

ほーむへるぶ

2024
124

<冬号>

特定非営利活動法人 神奈川ホームヘルプ協会

あたたかい心と手で、あなたの自立のお手伝い



もくじ

- 2024年 新たなスタート P2
- セミナーだより P3
- 本部・事業所だより P4
- ブランチだより P5
- お知らせ・表紙紹介 P6



新春を迎えて

神奈川県ホームヘルプ協会理事長
永井 雅子

2024 年の新春を迎え、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

コロナ感染が世界を脅かした3年が経過しほっとするのも束の間。近ごろは、戦争の情勢を知らせるニュースから始まる一日になっています。幼い子供たちの怯える目を見るたびに、ピカソのゲルニカを思い浮かべます。スペイン内戦の時の爆撃による悲惨な状況を一枚の絵に描き、戦争への憎しみと平和への祈りを訴えた絵画です。一日も早くウクライナや中東に日常がもどること祈るばかりです。

「65 歳以上の 5 人に 1 人がかかる認知症」

近ごろ、認知症の話題がテレビや新聞で取り上げられています。それは、2025 年には 65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症になると厚生労働省が推計しているからです。また認知症の中でも、特にアルツハイマー型認知症のメカニズムは少しずつ解明されつつあり、新薬も発売されました。

認知症の中でも発症する方が最も多いアルツハイマー型認知症は、「アミロイド β タンパク」の蓄積によって認知障害が起きると考えられています。つまり「アミロイド β タンパク」をため込まないようにすることが大切だそうです。

*アミロイド β タンパク：脳が活動するときに生じる老廃物（ゴミのようなもの）誰にでも生じるものです。

認知症予防には、五感をフルに使った生活を心掛けると、脳が刺激を受けて、脳にたまった老廃物が排出されて機能維持につながるそうです。

つまり、『運動・食事・読書・旅行・周りの人とコミュニケーション』が脳への刺激になります。



～歩け歩けに、はまっています～

2020 年は、山中湖一周、箱根湯本から芦ノ湖、藤沢から江の島（往復）を紹介いたしました。

2023 年は、秦野駅から弘法山に上り、富士山を遠くに眺め秦野市街を一望して、鶴巻温泉駅に下ってきました。

秋の始まりを感じる景色を楽しみました。次回は港南台から鎌倉山を歩いてみようかと計画しています。

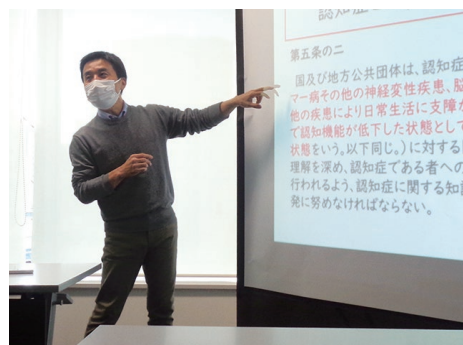
五感（見る・聴く・嗅ぐ・味わう・触れる）を感じるために、仲間と近くの公園にでかけてみませんか。

認知症予防につながります。



「認知症について 病気として正しく理解する」

場所：藤沢商工会館ミナパーク
日時：2023年11月18日（土）
講師：認知症対応型グループホーム PAD 経堂
代表 北田 信一 様



2022年、認知症の疑いがある行方不明者は全国で1万8千人余りとなり、認知症を病気として正しく理解するというテーマで研修を開催したところ、ご自身の介護体験を織りまぜながらお話をされました。

- 「脳の中の役割がある部屋には電気が付いていて、記憶を担当する部屋・考えたり判断する部屋の電気だけが少しずつ暗くなってついには消えてしまう病気」と認知症になった人はこのように感じている。（認知症と家族の会）
- 脳には、頭長頂葉—運動と感覚、右側頭葉—言語、前頭葉—考え判断計画遂行、海馬—記憶それぞれの部屋があり、壊れてしまった結果脳の機能が低下それが原因で、状態（症状）が出現している人が「認知症」と考えられる。
- 認知症予防には、①睡眠が重要：1日6～8時間良質な睡眠をとる ②しっかり噛む：噛む習慣をつくる。

国等は認知症になっても、地域が連携し日常の言葉がけや支援情報を共有し、あたりまえに同じ社会で共に生きていける、認知症の人が誰にでも相談できる社会を推進しています。

介護するうえで、・自身を失わせないケア・不安にさせないケア・苦痛を伴わせないケア・することがない時間をつくらないケア、を心掛けることが大事だと学びました。

（県央：佐々木）（西湘：高橋）

認知症患者は「脳血管型認知症」「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」があり、それぞれに対応した認知症の薬が処方されます。

昨年12月には、軽度のアルツハイマー型認知症の進行を遅らせる治療薬が承認されて、大きな期待が寄せられています。

認知機能を使って、脳に刺激を与える活動

認知機能	内 容	鍛え方
1 記憶力	覚えた情報がしばらく保存される記憶	日記をつける 神経衰弱（ゲーム）
2 遂行力	物事を計画したり、成し遂げたりする能力	折り紙、料理、旅行計画、 手指を使ったゲーム
3 視空間認知力	目から入った情報を処理して空間の状態を把握する能力	絵画、ぬり絵、はり絵、 いつもと違う道で散歩
4 注意力	一つのことに気持ちを集中させたり、複数のことに同時に注意を向けたりする能力	間違い探し、 点つなぎ・迷路
5 計算力	数を理解して計算する能力	計算問題、暗算 数字を使うゲーム
6 判断力	物事を正しく認識・理解し、評価する能力	パズル、お手玉、手芸
7 作業能力	作業記憶力	数字の逆唱、クロスワード、料理：レシピを覚えて新メニューを作る
8 思考力	物事を考える能力	五十音作文、音読、川柳、クイズ番組を見る

★鳥取大学（浦上研究室）が、鳥取県、日本財団と共同開発して8つの知的活動を作りました。どれか一つでも長く続けることが大事だそうです。
「参考資料：とっとり方式認知症予防プログラム」



本部・事業所だより

認知症については、事業所単位でも、研修を開催してそれぞれ次のようなことを学びました。

湘南事業所

- ・ 加齢による物忘れ ⇒ 軽度認知機能障害 (MCI) ⇒ 認知症 につながるので、認知症発症の前の段階で、私たちヘルパーが適切な関わりを持ち、利用者の変化に早く気付けるようにしたい。
- ・ 認知症の利用者が発する言葉や言動の理由を考えることを心掛ける。
- ・ 訪問介護の3本柱は、生活介護、身体介護、相談援助なので、時間に追われながらの援助ではあるが、時にはゆっくり余裕をもって対応できるようにしたい。

県央事業所

- ・ 「脳の健康」を意識するなんて、考えてもいなかった。
- ・ 脳の健康について考えるということは、「生き方の質」に関わるので、もっと脳を意識して大事にしたい。
- ・ 偏った生活ではなく、色々なことを万遍なく、むりすることなく、取り組むことを心掛けたい。
- ・ 認知症にならないために、認知機能を維持させるポイントを学び、普段から認知症にならないための心がけが重要であることを知った。

◇ 第三者委員会を開催しました

第三者委員会を開催しなければならない事案はありませんでしたが、定期的に事故や苦情の状況を委員に報告し、対応について検証をしていただき、助言をいただきました。

「大和事業所」の研修では、ヒヤリハット報告書の作成は、状況を回想して言語化し記入するため、本人の注意喚起に結び付き、情報共有のためにも重要であると確認しています。

◇ 虐待防止推進委員会を開催しました

「虐待」とは、利用者の「権利侵害」に該当するか否が、判断基準であり、個人の尊厳の侵害はもちろんのこと、必要なお金を渡さない（金銭的な侵害）、不適切な投薬管理や医療提供の拒否（医療的な侵害）、エアコンを使わせない（生命の危険）なども、虐待であると確認しました。

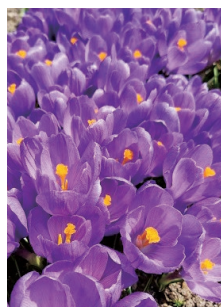
また、家族間でことば遣いがあらくなったきた、利用者が睡眠不足、といった様子は、虐待の疑いを早期に発見する手がかりとなるので、日頃から利用者の言動に注意することが重要であると学びました。

「西湘事業所」の研修では、何気ない会話にもアンテナを張るとともに、ヘルパー自身の言葉遣いにも注意しなければならないことを、確認しました。



花便り (はなだより)

「花便り」とは、花の開花や見ごろを知らせる便りのことで、「花音（か いん）」ともいいます。一般的に「花便り」の「花」は桜の花をさします。花便りが届くと心が浮きたちます。



北海道で春一番に咲く花：クロッカス（左）とアイリス（右）

海老名市社会福祉協議会 社会福祉功労者

次の3名の方が、受賞されました。

表彰区分	氏 名
感 謝	吉野 奈穂 (よしの なお)
感 謝	狗飼 芳恵 (いぬかい よしえ)
感 謝	小松 幸江 (こまつ ゆきえ)



落語を 楽しむ会

2023年7月22日(土) 13:00 ~ 15:00
於：富士見文化会館（大和市）
参加費：¥300

コロナ禍が続いていたため、久しぶりに開催したイベントでしたが、大勢の方が参加していただき、「身近で落語を聞けて本当に良かった」の声や、記念品をいただけるじゃんけん大会もあり、皆さんに楽しんでいただきました。
(大和ほーむへるぶ 橋本)



ピアノ コンサート

2023年9月16日(土) 10:30 ~ 12:00
於：海老名市文化会館 120 サロン
参加費：¥500

コロナ感染症が五類に移行したので、久しぶりに、心の栄養、リラックスを目的にピアノミニコンサートを開きました。

曲目は、聞き覚えのあるメロディということで、ジブリ、ディズニーなど奏でて頂き、参加者の皆さんは心地よく耳を傾けられて、素敵な時間を過ごして頂きました。

今後も心と体に栄養を届けていきたいと思っています。

(萩の会・海老名 吉野)



健康 教室

2023年10月14日(土)
13:00 ~ 15:00
於：富士見文化会館（大和市）
参加費：¥300

正しい歩き方と身体を自分でマッサージする方法を学びました。

参加者の皆さんは、健康意識が高く、多くの質問に講師も丁寧に答えてくださり、時間が足りなくなりました。

(大和ほーむへるぶ 橋本)



訪問介護 登録ヘルパー 募集!!

慣れるまで、サービス
提供責任者が指導します

仕事 ご利用者の自宅に訪問し、プランに沿った生活援助、身体介護等を行います（訪問介護・障害福祉サービス・保険外サービス等）
資格 初任者研修終了（ヘルパー2級）以上
時間 基本 8:00～18:00 曜日・時間希望 応相談
処遇 時給 1,570円～
(処遇改善手当、ベースUP等支援加算を含む 2022年度実績)
交通費・健康診断費(一部)支給、有給休暇の付与・人材確保報奨金あり
働き方 直行直帰OK・1日1時間のお仕事でも可

お近くの事務所に
ご連絡ください

ボランティアメンバー募集中!

資格をお持ちでなくても大丈夫!! 共に活動しませんか…

※各事業所又は本部まで、お気軽にお声掛けください。ご連絡お待ちしております。

事業所		ランチ
県央事業所	〒243-0405 海老名市国分南 1-2-16 チサンマンション海老名 503 Tel: 046-240-0887 Fax: 046-240-0838 Eメール: kenou2@kdp.biglobe.ne.jp	海老名萩の会
大和事業所	〒242-0021 大和市中 1-2-4 レールサイド 301 Tel: 046-200-3680 Fax: 046-200-3681 Eメール: kenou@kuf.biglobe.ne.jp	大和ほーむへるぷ
湘南事業所	〒251-0024 藤沢市鶴沼橋 1-3-11 フレックスハウス鶴沼 2-B Tel: 0466-54-5835 Fax: 0466-54-5836 Eメール: syonan@ksh.biglobe.ne.jp	藤沢ほーむへるぷ
西湘事業所	〒259-0303 湯河原町土肥 4-6-3 コルムイースト 102 Tel: 0465-60-3235 Fax: 0465-60-3236 Eメール: yugawarahh@kzf.biglobe.ne.jp	ゆがわらホームヘルプ

今月の表紙は…



後藤様の作品

40～50代の頃、子育ての合間に近所の友人とトールペイントの教室に通っていました。

1つの作品に対して教室で週2回、1か月ほどかけて学びながら作成していましたが、細かい部分は、自宅でも何回も修正をして完成させていました。

今は、作品を作ることができないので、当時に作った沢山の作品を自宅に飾り、懐かしく眺めています。今でも、機会があれば作品を作りたいと思っています。

多くの作品の中から、「あたたかみ」「ほほえみ」を感じることができる作品を表紙として掲載させていただきました。
新しい作品作りの機会が訪れるように、事業所一同で支援させていただいています。(県央事業所)

編集後記

2023年は、認知症基本法が成立したこともあって、理事長のあいさつや協会の研修も認知症関連が多くありました。

自分も「認知症にならないよう気を付けよう」と漠然と思っていましたが、すでに「社会生活や日常生活になんらかの支障をきたす状態」らしく、子供から私の言動に対して、いぶかしげに扱われる正月でした。(余談ですが、私の故郷では大晦日のことを「年取り」と呼んでいました。)(徳竹)

神奈川県ホームヘルプ協会・本部

〒221-0825 横浜市神奈川区反町3丁目17-2
神奈川県社会福祉センター5階

Tel: 045-322-2008 Fax: 045-322-2028

<http://www.care-net.biz/14/homehelp/>