です。
- ・浴槽への出入りは、姿勢の保持や安定のとれる椅子を利用して、腰かけた姿勢で出入りできると安心です。
- ・浴槽内はもとより、風呂場にも、滑り止めマットを敷くことをお勧めします。
- ・緊急時に備えて浴室のドアの鍵はかけないようにしましょう。

### 2. 心臓発作を防ぐために：

- ・高温浴は、血圧が上昇するため心臓に負担がかかり、また、皮膚の血管が拡張して、血圧が下がります。血圧が低下すると、内臓や筋肉の血管が収縮して、血圧を上げようとします。こうした悪循環によって、心臓発作を起こしやすくなります。心臓疾患のある人は、ぬるめの湯に短時間の入浴にしましょう。なお、半身浴（みぞおちから下の半身だけお湯につかる）が心臓に負担が少ないので安心です。

### 3. 意識低下の予防と対応策：

- ・浴槽から急に立ち上がると、脳貧血を起こしやすくなります。予防するためには、急な動作を避けて、ゆっくりと立ち上がることが大切です。ちなみに、お風呂から上がり、服を着た後、さらにいえば、普段の暮らしの中で、脳貧血を起こしてしまったら、衣服をゆるめ、安静にし、冷たいタオルで顔や胸を拭いてください。また、冷水でうがいをすると、症状が緩和されます。

## 「高齢者の皮膚の特徴」

### 1) 乾燥しやすい

- ・皮脂腺や汗腺の活動が衰え、皮脂などの分泌量が減少します。これにより、肌を覆う皮脂膜が薄くなり、角質層に保たれるはずの水分量が減少します。その結果、肌が乾燥しやすくなり、カサカサとした触感が目立つようになります。

### 2) 皮膚が薄くなる

- ・皮膚が薄くなるため、弾力が低下し、とても傷つきやすくなります。

### 3) 皮膚感覚が低下する

- ・皮膚に分布する末梢神経の数が減るため、皮膚感覚が鈍くなります。その結果、熱さへの反応も鈍くなり、火傷をしやすくなります。



## 《お知らせ》

### こめこめ倶楽部について

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。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 営業時間外

### 緊急時の連絡について

平日時間外及び休日の連絡は左記の番号から留守電に転送されます。

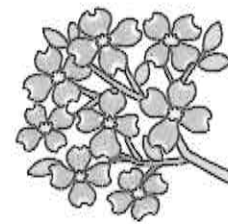
「お名前とメッセージ」を録音してください。休日の場合は時間がかかることがあります。なお、キャンセルの連絡は営業時間内にお願いたします。

●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。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。



### 訪問介護員大募集中!

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つしやいましたら、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7年1月～令和7年2月)

	令和7年 1月	令和7年 2月	令和6年4月～ 令和7年2月の合計	月平均
移動支援	186.0	174.0	2045.0	185.9
介護保険	368.8	349.4	4908.7	446.2
回復・リフレッシュ	35.2	40.0	454.7	41.3
自費・マイプラン	115.0	115.5	1276.5	116.0
重度訪問介護	162.0	135.0	1521.5	138.3
居宅介護	531.0	477.0	6959.0	632.6
同行援護	285.5	286.5	3426.2	311.5
総合事業	193.5	190.3	2246.3	204.2
合計	1877.0	1773.7	22837.9	

## 編集後記

春のお天気は油断できません。東京都心など関東では気温のアップダウンが激しく、過日は、半袖で過ごした翌日に雪が降りましたが、このような極端な天候に驚いています。

ところで、雨降りの日、電車に乗り込んだ途端、濡れた床で足を滑らせ、転倒してしまいました。間の悪いことに、この日に限って、いつもと違う、滑りやすいタイプの靴を履いていました。若干、捻った感覚はありましたが、大事に至らなくてよかったです、ほっとしています。昔からある標語「注意一秒怪我一生」を肝に銘じた1日でした。この先もまだまだ不順な天気が続きそうですので、皆様も足元には十分ご注意ください。

西野(智)

