

～こころに笑顔の種がふる～

2019 Vol.56

はあとふる



地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌

治し、支えるケアへ

平成から令和へ。私たちが残してきたこと・目指すこと

2019年
(平成31年)

切れ目のないヘルスケアサービス

予防 救急・外来 急性期(入院) 回復期 慢性期 生活期 終末期

2015年
(平成27年)

Eudynamics ヴィゴラス

Eudynamics ヴィゴラス

運動器ケア しまだ病院

運動器ケア しまだ病院

八尾はあとふる病院

介護老人保健施設 悠々亭

2010年
(平成22年)

訪問看護ステーション ハートパークはびきの(訪問リハビリテーション)

ヘルパーステーション 悠々亭

通所リハビリテーション(八尾はあとふる病院・悠々亭)

2005年
(平成17年)

通所介護(ゆうゆうハウス・はあとふるプラス)

サービス付き高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス

介護サービスセンター(ゆうゆう亭・はあとふる)

在宅介護支援センター 悠々亭

2000年
(平成12年)



1995 ●島田病院 創立30周年

1997

●リハ第2訓練室増設
●手術室開設

●老人保健施設 悠々亭開設
●通所リハビリ
●在宅支援センター 悠々亭開設



顧客中心のケアは、
今も私たちの継続の
テーマ

1995年
(平成7年)

1990年
(平成2年)

1983~1985
健康増進クラブでの運動の様子



1985年
(昭和60年)

1980年
(昭和55年)

1992

●はあとふる学会の前身
「島田学会」スタート
管理元年・学問元年
人がひとにする医療、
学ぶことを風土にしたい

1993

●訪問看護ステーション
ハートパークはびきの開設
チーム医療の促進、良質
の医療を効率的に提供で
きる基盤の整備

1983

●運動療法室増築

●健康増進クラブ開設
健康増進・予防の大切さを広
めるため、時代に先駆け、動い
てナンボ!

2016

●島田病院新棟オープン
一般/療養病棟のち
地域包括ケア病棟へ



●通所介護 はあとふるプラス開設
「住み慣れた地域で、自分らしく
生きていきたい」を応援します



2017

●医療法人永広会から医療法人はあとふるへ

●島田病院から運動器ケア しまだ病院へ

●Eudynamics はびきのヴィゴラスから
Eudynamics ヴィゴラスへ

●八尾はあとふる病院
療養病棟から地域包括ケア病棟へ

●総合事業通所C型モデル
事業開始
自分らしく住み慣れたまち
でイキイキ暮らすため、羽
曳野市と事業連携スタート



2018

●落成記念式典開催
私たちは、「運動器ケア」を極めること
を宣言!



2019

治し、支えるケアを追求

第27回 はあとふる学会



2011

●グループ理念の一部改訂
私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
Warm heart: 心
Cool Head: 知識
Beautiful Hands: 技術
で支援します
得意技を「決める」「磨く」「競う」風土の醸成

2007

●介護老人保健施設 悠々亭に天皇后陛下が
行幸啓される
●はあとふるグループ使命・理念・基本方針改定
●リハビリテーション理念制定
「確かな技術」を「心に届く説明」で、「安全」に、
そして「信頼」つながるチームとして提供するはあとふるケア



2012

●社会福祉法人はあとふる
サービス付き高齢者向け住宅開設
小さな施設の良さを生かした
「家庭的な雰囲気」のサービス!

●八尾はあとふる病院理念改訂
リハビリテーション機能を軸に、
地域ブランド力を高める

2001

●高齢者生活支援ハウス
ゆうゆうハウス開設
●通所介護開設
社会福祉法人はあとふる
その人らしい生活の
場として開設



2002

●八尾はあとふる病院
新築移転
「地域の笑顔を支える」、
たくさんの想いを詰め込
んだ病院が誕生



2008

●島田病院救急指定
南河内の運動器疾患を幅広く
受け入れることができるように

1998

●八尾はあとふる病院が同一法人となる
●ヘルパーステーション 悠々亭開設

2000

●介護サービスセンター
ゆうゆう亭、はあとふる開設
ともに学び合うチーム作りを
実践、ジョブディスクリプ
ションへの取り組みを開始



1994

●シンボルマーク決定
日本を代表するグラフィックデザイ
ナー・大高 猛先生によって、はあと
ふるグループの新たなシンボルマーク
「Vividな人」が誕生



桃の花がたくさん咲き、
運動会もしていた牧歌的
な療養所

仲間のいる人は強い
学習を重ねている人は強い
目標を持っている人は強い
「強い」は

豊かな感性で ポジティブシンキング
しなやかに したたかに あきらめない
ポキッと折れない めげても立ち上がる
人の意見を聞くことができる
細心で大胆 厳しく優しい 愛がある

私たちは、これからも仲間と一緒に歩みます!

治す医療から



平成19年8月

天皇皇后両陛下 行幸啓

その誇りを胸に、私達は“超超高齢社会^{*}”のケアを担っていきます



時代の半歩先を駆けてきた はあとふるグループの「平成」

天皇、皇后両陛下は、世界陸王大阪2007の開会式翌日である平成19年8月27日、高齢者施設のご視察・介護老人保健施設悠々亭をご訪問になりました。

それから12年が経ち、いま平成から「令和」へ変わろうとしています。

今年、天皇陛下ご在位30年となり、4月末にご退位されます。2月には、30年を祝う政府主催の記念式典が行われました。陛下のごことばの中で「私がこれまで果たすべき務めを果たしてこられたのは、その統合の象徴であることに、誇りと喜びを持つことのできるこの国の人々の存在と、過去から今に至る長い年月に、日本人がつくり上げてきた、この国の持つ民度のおかげでした」と、国民への感謝と国民の民度を信頼されているお気持ちを述べておられました。

それは、私たちの施設へ行幸啓にお越しいただいた際のお姿に重なるお言葉でした。「人々のために、森羅万象にむけて祈っておられる存在なのだ」と感じたことを思い起こさせていただきます。

当日、両陛下は通所リハビリテーションと入所中のご利用者のご視察をされました。トレーナーや介護職が指導する集団体操や、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が行うリハビリテーションをご視察され、その内容に対してご質問がありました。そして、利用者一人ひとりに向き合われ、お声をかけてくださいました。予定の時間を過ぎてしまい、周りがハラハラしてしまうほど丁寧にご対応してくださいました。

葉、介護の現状を知っていただいているのだと実感できる職員への質問や励まし、お茶をお運びした職員へ目を合わせて言われたお礼のお言葉、沿道で手を振っておられる方々へのご配慮……。この国の人々の存在を大切に思っておられることが伝わる数々の場面が、いまでも目に浮かびます。

悠々亭の6階にあるアイルームで、ご視察の後の少しの時間、ご休憩していただくお茶の時間がありました。事前準備にいられた宮内庁の方から、「できるだけ近くでお話しされますので、小さいほうのテーブルで結構です」と言われました。そのことから、ご自身のために大きな準備や負担をかけることをよしと思われたいらっしゃるのだらうと、そのご姿勢を思い浮かべることができました。

ご休憩中の「小さなお茶会」では、ごく普通の仲の良い夫婦の会話を交わされており、祈りの象徴という存在でおられると同時に、信頼に満ちあふれたご家庭を築かれているのだと感じ、ほっとした気持ちにもなりました。

健康寿命を伸ばし、 活力あふれる高齢者を増やしたい

当日の朝、入所されているご利用者が「今日は耳の悪い人がよけ来てはるな〜」と職員に言われました。それは、インカムを耳に付けた黒いスーツの警備の方々のことでした。インカムを補聴器と思っただけでしょう。警備に関しては大変な準備がなされました。安全にお過ごしただけのご何より優先されることですが、ご不自由な環境にいらっしやることを感じました。ご退位され、少しご自由にお出かけいただくことができればと願っています。

私たちは、これからも、行幸啓の誇りを胸に抱いて、地域の高齢者の健康寿命を伸ばし、活力のある高齢者を増やす活動を継続しようと改めて決意した瞬間でした。

天皇陛下が詠まれた沖縄伝統の琉歌に、皇后さまが曲をつけられた「歌声の響」を聞くことができました。沖縄のハンセン病療養所の方々と同じように、私たちが両陛下をお見送りといたすには、いつまでもお元気でいていただきたいと祈る気持ちになりました。

「歌声の響」
だんじよかれよしの
歌声の響
見送る笑顔 目にと残る

だんじよかれよしの
歌や湧上がたん
ゆうな咲きゆる島
肝に残る

（謹訳）私たちが立ち去ろうとする
とだんじよかれよしの歌声が
湧き上がりました。
ゆうなの花が、美しく咲いている
島の人々のことがいつまでも心に
残っています。

※超超高齢社会/WHO(世界保健機構)や国連では、「超高齢社会:総人口に占める65歳以上の人口が21%超」と定義している。すでに日本は高齢化率が25%近くに及んでおり、さらに2030年には高齢化率31.6%(総人口1億1,661万人に対して65歳以上人口3,685万人)の「超超高齢社会」が来ることが確実視されている。



特集

その人らしい生き方・逝き方に寄り添う

超強化型老健 「悠々亭」とは？



在宅復帰支援、医療ケア、認知症ケア、看取りケア

リハビリだけじゃない その人がその人らしくあるための老健・悠々亭

らしく生き、らしく逝く。
その「生き様」の伴走者として

介護老人保健施設悠々亭は厚生労働省が定める「超強化型老健」だ。これは「在宅復帰率50%を超え、入所・退所前後に訪問指導するリハビリテーション専門職の配置などの要件で点数化され、リハビリテーション機能が強化された在宅復帰を推進する施設」と定義されている。

とはいえ、悠々亭の現場は、それらの数字に振り回されることなく、「その人がその人らしく」を実現するために、日々チームでケアを提供している。これは、開設当初からずっと継続してきたものである。

このケアチームは、図1で示す多職種で構成されている。そこには、悠々亭のケアに理解を示しサポートしてくれる地域のボランティアスタッフも含まれている。そして、ご本人・ご家族はそのチームの真ん中にいるメンバーだ。

悠々亭が大切にするのはその人らしい「生活」である。朝と夜は必ず着替えをし、食後には必ず歯磨きも行う。10時にはグループで体操、14時にはレクリエーションも行う。居室から食堂までの移動が車いすであっても、椅子に座ることができる方には、移っていただく。洗濯物をたたんだり、コップなどの食器洗いに取り組んだりする方もいる。できないことは助ける。だが、可能な限り自分で生活をつくるのが大切なのだ。

早朝、夜間のスタッフが少ない時間帯でも、毎日、トイレの介助も行いつつ、着替えも行う。「キツイとは思わないの？」とス

して転倒することもあった。口腔ケアは行っていても、どのような義歯を使用しているかまでを意識することができず、義歯を誤飲してしまい内臓を傷つけてしまったこともあった。これらの苦い経験を次につなげてきた。「私たちは、ご利用者から教えてもらっている」という想いの積み重ねが、今のスタイルを創り出した。

転倒を減らすために、入所時には、その人が暮らしていた環境を確認しに自宅へ伺い、スタッフ間で情報を共有する。施設内でもその人の身体状況と照らし合わせながら、住み慣れた自宅に近い環境をつくる。在宅復帰が近づくと、施設の生活環境に近い状況をつくれるよう、療法士が自宅を訪問して、ご家族を交えて検討している。

義歯の誤飲という教訓からは、その人の口に興味を持つことから改め、入所時には使用している義歯の写真を撮影し、カルテに保管。スタッフ全員が誤飲のリスクを認識するよう努めている。2012年からは歯科衛生士を配置し、ご利用者一人ひとりの口腔ケアを充実させている。その結果、肺炎の発症リスクの低減にもつながった。悠々亭に往診に来られている歯科医師からは、「他の施設に比べ、口臭もなぐ、常に良好な口腔内環境だ」との意見をいただけるレベルにまで至っている。また、言語聴覚士や管理栄養士とともに活動し、嚥下や栄養管理のうえからもフレイルの予防に役立っている。

その人に応じて、必要な時に、最適なケアを提供

老健の最大の機能は在宅復帰支援であり、

その軸となるのはリハビリテーションだ。療法士は手厚く配置しているが、その提供時間には限りがある。そこで重要になるのが、生活の中でその人に必要な動作を繰り返す「生活リハビリ」である。それを担うのが介護職スタッフだ。「介護」は「高齢者のお世話」というイメージが強いかもしれない。しかし実際には、介護福祉士は「その人が持つ心身の機能や社会背景を把握し、その人らしい生活を支援する介護専門職」である。その人が自宅に帰れば、どんな環境でどんな生活機能が必要になるのか？ 家族の介護力はどうだろうか？ を見据えたケアマネジメントにあたっては、悠々亭では、施設生活の計画をつくる介護支援専門員が介護の現場も兼務している。そのため、ご家族ともコミュニケーションがとれ、自宅での介護に対する相談や不安を共有したうえで、的確なアドバイスができることも強みの一つである。

医療ケアも、老健の大切な役割のひとつだ。ご利用者の多くは高齢で、少しでも体調変化が起こると、身体機能が低下して転倒などにつながることもある。認知症を有する方なら混乱にもつながる。そのため、日々の小さな変化にも気を配り、関わるすべてのスタッフが情報を共有している。また、多くの薬を同時に服用することは、高齢者の身体に負担を与える場合もある。不要な薬はないか、便秘に対しては、食事改善できないか。この薬の数、飲み方で、自宅に帰ってからご利用者・ご家族に負担はかからないか。それらの観点からの検討も重ねて、医師・看護師を中心にケアにあたっている。

スタッフに問いかけると、「ご利用者の方が、自宅で生活されていたこと、戻られたらされるだろうことを、どこでもしてもらっているんです。ふだんの暮らしからご声をお借りして笑顔になれる」と、スタッフは声をそろえて答える。「その人らしい生き方・逝き方を支える」という信念が、この「ばあ」とふるケアを実現している。

苦い記憶を そのままにしない信念

このケアスタイルを確立するまでには、数々の苦いでき事もあった。その人らしい生活を送るということは、その人が主人公であるということが前提になる。抑制はしない、と開設当初から決めていた。ベッドからの滑り落ち、夜間、トイレに行こうと

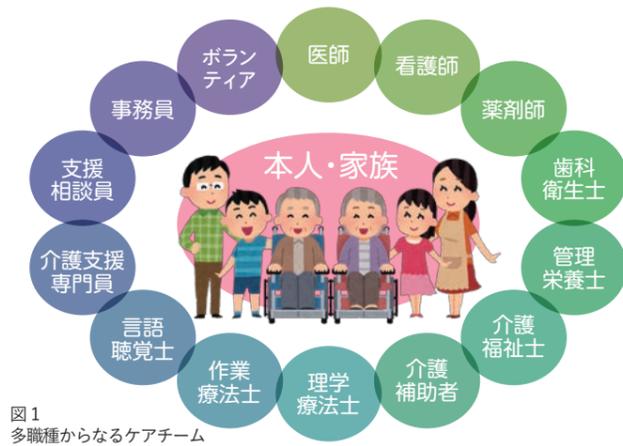


図1 多職種からなるケアチーム

※フレイル/高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。(日本老年医学会)

このまちで、この家で暮らしたい その想いに、寄り添いたい

はあとふるグループの在宅ケアサービス ネットワーク



通所リハビリテーション

●悠々亭通所リハビリテーション
悠々亭通所リハビリテーションでは、療士による個別リハビリテーション、トレーナーによるトレーニング指導や集団トレーニング、介護職による生活リハビリテーションを提供しており、「自分で動く」を中心にご利用者に関わっています。在宅生活の中でしにくいこと・できるようなりたいことを確認し、目標達成のために多職種で話し合い、関わり方を検討します。その中心には、ご利用者に「自分で体を動かすこと」の大切さを伝える「があります。ご利用者もスタッフも明るく、前向きな気持ちになる場所がここにあります。「動いてナンボ」の通所リハビリテーション。自分で運動することがイキイキとした生活につながるよう支援します。



通所介護

●通所介護 ゆうゆうハウス
ゆうゆうハウスは、余暇活動や社会参加の場としての機能を持つ通所介護です。特に力を入れているのは認知症ケアへの取り組みです。認知症は「何もできなくなる」のではなく、できる能力はたくさんあります。介護職員が中心となり、昔から培ってきた能力の維持を図っています。洗剤、洗濯物をたたむことや花の水やりなど、生活に根づいたことを通所介護で行い、自宅でも役割を持つて過ごせるように支援しています。長く在宅で生活するための機能訓練にも力を入れており、残存能力を維持することにも取り組んでいます。また、看護職員を中心に取り組む口腔ケアや季節に応じた体調管理のお話など、要介護状態でも健康を維持する取り組みにも力を入れています。



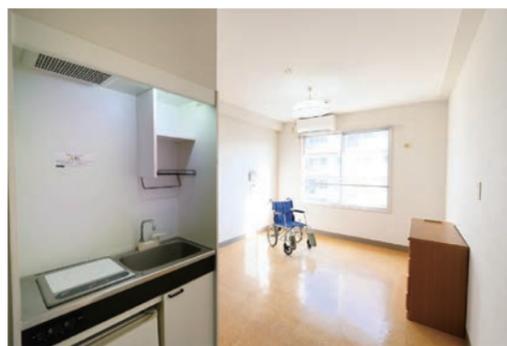
短期集中予防サービス 通所型サービスC

羽曳野市の委託事業として、介護予防サービスを提供しています。「毎日の生活がイキイキと楽しく過ごせるように、健康寿命を伸ばしましょう」を目的として、生活行為の改善に向けた運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上などのプログラムを提供しています。週1回2時間で行われるプログラムの内容は、自己管理ができることを目的とした健康チェック、下肢の運動、ストレッチ、自宅でもできる「いきいき百歳体操」と、水分補給以外は常に「動く」という流れです。毎回の体力測定で効果検証を行っています。1クール3カ月、最大6カ月。その後は、地域で開催するいきいき百歳体操などの場を活用し、地域での参加と活動に移行していきます。



サービス付き 高齢者向け住宅

●ゆうゆうハウス
サービス付き高齢者向け住宅の入居対象は60歳以上の方、または要支援・要介護認定を受けている方、配偶者とその同居人（特別な理由により同居の必要があると都道府県知事が認める者）とされています。何らかの事情により自宅での生活が難しくなってきた方や病院・施設から直接自宅に戻るには不安があり、自宅を想定した生活に慣れたい方など、その人の状態に応じて、介護サービスもご利用いただきながらその人らしい生活をサポートしています。全6室とアットホームな空間と雰囲気の中で、見守り・生活相談サービスをご提供し、日常生活に彩りを添える食事イベントや初詣などの外出イベント、ご家族にも参加いただける茶話会なども企画しています。



訪問看護

●訪問看護ステーション
ハートパークはびきの
「ひとりでトイレに行けるようになりたい」「家族に迷惑をかけたくない」「最期まで自宅で暮らしたい」。私たちハートパークはびきのは、そういったご利用者の「やりたいこと」を『できること』に変えるためのお手伝いをさせていただいています。当ステーションには看護師と理学療法士が在籍しています。お薬の管理、睡眠や栄養など療養生活の基本となる体調面は看護師が、その人にとって必要なリハビリの提供や安全な住環境の調整などの身体機能面は理学療法士が支援することで、住み慣れたご自宅で安心して生活いただけるよう、支援しています。当ステーションは、しまだ病院の玄関を入ってすぐのところにあります。お気軽にご相談ください。



訪問介護

●ヘルパーステーション 悠々亭
ヘルパーステーション 悠々亭では、身体介護を得意とするスタッフの育成に力を入れており、毎月の勉強会に加え、個別研修も計画的に実施しています。自宅での入浴介助や排泄介助、口腔ケアの介助、通所サービスの送り出し・迎え入れ、掃除、調理などのサービスをを通じて、住み慣れた自宅での生活を継続できるように支援しています。特に身体介護の支援においては、当事業所と通所リハビリテーションや訪問看護ステーションの療法士とが連携し、住環境の整備や動作・介助方法などを検討させていただき、その人が望む生活の実現を目指しています。「自宅での生活は難しい」と諦める前に、まずは一度、「相談ください」。



居宅介護支援

●介護サービスセンター ゆうゆう亭
介護サービスセンター ゆうゆう亭は厚生労働省が定める12項目の要件を満たし、特定事業所ⅠⅣの指定を受けています。24時間の相談体制を取り、中重度の方を多く受け入れるなどの支援にあたっています。ケアの中核を担う介護支援専門員は全員で8名在籍し、うち、主任介護支援専門員が5名、保有する基礎資格もさまざま、社会福祉士、介護福祉士のほかに、歯科衛生士や管理栄養士資格を有するスタッフもおり、「口腔」と「栄養」の視点を取り入れたケアマネジメントにも注力しています。独居や高齢者世帯などのご利用者も増えてきている中でも、「その人らしい生活・人生」を在宅で支援することが、介護支援専門員の使命であると考えて活動しています。



在宅介護支援

●在宅介護支援センター 悠々亭
在宅介護支援センター 悠々亭は、地域の高齢者に関する相談援助にあたっています。羽曳野市高鷲地区と南恵我之荘地区を担当地区として、「最近、足の力が落ちてきた」「年をとって、生活が不安」「手すりを設置したい」「近所の方が高齢で心配」などの相談に応じています。このほかにも、生活支援コーディネーター業務も行っており、校区福祉委員会の方々や地域の住民、地域の商店さんと協働しながら、地域に足りない資源を創り上げたり、今ある資源を必要とする地域や必要な方へつなげる役割も担っています。体を動かさしくなっても、認知症になっても、住み慣れた地域・自宅で安心して生活が続けられる地域づくりを目指しています。





目指せピンピンコロリ

南口 テル子さん
82歳

わが家が
いちばん！

できることは自分で。
できないことは、
力を借りて。



**私の独り暮らしに安心を
与えてくれる存在**

2017年2月、長年一緒に暮らしたご主人が他界され、独り暮らしが始まった南口さん。一気に負担が集中し、6月に脊椎圧迫骨折で入院。その後、運動器ケアした病院の地域包括ケア病棟に転院してこられた。リハビリテーションで軽快。退院して独り暮らしに戻ったものの、9月には恥骨骨折で再入院。退院した後の11月、身体・生活機能の安定を図るために、介護老人保健施設悠々亭へ入所された。

1年間、老健でのリハビリテーションに取り組み、自宅での生活に自信を取り戻した。2018年10月、自宅復帰を果たした。その後も、週2日は通所介護ゆうゆうハウスを、自宅での生活が不安になった時には悠々亭のショートステイを、定期的に利用している。

南口さんは、しまだ病院と悠々亭を「独り暮らしに安心を与えてくれる存在」という。「しまだ病院では、痛みで不安になったとき、看護師さんやリハビリの先生が思いやりを持って接してくれた。自宅に戻りたいという私の思いを応援してくれました。悠々亭では、同じ境遇の方と接したり話したりすることで、自分だけじゃないと不安も紛れた。体操や歌などのレクリエーションもあって、毎日が楽しくなりました。いつでも戻ってきていいと言われたら、逆に家に帰る自信が湧いてきました」。

ご家族や担当の介護支援専門員も、「2年前に比べると、表情が違」と口をそろえる。「戻る場所があると思うと心強い。これからは、ピンピンコロリを目指して頑張るよ」。満面の笑みを浮かべる南口さんだ。



一時は諦めかけた独り暮らし

尾北 芳子さん
86歳

わが家が
いちばん！

できることは自分で。
できないことは、
力を借りて。



**悠々亭で動くこと、
食べることの大切さを知った**

3年前から独り暮らしとなり、生活に不安を覚えた尾北さん。動かないと動けなくなる、そう感じて、2018年2月から悠々亭通所リハビリテーションに通い始めた。

しかし、7月に心房細動で他院へ入院。カテーテル治療中に急変し、救命救急センターへ運ばれる。一命は取り留めたが、車いすや酸素療法が必要になった。急性期治療終了とともに退院となるため、悩んだご本人とご家族から、当グループの介護支援専門員に相談が入った。療養型病院への入院も選択肢があったが、介護老人保健施設悠々亭への入所を決めた。

自宅に戻って独りで暮らしたい。それには、身体の機能だけでなく、生活機能の回復も必要になる。それが悠々亭を選んだ決め手だ。

2018年8月、悠々亭入所。「どんな生活なのか？本当に家に帰れるのか？不安だらけでした」。尾北さんは振り返る。その不安は歩行ができないことから生まれている、と判断した療法士は、歩行や起立訓練を中心に介入。車いすから2〜3歩歩けるようになり、シルバーカーや杖を使って一人で歩けるようになったとき、不安は「自宅へ帰るんだ」という意欲と自信に変わった。規則正しい生活リズムを身につけ、義歯も作って食事もおいしく食べられるようになった。身体と心が元気になった。11月、尾北さんは自宅に帰った。リハビリテーションは通所へと引き継がれた。自宅での歩行や家事動作の不安は、通所の療法士が自宅へ確認に伺って評価。その評価をもとに、在宅生活の安定を目指し、尾北さんは意欲的にリハビリテーションに取り組み、元気に暮らしている。

“ありがとう”って言うてもうたら、やっぱうれしい。

生涯現役の美容師で いられたら、 そら、幸せやわ。

しまださんとこは、
先生はもちろん、スタッフも
みんなよう勉強してはる。
そやから私、絶対的に信頼してんねん。



**スキーも海外旅行も行きたい！
やりたいこといっぱいやねん**

美容室アンを経営する大溝さんは、81歳の現在も、ヴィゴラスに通いながら仕事を続ける。18歳で美容師になった後、一度体調を崩したことがあった。「店をやりながら、新技術の講習会に参加したり、ほかの店で講師として指導したり。働きすぎやったらんちゃうかな。体を壊して、やっと自分が楽しむことも大切やってわかって…。やりたいことを、もっとやろうと決めたんよ」。

それからの大溝さんは、大好きな美容師の仕事が続けながら、興味のあることは何でもやった。「お通路は51歳から始めて、四国八十八箇所を50回くらいは巡りました。お寺とお寺の間はタクシーで(笑)。でも、山の下からはちゃんと歩いて参拝してんのよ」。ほかにも、スキーは60歳から始め、よい雪を求めて岩手県の安比高原や北海道にも出かけた。屋久島では、縄文杉までトレッキングを楽しんだ。フィリピンのセブ島でスキューバダイビングをしたり、カナダでオーロラを見たり、飛行機を乗り継ぎ35時間かけてアマゾンへも行った。ふたんから体を動かすのも好きで、毎週ヨガや体操も楽しんでいる。「これからもやりたいことは、いっぱいあるの。仕事も好きよ。お客さんの喜ぶ姿を見るのが、何よりうれしいし。お客さんが来てくれる限りは、現役でやりたいと思っってるの」。

体のつくり方・動かし方を 教えてくれるのがヴィゴラス

大溝さんがやりたいことをどんどんできる理由のひとつに、しまだ病院との関わりがある。初めてしまだ病院に行ったのは、今から20年ほど前。

スキーをしていて、あばら骨にひびが入ったのだ。しかし、病院では注射を打たれるでもなく、薄いコルセット一枚もらっただけ。大溝さんは「こんなに痛いのに、なんで何にもしてくれへんの」と、当時の主治医に訴えた。すると「うちは治してもらおう病院ちゃう。自分で治す病院や」と言われた。

その後も、立ち仕事ということもあり、加齢とともに大溝さんは膝や股関節、つい最近も肩を痛めた。「しまだ病院に行くと、最初は注射をしてくれるんやけど、あとハビリテーションで動いて治せて。言われるようにリハビリテーションをすると、確かに痛くなくなんねん」。肩の治療は終わり、現在はヴィゴラスで月2回トレーニングを継続中。療法士から、痛まなくなる体づくりと体の動かし方の指導を受けている。「療法士さんは、みんなよう勉強してはる。ヴィゴラスで教えてもらって、ふたんは自分で動く。そやからまだ働けてるんやと思っわ」。今日も大溝さんは、お店でお客様を迎える。



ヴィゴラスでトレーニングをする大溝さん

美容室アン

【住所】 羽曳野市島泉1丁目21-4
【電話】 072-954-6472
1971年にオープン。大溝さんの技術力と明るい性格を慕って、長年通うお客様も多い。



事故や脳卒中などの病気で脳を損傷した結果起こる記憶や注意、言語、感情や行動などの脳の機能の障がいや「高次脳機能障がい」と呼びます。高次脳機能障がいがある人、日常生活や仕事などの社会生活でいろいろな困難を引き起こすことがあり、障がいが見えなくても「ほっとできる」場から「みえない障がい」とも言われます。

●「八尾のほっと・ケーキの会」設立のきっかけ

この会が始まったのは、当院に外来通院されていた方のご家族から、「同じ障がいの方や家族とのふれあいの場がほしい」と相談を受けたことがきっかけです。担当療法士がご本人・ご家族と府内の他の当事者・家族の会の情報収集を行いました。保健所職員の協力も得ながら八尾市での当事者・家族の会設立に向けて準備を進め、2007年6月に第1回定例会を開催しました。「ほっと・ケーキの会」の名前は、第1回定例会の時に集まったメンバーでホットケーキを作ったこと、会が参加者にとって「ほっとできる」場になるようにとの願いを込めてつけられました。

●活動内容

現在は、毎月第3月曜日の午後八尾市内の公共施設に集まって、定例会を開催しています。定例会の主な活動は、お茶を飲みながら近況を報告しあう「茶話会」です。会設立から10年以上が経過し、当事者の状況も家族が抱える悩みも少しずつ変わってきています。茶話会では悩みを共有したり、お互いにアドバイスし合ったりしています。時にはリフレッシュできるように、花見やクリスマス会などのイベントも企画しています。市の障がい福祉課の方をお招きし、障がい福祉制度についてみんなで勉強するなどの学習会を行うこともあります。



▲茶話会の様子。集まったメンバーで近況を報告し合っています

▼家族（配偶者、親）として会に参加される方々が、何もない会話をしながらクリスマス会の準備をされています



八尾はあとふる病院 「八尾のほっと・ケーキの会」 ～高次機能障がいを当事者・家族とともに支える活動～

◀クリスマス会の集合写真
▼当事者同士が、スマートフォンを見ながら便利な機能について情報交換しあったり、メモ機能を用いて伝えたいことを伝えたりされています



報などの面でサポートを行っています。

●ピア・カウンセリングの効果

支援スタッフとして会に関わらせていただく中で、家族の立場で参加される方から「仲間がいると思うことで希望がわき、状況は同じでも明るくなれた」「息子（当事者）に対して接し方も優しくなれた」「先行きを考えると不安だったが、相談できる所があると思うことで不安が軽減した」といった声を聞くことも少なくありません。この会が同じ経験をした方同士だからこそ悩みや不安を共感しあえる「ピア・カウンセリング」の場として、機能していることを実感しています。

また、最初は不安な中で何とか情報を得ようと会に参加されていた方が、時間の経過の中で精神的な落ち着きを取り戻され、現在は新しく会に参加される方の良き助言者になっておられる場面など、感銘を覚えることもあります。

これらも支援スタッフとして、会が高次脳機能障がいの当事者・家族にとって「ほっとできる」場であり続けるよう、関わっていききたいと思えます。



八尾はあとふる病院 作業療法士 認定作業療法士 武平 孝子

vol.2 さば サンドウィッチ

ひねもすのたりのたりかな 春の海からの贈り物

<与謝蕪村>

レシピ

【材料(1人分)】
 食パン(10枚切り)：2枚
 バターまたはマーガリン：適量
 さば水煮缶：1/2缶(約90gになります)
 マヨネーズ：大1/2
 ゆずこしょう：小1/4～1/2(お好みで調整)
 トマト：1/4個程度(スライス2～3枚)
 ペペーリーフ：1/2袋

【作り方】
 ①食パンを軽く焼き、バターを塗る
 ②トマトを薄くスライスする
 ③さば水煮缶をほぐし、マヨネーズ、ゆずこしょうをまぜる(A)
 ④食パンにペペーリーフ、スライストマト、(A)をはさまる

骨を丈夫にし、筋肉を動かすためのカルシウムがたっぷり



暖かくなり、外でも過ごしやすい季節になりました。日ごろの運動不足解消に、ピクニックやハイキングにお出かけしてみませんか?外出はサルコペニア・フレイル予防としても効果的です。

今回はそんなお出かけの時に手軽に食べられるレシピをご紹介します。

骨ごと食べられるさば水煮缶を使っていますので、カルシウム源としてもおすすめ。カルシウムは骨を丈夫にするほか、筋肉を動かすためにも欠かせない栄養素です。ゆずこしょうの香りで食べやすくなっているので、お魚が苦手な方にもぜひ食べていただきたい一品です。

※サルコペニア/骨格筋量の低下を必須とし、それ以外に筋力低下または身体能力の低下がある状態。(日本老年医学会)

ピックアップ★ルーキーズ!

フレッシュな「はあと」に期待! PICK UP ★ ROOKIES

理学療法士 林さん

明るく元気な挨拶を心がけ、みなさんと心と心でつながる理学療法士を目指していきたいです。常に感謝の気持ち忘れず、何事にも積極的に取り組みたいと思います。



理学療法士 奥さん

患者さん一人ひとりの生活背景にも目を向け、ニーズに合わせた関わりを持ち、患者さんに寄り添い、信頼していただける理学療法士になりたいです



看護師 畝山さん

私自身、整形外科の手術や入院を経験しているため、その経験を少しでも生かし、患者さんの不安に寄り添うことのできる看護師になれるよう、頑張りたいと思います。



【表紙の人】 管理栄養士：矢野 知子 Tomoko Yano

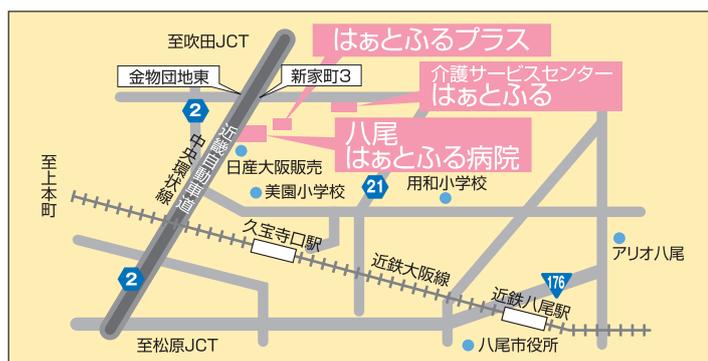
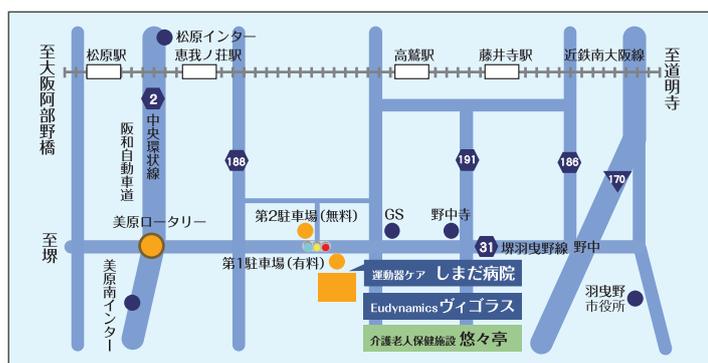
2007年 介護老人保健施設 悠々亭入職。

「ご利用者に食事を楽しんでほしい…」をモットーに、

多職種と協力しながら、「食べること」を通して、その人の人生に寄り添う栄養管理を目指している。

趣味：マラソン、登山、水泳。

その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart -心- Cool Head -知識・判断- Beautiful Hands -技術- で支援します



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

- 運動器ケア しまだ病院 Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
- Eudynamics ヴィゴラス Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
- 介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
 - 通所リハビリテーション Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
- 在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003 / Fax.072-953-1332
- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022

〒583-0875 大阪府羽曳野市榊山100-1

- ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

- 八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
 - 通所リハビリテーション Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
 - 訪問リハビリテーション Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

- 介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118

〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22

- 通所介護 はあとふるプラス Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256

〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16

社会福祉法人はあとふる

- 通所介護 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
- サービス付き高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128

〒583-0875 大阪府羽曳野市榊山96-10