

## 「こころつなぐ」

人と地域、そして心豊かな暮らしへの架け橋を築く

大和ハウスライフサポート。

そこには、ご入居者やそのご家族の

さまざまな夢や願いの実現をお手伝いしたいとの

想いが込められています。



# 0120-07-4165

受付時間：午前9時～午後5時



介護付有料老人ホーム  
**もみの樹・練馬**  
東京都練馬区



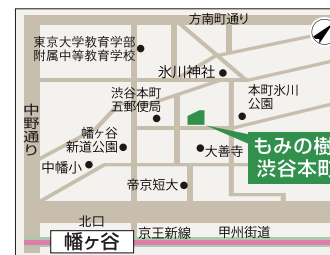
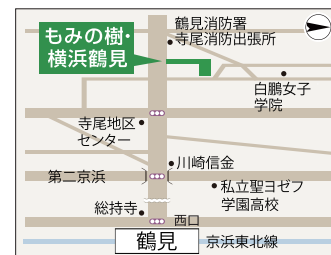
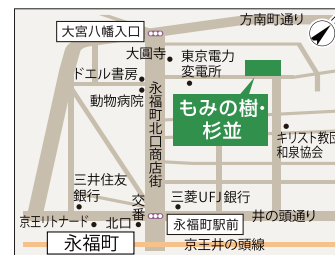
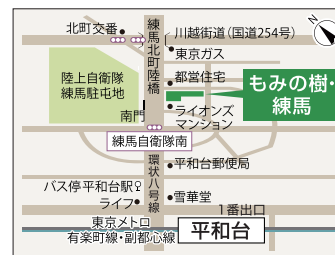
介護付有料老人ホーム  
**もみの樹・杉並**  
東京都杉並区



介護付有料老人ホーム  
**もみの樹・横浜鶴見**  
神奈川県横浜市鶴見区



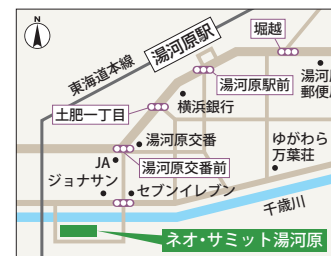
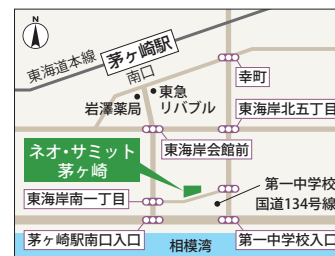
介護付有料老人ホーム  
**もみの樹・渋谷本町**  
東京都渋谷区



介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム  
**ネオ・サミット茅ヶ崎**  
神奈川県茅ヶ崎市



介護付有料老人ホーム  
**ネオ・サミット湯河原**  
静岡県熱海市



## 町 亞聖さんコラム

“夢を諦めなくていい”  
未来へ向けての一步を・・・

もみの樹 かかりつけ医から 皆さんへ

感動プロジェクト 認知症ケア

個人を尊重するケアとその先へ。  
相互理解が未来を拓く。

もみの樹・横浜鶴見「フロア主任座談会」

6館合同企画

「全員参加型の音楽セッション」

「NAS オンライン体操」

感動プロジェクト オンリーワン

## もみの樹・杉並 俳句大会開催

### 青森県・弘前城 鷹丘橋

弘前城と北の郭に架かる橋です。鷹丘橋という名は、弘前城の以前の名「鷹丘城」からとっています。当時は敵の侵入を防ぐため、戦時には壊される架け橋でした。周辺には自然豊かな木花が咲き、水面には反射する桜と鮮やかな朱色の橋で幻想的な雰囲気に包まれます。



**Daiwa Life Support**  
大和ハウスグループ

## 大和ハウスライフサポート株式会社

東京都港区三田3丁目1番7号 三田東宝ビル6階 〒108-0073 Tel 03-3456-4165(代表) Fax 03-3456-4175

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。  
© Copyright 2021 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

🌱 We Build ECO | 森林育成紙<sup>TM</sup>使用





町 亞聖さん

1995年に日本テレビにアナウンサーとして入社。その後、報道キャスターとしてがん医療、医療事故、難病などの医療問題や介護問題などを取材。2011年にフリーに転身。脳障がい母と過ごした10年の日々、そして母と父をがんで亡くした経験をまとめた著書「十年介護」を小学館文庫から出版。医療と介護を生涯のテーマに取材、啓発活動続ける。

町 亞聖公式ブログ「As I am」 <http://ameblo.jp/machi-asei/>

出演番組

☆ラジオ日本 毎週木・金曜日あさ6時30分～8時50分まで生放送「スマートNEWS」

☆ニッポン放送 毎週日曜日あさ6時25分～6時54分

ウィークエンドケアタイム「ひだまりハウス～うつ病・認知症を語ろう～」

☆文化放送 毎週土曜日あさ5時35分～5時50分  
スポーツを応援する「みんなにエール」

「夢を諦めなくていい」  
未来へ向けての一步を・・・

歩いて数分の場所に咲く桜を見に行けない現実があるのをみなさんはご存知ですか？施設で過ごされている方や1人暮らしをしている高齢者の方で移動に支援が必要な人は「外出したい」と思っても、周囲に迷惑をかけてしまうという理由から外出を諦めざるを得ない状況に置かれています。

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催が危ぶまれています。3年ほど前から私は車椅子など移動に支援が必要な高齢者のみなさんの2度目のオリパラ観戦を実現することを目標にした「ゆめ旅KAIGO！2020」車椅子1万人プロジェクト」という活動を大学生と

一緒にしています。

「ゆめ旅」が目指しているのは東京オリパラに「行きたい」という希望や夢を持ってもらい「自分にも行ける」と自信をつけてもらうこと。高齢者だから障がい者だから何も出来ない……という偏見を無くしていききたい！大学生メンバーもこんな熱い想いを抱き活動に参加してくれています。

現在はコロナの影響で中止しています。が介護施設を定期的に訪問し入居者やスタッフのみなさんとパラリンピックの正式種目で車椅子でもできるボッチャ体験会や年一回イベントを開催。スポーツを観るだけでなく世代を超えて一緒に楽しむ



“ゆめ旅”メンバーのみなさん

ことで「ゆめ旅と一緒になら」と思ってもらえるように信頼関係を構築してきました。もし母が生きていたら病で倒れ車椅子の生活になって去年は30年の節目の年。ゆめ旅の活動に出逢ったのは運命としか言いようがありません。車椅子の母と過ごした10年の歩みはゆめ旅に繋がっていて、気がつけば世代や職種を超え沢山の仲間に関わっている。今に心から感謝です。ひとつ残念なのは母が居ないことです。でもきつと母の心はそばにあり見守ってくれているはず。

誰かの夢を叶える応援をすることが母への恩返しであり、高齢者のみなさんが踏み出す一步は全ての人達の次の一步に繋がるはず。誰もがいつでもどこでも自由に好きな場所に行ける仕組みができて初めて、日本は真のユニバーサル社会になるのだと思います。東京オリパラはゴールではなくスタートです！夢を諦めなくていい未来へ向けての一步をゆめ旅と一緒に踏み出してみませんか。

お母様の介護日記から2年。各地で頑張っている方々をご紹介いただき、ありがとうございました。今回で連載は一旦終了ですが、全国どこでも取材に行けるようになったら、またお願いします。（スタッフ一同）

column Vol.11

町 亞聖さん

介護の経験を基にした「伝えたい」を  
こころつながりで連載いたします。

もみの樹

かかりつけ医から皆さんへ



悠翔会在宅クリニック渋谷  
院長

齋木 啓子

「その人らしさ」を大切にしたい医療を目指して。

医療法人社団悠翔会は2006年、東京都心・千代田区に最初の在宅医療クリニックを開設しました。在宅総合診療、確実な24時間対応、そして患者さんの人生観を大切にする医療。地域の方々にこの3つの価値を約束し、それを忠実に守ってきました。

現在、志を同じくする約60名の医師たちが、首都圏の15の診療拠点から、常時5000名近い患者さんの生活を24時間体制でサポートしています。

精神科や皮膚科など専門医による訪問診療、そして訪問リハビリ、訪問歯科診療、訪問栄養指導なども順次スタートし、在宅でのあらゆる医療ニーズに応えるべく「チーム力」を磨き、2021年4月1日現在、首都圏に15か所の在宅医療機関となっています。

私達、悠翔会在宅クリニック渋谷は、外来診療から訪問診療までシームレスな医療を提供することで、地域の皆さんに継続的に関わり、住み慣

れた地域での安心した暮らしを最期までサポートする、地域のホームドクターを目指しています。定期的に関わらせて頂く中で、皆さんが望む療養の在り方を一緒に考え、実現させるお手伝いをいたします。輸血が必要、お腹や胸に水が溜まってしまっている等、医療的な理由で地域に帰ることが出来ない方も積極的に受け入れています。

もみの樹・渋谷本町さんには毎週定期的に利用者様の訪問で伺わせて頂いていますが、訪問の際には必ず施設の看護師さんが同行して下さい、日々の利用者様のご様子だけでなく、その人らしさ、を共有できるようなお話をさせて頂き、で、利用者様お一人お一人の、その人らしさを大切にしたい医療・ケアを一緒に考えながら提供することが出来ています。引き続きこの様なきめ細かなコミュニケーションを図ってもらえたらと思っています。



悠翔会在宅クリニック渋谷



さい き けい こ  
齋木 啓子

悠翔会在宅クリニック渋谷 院長

【出身大学】  
島根医科大学

【専門(学会等)】  
日本プライマリ・ケア連合学会認定家庭医療専門医・指導医、  
日本在宅医療連合学会在宅医療認定専門医・指導医。

【主な経歴】  
独立行政法人国立病院機構姫路医療センター、CFMD(医療生協家庭医療学レジデンシー・東京)、  
梶原診療所、東京ふれあい医療生協ふれあいファミリークリニック。

【メッセージ】  
病院での最期と在宅での最期、どちらが良いというものではありませんが、どこにいても、誰でも、  
選択肢として在宅医療を挙げられる世の中になればと思い、在宅医療の専門医・指導医の資格を取得しました。  
まずは、この地域から選択肢を広げられるようにがんばります。



# 感動

## プロジェクト

### 認知症ケア

## 個人を尊重するケアとその先へ。 相互理解が未来を拓く。

A様（90代前半）要介護3

今回はご入居者の生活歴を知ること、介護者側の考え方・関わり方に変化が生じケア負担が減少したという事例についてご紹介いたします。

A様は昔から勝気な性格で、ご主人との喧嘩も度々あった一方で、近所の方々とお茶会を開くなど、社交性も持ち合わせておりました。

認知症が進行したことにより、物忘れ・金銭トラブルが始まり、得意だった料理中に洋服を焦がしてしまったりと、日常生活に支障が出るようになりました。

もみの樹入所後は昼夜問わず感情のコントロールが難しくなり、スタッフの関わり方によっては攻撃的な言動が見られるようになりました。

#### 仮説／検証／取り組み

不穏や不眠を減らし、  
A様らしさを取り戻す。

#### 仮説

①生活習慣が不穏をもたらししているのでは？  
②そのせいで十分な睡眠時間がとれないのでは？  
という2つの仮説を立て、その要因を解消するため検証を行いました。

#### 検証

#### ①ご家族へのヒアリング

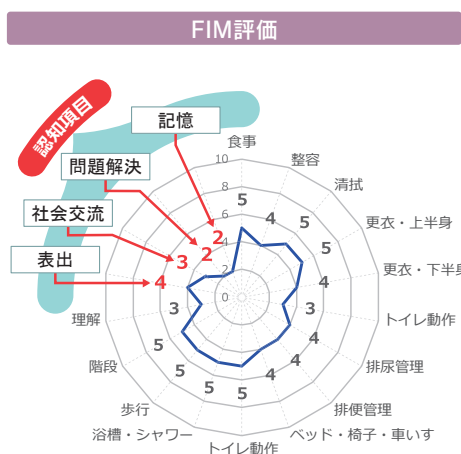
ご家族へ協力を仰ぎ、ご自宅に訪問。そこには寺院巡りで集めた御朱印、手編みのセーター、紐できちんと繋がれた5円

答える一方で、実態は「どうしたらよいかわからない」「忙しくて時間がない」という意見がありました。そしてアンケートによって抽出された矛盾を解消することがA様らしさを取り戻すことにつながると考えました。

#### ③専門職へ具体的な分析・評価依頼

#### ▼介護スタッフ作業療法士に依頼

FIMという日常生活動作に関わる運動と認知の計18項目の介助が必要な度を数値化する評価法でA様を評価。記憶・問題解決・社会交流・表出といった認知項目が特に低く、その時々々の精神状態で介助量に変化が生じ、適切な関わりが必要である現状と合致する結果でした。



#### ④HECTアプローチ

次にHECTアプローチという方法で、日常生活でうまくできない事や心理的な

#### 取り組み

そこで①生活歴のキーワードを取り入れたコミュニケーション、②簡単な洗い物という2つの取り組みを実施しました。



生活歴をまとめた表

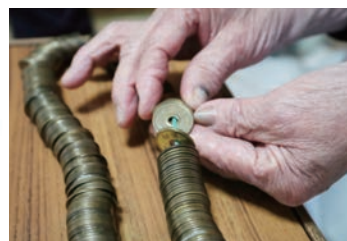
| HECTアプローチ |                                              |
|-----------|----------------------------------------------|
| 伝達        | 作業                                           |
| チェックポイント  | 言葉の後ろにある感情について、感じ取る事ができているか                  |
| モニタリング    | スタッフはA様の言動について、何を訴えているのかを想像し、寄り添えていないのではないかと |
| アプローチ     | ①生活歴のキーワードを取り入れたコミュニケーション<br>②趣味や意向をくんだ個別対応  |
| 結果        | -                                            |

困り事を「健康」「環境」「伝達」「作業」の4つの側面から要因を探りました。その結果特に「伝達」と「作業」に関しての支援が必要ということがわかりました。

玉といった、A様の生活歴が感じられるもので溢れていました。中でも繋がれた5円玉は、堅実で無駄遣いをしなかったA様らしさを感じ取ることができました。



手編みのセーター



紐できちんと繋がれた5円玉



寺院巡りで集めた御朱印



結果として、205点/400点と中程度の負担があることがわかったとともに、アンケートを通して一つの矛盾が生じました。それは、A様に対し「話を聞いてあげること」「寄り添うこと」が介護において大切だと

この取り組みで、スタッフ自身の「わからない」という不安が軽減し、A様との関わり方に大きな変化をもたらすことが確認できました。

A様が得意としていた料理を共にすることで「できること」と「困難なこと」を明確にし、作業を切り分けて関わりを持つことができるようになりました。これまでは勝手に「できない」と決めつけたスタッフ目線のケアが、A様自身のできる事まで奪ってしまう危険性があるという事を再確認しました。



山形名物芋煮の調理の実施

#### 結果

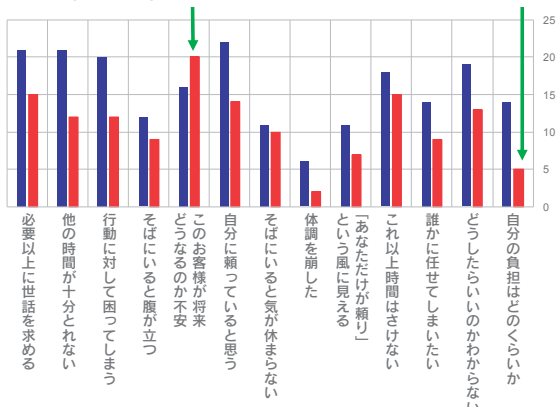
#### 生活歴に基づいたアプローチでスタッフの負担感が軽減。

介護者の情緒的・身体的健康など被った苦痛の程度を数値化した介護負担尺度は、今回の取り組み前よりほとんどの項目で減少し、スタッフの負担感が軽減しました。

個人を尊重したケアに加え、その個性と生きる力を承認し、その方らしく過ごして頂く為に、共に歩むことが重要なのだと実感しました。

#### 介護負担尺度

1月末：10名集計 ケア前：合計205 ケア後：合計140



#### スタッフボイス



これまでA様の不安を取り除くことが中々できませんでしたが、今回A様本来の姿を知り、スタッフ間で情報共有して実践した事で、笑顔を増やす事につながったのだと思います。今後もA様に安心して生活いただけるように支援させていただきます。

もみの樹・練馬 富瀬 僚



# もみの樹・横浜鶴見「フロア主任座談会」

## 小さな夢を叶えるために、 日々のケアに「全集中」。

ご入居者を生活面からケアする介護スタッフと医療面からケアする看護スタッフに、もみの樹・横浜鶴見ならではの活動内容についてお話を伺いました。

外出や面会が制限される中でのケア、みなさまはどのように感じていますか？

【志村】 ご家族との面会や、外出ができなくなったことで、気持ちが落ちてしまい、体調にも影響が出てしまうなど、ご入居者にとっては大変な事だと感じています。

そのためか、夜間に落ち着きがなくなったりもしていますね。

【町田】 スタッフ自身も通勤や日常生活など制限しながらの毎日を送っているので、ご入居者・スタッフ双方へのフォローも考えていく必要があると感じます。

【鈴木田】 イベントが無くなって楽しみが

在宅介護をしていた経験から、ご入居者がホームで感じられる不安や寂しさを少しでも軽減できるよう努めています。ホームの中でできる「小さな夢」を叶えるためご入居者の生活歴に寄り添った介護を心がけています。

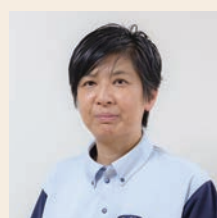


1F  
介護主任  
鈴木田 幸子



1F  
介護副主任  
山口 慶

ホームは制限が多く何もできないと思われるご入居者もいらっしゃると思いますが、誰も生きることには希望を見出していると思います。その夢や希望を叶えるために、「気づきの目」を養い、日々のケアに務めています。



2F  
介護主任  
志村 理絵

ご入居者の夢を実現させるチャンス逃さないために、事故を未然に防ぐことを日々、心がけています。また、ご入居者との会話や趣味を通して、一日一回でも楽しいなと感じていただける空間づくりを意識して毎日のケアにあたっています。



3F  
介護副主任  
長谷川 一美

館内にご入居者の笑顔で溢れるように日々努めています。3月から3階フロアを担当することになりました。楽しいときを過ごせるよう今まで以上にご入居者に対する「気配り」を意識し転倒による骨折などがないよう見守りを強化していきます。

### 看護

#### 看護副主任

町田 裕子



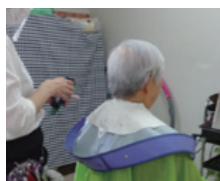
ご入居者のADL(日常生活動作)を維持し、外食や旅行といったご入居者の抱かれています夢や目標実現のためサポートをするとともに、体調の変化を早期発見し快適なもみの樹での生活が送れるよう努めています。



減ってしまいましたね。月に1回の調理レクリエーションも中止になってしまったので、包丁を持つ機会がなくなってしまう、皆さんがっかりされています。

【長谷川】 理美容師さんも来られないのでおしゃれを楽しむこともできないのは寂しいですね。

【山口】 こういった状況なので、夢や希望を叶えてあげることが難しいですね。ご入居者から「外出したい」と言われるのが辛いです。少しでも楽しいと思ってもらえる、そんな日常の小さなことから積み重ねて行けるよう心がけてます。



訪問理美容の様子



以前の調理レクリエーションの様子

ご入居者に少しでも

「いいにいてよかった」と

思ってもらえる取り組みには

どのようなものがありましたか？

【長谷川】 10月に開催した「感謝祭」ですね！例年はご家族にも参加頂き、中庭でお食事を振る舞ったりするんですが、今年は自粛いだき、フロア別で開催しました。外には出られない、ご家族も呼べないということで、



フラダンスの催し物



運動会の様子



初詣の様子



スポーツクラブNAS株式会社 協力

## 「NAS オンライン体操」

### 45分間のストレッチでフレイル・認知症予防

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご入居者には敷地内の庭園散歩はしていただいておりますが、長時間の外出はできていません。社会との繋がり確保およびフレイル・認知症予防を目的にグループ会社と共同で当社全6館をインターネットで繋ぎ、オンライン体操を行っています。

ご入居者の中には、始まる前テレビに映っているご自分の姿を見ながら手を振り「テレビの中に入ったみたいね!」とオンラインを楽しまれている方もいました。実際に体操が始まると、他館の様子も画面に映り、館を越えてのコミュニケーションも図れました。最後までやり終えると、しっかりと水分補給も行いながら「運動するとスッキリするわ」「少し疲れたけど身体が温まって今日は良く眠れそう」「結構運動量あるのね!でも楽しい!」という声が聞かれました。

今後もみなさんの健康が維持できるような活動を積極的に企画・提案していきます。各館の様子はホームページのブログでも紹介しておりますので是非ご覧ください。



### プログラム

①お元気な方向け

健康体操(立位での体操も行います)  
第1・第3木曜日 14:15~15:00

②お元気な方から介助が必要な方向け

イス体操(椅子や車いすに座ったまま行います)  
第2・第4木曜日 14:15~15:00プログラム



### 講師からのコメント

**後藤 真二** スポーツ健康医科学研究室 室長

関節可動域や筋力は動かせば向上し、動かさなければ低下していきます。それは年齢に関係なく、同じことが言えます。始めは『動かしづらい。』『疲れて大変。』と思うかもしれませんが、身体は頑張った分だけ応えてくれます。さあ、ご自身のペースで良いので、一緒に少しずつ身体を動かしていきましょう!!



### フレイルとは?

最近ちょっと  
痩せてきたかも...

前よりも疲れやす  
くなった気がする...

外出するのが  
おっくうなときがある...

予防する  
ために...

適度な運動  
栄養のある食事  
社会参加

これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、この状態を長期に渡って放置してしまうと、日常生活にサポートが必要な要介護状態になってしまう恐れがあります。少しでも健康な状態を保つためにしっかりと予防することが大切です。

認知症ケアの取り組み~チーム力が認知症ケアの原点~

## 「全員参加型の音楽セッション」



「認知症ケアプロジェクト」では、質の高いケアの実践を目指し認知症ケアの講師を招いて、6館合同で研究活動に取り組んでおります。

今期は“リモート音楽セッションの取り組みと効果の検討”をテーマに、音楽講師を交えながら、昨年9月から半年かけて計画→実践→分析・考察を行いました。感染対策を講じながら練習を重ね、クリスマスリモート発表会に臨むことができました。



【講師】 **高澤 留美子**

日本の介護株式会社 運営部長  
看護師・保健師・介護支援専門員・認知症ケア上級専門士

大学病院で看護師として勤務後、介護福祉士養成校で講師をした後、介護会社で運営や教育にたずさわる。日本認知症ケア学会の代議員。現在、要介護5の実父の在宅介護と仕事を両立中。

### 認知症ケア研究の大切さ

1年前より認知症ケア研究をプロジェクトメンバーと実践させていただいています。今回のテーマは「全員参加型の音楽セッション」。コロナ禍でもご入居者に楽しい時間を過ごして頂きたいとのメンバーの熱い想いから音楽を通じた研究になりました。改めて楽器演奏に

挑戦するご入居者や飾付けや手話練習など、まさに一体感のある素晴らしい発表会になりました。研究は準備や分析・考察など地道な努力の連続ですが、チーム力を高めるためこれからもご協力させて頂きたいと思っています。



【講師】 **落合 洋司**

一般社団法人 日本音楽医療福祉協会 理事長

新堀ギター音楽院にて20年間、音楽指導にあたる。2014年株式会社新堀ギターアカデミー代表取締役役に就任。現在は日本認知症ケア学会 繁田雅弘理事長と共に認知症の啓発活動『SHIGETAハウスプロジェクト』の音楽スペシャリストとして活動を広める。2020年6月、医療・福祉の専門家と共に当協会を設立し理事長に就任。

### 音楽で笑顔広がる新しい療法

JAMM(日本音楽医療福祉協会)では、コロナ禍でも安心して参加できるオンラインでの音楽療法を提供しております。ご入居者との会話を交えながら、懐かしい童謡や唱歌を歌うことで、癒しの効果・回想効果が期待できます。さらに、各施設の様子が画像を通して見ることができ、スタッフの方を通じて皆さんと対話しながら

を進めていきますので、一体感を持って楽しく参加することができます。今しばらく、コロナの影響が続くことを踏まえ、この「音楽でつながる新しい試み」で皆さまが笑顔になれる時間をお届けできるようこれからも取り組んでいきます。



# 感動

## プロジェクト

### オンリーワン

2021年1・2月

## もみの樹・杉並俳句大会開催

俳句を通して、頭の体操と

コミュニケーション活性化を図る。

コロナ禍の影響により、ご入居者の安全・健康を考慮し外出を自粛いただいている昨今、例年楽しみにされていた各種イベントも軒並み中止せざるを得ない状況でした。そのような状況下、もみの樹・杉並では少しでもご入居者にお楽しみいただけるように、できることはないかと考え、俳句大会を開催することになりました。

「ご入居者から「楽しいことをやりたい!」とご希望の声

加され、スタッフとともに季語や過去の思い出話に花を咲かせながらと大いに盛り上がることができました。

また、最終日には、この日お誕生日を迎えるご入居者がおられ、皆でお誕生日会も開催いたしました。

作品はこれから館内に掲示され、投票により各賞が発表される予定です。

### 俳句大会を振り返って

コロナ禍でのレクリエーションは、どうしても館内中心になってしまふことが多く、企画・進行などスタッフの技量が試されるところであり、少々不安な点もありましたが、俳句大会はご入居者の笑顔と活力で有終の美を飾ることができました。

今後ともご入居者の精神的なストレスを解消すべく試行錯誤を繰り返し、少しでも楽しんでいただけるよう努めてまいります。



みなさんが作成した俳句



お誕生日会の様子



スタッフとコミュニケーションを取りながら行う様子

#### スタッフボイス

コロナ禍の為、週に数回のサークルも実施できずにいるのが現状です。

各フロアで工夫してアクティビティを行っているのですが、今回のように俳句大会と銘打って行うことにより、やる気を出していただけたら、より生活に張りが出ると思います。

もみの樹・杉並 田村 信子



## ～ Webアンケートご協力をお願い ～

「こころつなぐ」をお読みいただきありがとうございました。今後のサービス向上のため、Webアンケートを実施しております。下記のURLまたは二次元コードからアクセスして、ご協力ください。アンケートにお答えいただいた方にはノベルティグッズ(携帯用消毒ジェル等)をプレゼント致します。

お客様の個人情報およびご意見は、弊社の個人情報保護方針に従って取扱い、サービスの向上とイベント等のご案内メールをさせていただくためだけに使用致します。今後ともご支援・ご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

【アンケート受付期限: 2021年6月30日(水)】  
<https://www.dhls.jp/survey/>



サラヤジェルSH1  
内容:60ml  
(クロルヘキシジングルコン酸塩、エタノール)

#### 感動プロジェクト 「オンリーワン」とは

いくつになっても自分らしく生きることを大切にしてほしい、という願いから企画されました。ご入居者が人生でやり残したことや、諦めてしまっていることのお手伝いをさせていただき、その人らしさを取り戻す機会を提供しています。ご入居者が夢を実現した達成感、達成に至るまでの目標を持った充実した生活を送っていただけるプロジェクトです。

