

「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

様々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。

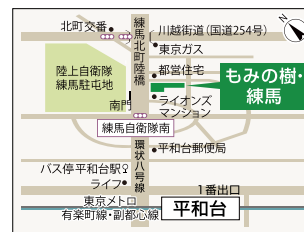


0120-07-4165

受付時間:
午前9時～午後5時

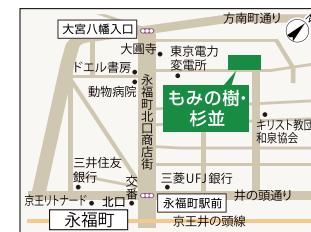
介護付有料老人ホーム
もみの樹・練馬

東京都練馬区平和台2-50-1



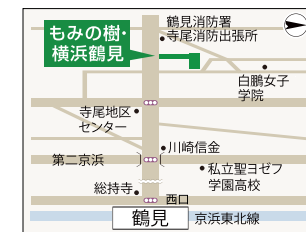
介護付有料老人ホーム
もみの樹・杉並

東京都杉並区和泉3-52-8



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北寺尾4-3-1



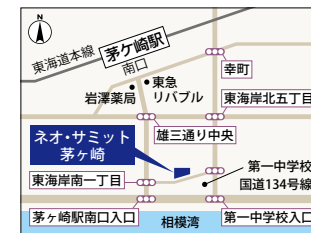
介護付有料老人ホーム
もみの樹・渋谷本町

東京都渋谷区本町5-25-1



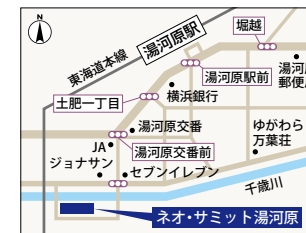
介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム
ネオ・サミット茅ヶ崎

神奈川県茅ヶ崎市東海岸南4-3-3



介護付有料老人ホーム
ネオ・サミット湯河原

静岡県熱海市泉17-2



コラム | 杉江正光先生 フレイルの新たな視点～口・耳・目のフレイル～

特集 | 最優秀賞 もみの樹・杉並

認知症ケア
プロジェクト | 認知症ケア専門士
単位取得可能講座

オンリーワン
プロジェクト | ネオ・サミット茅ヶ崎

6館合同事例発表会

SHIGETAの学校での事例検討

ご家族と思い出の茅ヶ崎館へ



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

当社は大和ハウス工業㈱の100%出資による子会社です。

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 2025 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

フレイルの新たな視点「口・耳・目のフレイル」

杉江 正光 医師

おおよま健康の街クリニック院長
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター協力研究員

埼玉医科大学医学部付属病院心臓外科を経て、2010年より東京都老人医療センター現東京都健康長寿医療センター循環器内科に勤務し、健康増進やフレイル対策を目的とした高齢者健康増進センターを設立。2022年、「地域のみなさんが健康で幸せに暮らせる」お手伝いをする事をモットーにしたクリニックを開業。フレイル、心機能、認知機能に関する研究や講演多数。

これまで、身体的フレイルや精神・心理的フレイル、社会的フレイルの概要と対策についてお話してきました。今回は最近注目されている「口」「耳」「目」のフレイルについてご紹介します。

年齢を重ねると、身体の様々な機能が少しずつ衰えていきます。しかし、その変化に気づかずにいると、健康な生活を維持する事が難しくなる事もあります。小さな変化を見逃さず、早めの対策を心がける事が大切です。

オーラルフレイル（口の衰え）

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（はちまるにいまる）運動」はご存じでしょうか？ 1989年に始まったこの運動は、当初は達成率が1割に満たない状況でしたが、2016年には5割以上に達しました。つまり、歯を失う原因である「むし菌」や「歯周病」がある程度コントロールされ、口腔衛生に対する意識も約30年で変化してきたと考えられます。しかし、歯の本数だけでなく、「噛みにくい」、「お茶や汁物でむせる」、「滑舌が悪い」といった「お口のささいな衰え」にも目を向ける事が重要です。こうした加齢に伴うお口の変化を「オーラルフレイル」と呼びます。

オーラルフレイルをそのままにしておくと、単に食事がしづらくなるといった口腔機能の問題だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。オーラルフレイルのある方は、そうでない方に比べて、身体的フレイルや要介護、死亡のリスクが約2倍高くなると報告されています。

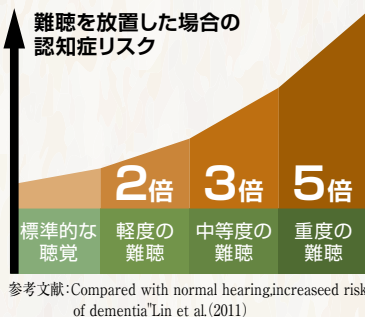
そのためオーラルフレイルチェックで自身の状態を知る事が大切です。その上で、予防のために日常的なトレーニングを行いましょう。お口のトレーニングとしては、「パタカラ体操」がおすすめです。「パタカラ」を連続して発音する事で、滑舌が良くなるだけでなく、食べる機能の維持向上にも効果があります。

かかりつけ歯科医院をもち、定期的な歯科検診と歯みがき指導を受けましょう。毎日しっかりと口腔ケアをしているつもりでも、完全にできる人は意外と少ないものです。また、合わない入れ歯をそのままにしていると、噛む力が弱まります。ぜひ専門家の力も活用してください。

ヒアリングフレイル（耳の衰え）

ヒアリングフレイルとは、加齢による「聴き取る力（聴覚機能）の衰え」を指します。年齢を重ねると、少しずつ聴力が低下する事は自然な事です。が、「年だから仕方ない」と放置してしまうと、生活の質が大きく低下する可能性があります。家族や友人との会話が聞き取りづらくなったり、テレビの音量を大きくしなければならなかったりと、日常生活に様々な影響が出てきます。

最近の研究では、ヒアリングフレイルが認知機能の低下と関係している事も報告されています。周囲の人とのコミュニケーションが減る事で、社会とのつながりが希薄になり、結果として心身の健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。



聴力の衰えを感じたら、まずは耳鼻科で聴力検査を受ける事をおすすめします。早期に発見できれば、必要な治療を受けたり、自分に合った補聴器を使用したりする事で、生活の質を維持する事ができます。聴こえにくさを放置せず、専門家のアドバイスを受けながら対策をしていきましょう。

アイフレイル（目の衰え）

目の機能も加齢とともに衰えていきます。これを「アイフレイル」といいます。40歳を過ぎると、少しずつ視力が低下したり、細かい文字が見えづらくなったりする事が増えてきます。初めのうちはあまり自覚がないかもしれませんが、徐々に見えにくさを感じるようになります。日常生活に影響を及ぼす事があります。

■アイフレイルチェック

① 目が疲れやすくなった	⑥ まぶしく感じやすくなった
② 夕方になると見えにくくなる事が増えた	⑦ はっきり見えないときにまばたきをする事が増えた
③ 新聞や本を長時間見る事が少なくなった	⑧ まっすぐの線が波打って見える事がある
④ 食事の時にテーブルを汚す事がたまにある	⑨ 段差や階段が危ないと感じた事がある
⑤ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じる事が多くなった	⑩ 信号や道路標識を見落とすようになった事がある

10項目のうち、「チェック」が

0の人は	あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。
1つの人は	目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。
2つ以上の方は	アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂)

アイフレイルをそのままにすると、視力低下によって転倒のリスクが高まる事があります。特に高齢者の場合、転倒は骨折や寝たきりにつながる原因となるため、早めの対策が必要です。また、白内障や緑内障などの病気が進行してしまうと、改善が難しくなる事

もあります。

視力の変化に気づいたら、眼科で検査を受けましょう。眼鏡やコンタクトレンズの調整を行う事で、見えにくさを改善できる場合もあります。目の不調を感じたら、そのままにせず、早めに専門医に相談する事を心がけましょう。

まとめ

今回は、「口」「耳」「目」のフレイルについてお話ししました。これらの変化は一見すると「ちょっとした衰え」のように思えるかもしれませんが、「聴こえにくいから相手の話を理解しづらくなる」、「見えにくくて外出が不安になる」といった小さな変化が、結果として社会とのつながりを減少させ、身体機能の低下につながる事があります。

年齢を重ねる事で生じる変化を「年だから」と放置せず、早めに気づき、適切な対策をとる事が大切です。毎日の生活の中で意識しながら、健康でいきいきとした日々を過ごしていきましょう。

今回で杉江先生のコラム掲載は終了となります。一年間ありがとうございました。

（編集スタッフ一同）

■お口のトレーニング「パタカラ体操」



■オーラルフレイルチェック

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせる事がありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できない事がありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

ご入居者の安全・安心、サービスの質の向上を目指して、各館で事例検討を行い、それを社内でも共有するため、6館合同の事例発表会を毎年開催しています。今回は審査で選ばれた2チームを中心に各館の取り組みを紹介させていただきます。



【最優秀賞】もみの樹・杉並

家に帰りたい！自分らしく生きる！

T様は自宅マンションで倒れ、入院されていましたが、独居のため在宅復帰が困難という事で、もみの樹・杉並にご入居されました。「家に帰って自分らしく生きたい」というご本人の要望により、自宅で生活できるよう、「下肢筋力強化、持久力向上、段差昇降能力向上」を目指したマシンや歩行器を使ったりハビリを開始しました。

2か月後には歩いて選挙に行き、自宅へ戻った際は歩行スピードが1.5倍になりました。

歩行以外にも、リハビリパンツから布パンツに、食事が刻みトロミがけから1



口大へ変更になり、ご自宅復帰に向け、日常生活動作が着実に回復されています。今回の取り組みは施設の在り方を考えるきっかけとなりました。他のご入居者のQOL向上にも努めてまいります。

【優秀賞】機能訓練士チーム

安全に食べ続けるために！完全側臥位法を用いて言語聴覚士による訓練を行った一例！不顕性誤嚥（ムセのない誤嚥）は食事中誤嚥に気づく事が難しく、気づかないうちに肺炎になってしまう危険があります。事例のご入居者は重度の不顕性誤嚥のため、病院で胃瘻造設後、もみの樹・渋谷本町にご入居されました。ご本人から「座って食べたい」という希望があり、嚥下内視鏡検査を行い、座って食



完全側臥位とは・・・
ベッド面に対し、両肩を結んだ線と骨盤が垂直になる姿勢で、咽頭側面が真下に保持し、重力の作用でそこに食塊が貯留しやすくなります。

べる事は難しい事が判明しました。しかし、ご本人の食べる機会を維持するために病院でのリハビリと同じように、外部の訪問リハビリとも連携し、言語聴覚士による完全側臥位での訓練を実施し、6か月後の再評価では完全側臥位だけでなく仰臥位であっても安全に食べる事が可能となりました。

今後もご本人の要望に寄り添い、安全性を確保しながら、訓練を行っていきます。

ム（GeoGuessr）を回想法に繋がられないかと、レクリエーションとして画面上で京都散策を皆様で行いました。



が絶えなかったご入居者が転倒され、車いすの生活となつてからは会話が減ってただけでなく、認知機能や意欲が低下してしまいました。このため、ほかのご入居者との交流やリハビリの時間を増やした結果、歩行歩数は3.5倍になり、洋服をご自分で選ぶなどの意欲が高まり、笑顔で活動的な生活に戻りました。

もみの樹・渋谷本町

認知症ケア

なぜその行動が起きているのか！

あるご入居者の異食は食事の摂取量が少ないなど、空腹感によるものではないかと仮説を立て、食事の途中で席を立った時には「もう少し召し上がりませんか？」など声をかけを行い、食事の再開を促すようにするとともに、運動量を増やそう取り組みました。

食事摂取量の増加が異食事故の減少の直接的な原因とは断定できませんが、食事の際の声かけと運動量を増やす事で食事量も増やせる事が確認できました。



もみの樹・練馬

「食は生きる基本」

経鼻栄養から経口摂取への取り組み！胃瘻造設者の24.3%が「食べられるようになり得る」(医療経済研究機構2012年調査)とされていますが、実現は難しいのが現状です。

ご家族の「また食べられるようになってほしい」という強い思いから言語聴覚士のいる当館にご入居され、リハビリを行い、ご家族の熱意とご本人の努力によって2か月で経口摂取できるようになりました。

もみの樹・横浜鶴見

笑顔が私のトレードマーク

失った私らしさを取り戻したい！ご自分で歩いていた頃は明るくいつも笑顔

ネオ・サミット湯河原

トイレに行きたい!!

「遠慮しないでください」トイレへの訴えがほとんどないけれど、失禁している事が多いご入居者に対して、「手伝ってもらうのは申し訳ない」と我慢しているのではないかと仮説を立てました。

その思いを払拭するため、ベッドから車いすへの移乗をご自身で行えるよう理学療法士によるリハビリを実施し、職員からの問いかけに「トイレに行きたい」という発言が多くなり、失禁の割合も減少しました。

ネオ・サミット茅ヶ崎

Let's Guessr!!

GeoGuessrを利用した回想法活用！Googleストリートビューの画像を見て、その場所がどこかを推測するオンラインゲー

これからご入居者・ご家族の笑顔のため、より良いケアを目指して取り組んでまいります。

◆ スタッフインタビュー

今回は「もみの樹・杉並」のスタッフの皆さんの
お仕事についてお話をうかがいました。



「もみの樹では個別性に応じた機能訓練が受けられるとうかがいましたが、皆さんはどのようなお仕事をしているのですか」

大西 機能訓練指導員としてリハビリに関する3つの国家資格である作業療法士と理学療法士が常勤でいるほかに、本社所属の言語聴覚士が週2回、嚥下や発語の訓練を実施しています。より高い専門性を発揮するために、3職種のセラピスト（心身を癒したり治療する人）を揃え、おひとりお一人の状態に合わせた機能訓練を提供しています。

竹脇 ご入居者やご家族の要望をうかがい、ご本人の心身状態を評価したうえで、機能訓練計画を立案し、そこに基づき個別の機能訓練を行っています。おひとりお一人、ニーズが異なるため、いかにそのご希望に近づけられるかが腕



の見せ所だと思っています。このほかに介護・看護スタッフからの相談に対しての助言や支援も行っています。



酒井 ご入居者の状態によって介助方法は異なるため、実際にフロアで普段の姿勢や歩行状態、活動状況、スタッフとの関わりを見ながら、スタッフに分かりやすく伝え、実践してもらう事も私たちの役割だと感じています。また、ご入居者の望む生活と現在のお身体の状態をすり合わせ、いかに安心して快適に生活できるかを考え、福祉用具の選定も行っています。

塩田 介護スタッフによる生活リハビリとしては、機能訓練指導員の2人と相談しながら、その方にあった取り組みを行うほか、トレーニングルームで複数のご入居者と一緒に運動をしたり、中庭を一緒に散歩したりなど、個別のケアを行っています。

「今、力を入れてやっている事、今後やろうとしている事を教えてください」

西嶋 ご入居者に今まで以上に楽しさを提供しようとお食事については毎月ミニライブキッチンで、できたてのお料理を召し上がっていただいています。



アクティビティやサークル活動については以前からある書道やフラワーアレンジメントのほか、カフェ「Mominoki」では、普段交流の少ない他のフロアのご入居者と交流できる新しいイベントを実施しております。ご入居者から「夜は長いから、皆で話をする機会がほしい」というご要望からナイトバーを開催しています。

竹脇 ナイトバーは参加希望者が多く、2回に分けて全員に参加していただけた事がとてもよかったです。

今後は移乗ロボットを利用するなど、ご入居者やスタッフに負担のない介助方法を提案していききたいです。

酒井 ナイトバーについては普段あまり交流する事のない他の階のご入居者とお酒を飲みながら、お話をされている場面を見て、とても新鮮に感じました。



今後は自分の所属するオンリーワンプロジェクトとして、皆様の夢を叶えるためのリハビリに取り組んでいきます。

塩田 年末のナイトバーが大盛況でしたので、夏はテラスでビアガーデンのようなイベントを、ご入居者のご要望を聴きながらやってみたいと思います。

加藤 総務グループとしては、これからも現場スタッフと協力しながら、ご入居

「コンシェルジュという新しい職種を増やしたそうですが、どのような目的で、どんな事をしてもらっているのですか」

大西 お客様の満足度向上のためです。昨年11月から始まった新しい取り組みで、まだ明確な役割は決まっていませんが、これから、もみの樹・杉並にコンシェルジュがいる事によって、ご入居者やご家族にとって、より良いサービスが提供できるように、努めてまいります。



加藤 コンシェルジュの役割は「総合的な受付業務」です。皆様の様々なご要望をうかがい対応するとともに、イベントなどへも積極的に参加してもらい、もみの樹・杉並の取り組みをブログなどを通して発信できる役割も担ってほしいと考えています。



大西 倫太郎
(館長)



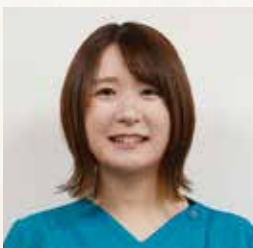
西嶋 理恵
(サービス責任者)



加藤 宗一郎
(総務責任者)



塩田 多喜
(介護係長)



竹脇 桃子
(作業療法士)



酒井 歩美
(理学療法士)

各館のお食事への取り組み

「ネオ・サミット湯河原」

お食事は日々のお楽しみの一つです。
各館では美味しさだけでなく、健康にも配慮したお食事を提供しております。

湯河原の海の幸、旬の食材を用いた
栄養のバランスがとれたお食事

ネオ・サミット湯河原では、食堂（ダイニング）と昼食時のみ営業するレストラン喜楽亭の2か所にて、管理栄養士が栄養のバランスを考え、地魚や地野菜を基本とした四季折々の食材などを用いた彩り豊かなお食事をご提供しています。

1日あたり塩分10g以下、平均1,600カロ



喜楽亭のお楽しみランチ

食堂（ダイニング）
リーを基準にして、ご高齢者に必要な栄養とカロリーを美味しく提供するだけでなく、体調が優れない時には

消化の良いお粥食をご用意したり、健康状態に応じて治療食（糖尿食、減塩食など）の対応をしたり、おひとりお一人の健康状態に合わせて提供しております。

おひとりお一人にあったお食事

目の前を流れる千歳川や湯河原の街並みを望める事ができる明るいダイニングでは、事前にお選びいただいたお料理をフロアスタッフが、お席までお運びいたします。



朝食と夕食は和食と洋食のいずれかをお選びいただいております。昼食は1種類のみ（この他に定番アラカルトメニューは別料金でご用意しております）ですが、ダイニング以外に喫茶店のような造りの喜楽亭で週6日予約なしでランチをお召し上がりいただけます。夕食時はいつものお食事より少し豪華な特別メニュー（お寿司や鰻など）を毎月提供しております。また毎食後に温かいコーヒーマスターや紅茶などのお飲物のサービスもご利用いただけます。

特別なお食事



サミット・ファームの様子

ネオ・サミット湯河原の敷地内に「サミット・ファーム」という畑があり、小松菜やジャガイモ、里芋などをご入居者と一緒に育て、収穫した野菜は食堂でお味噌汁な

どとして提供させていただきます。

ダイニングでは、季節の食材を使った日替わりメニュー以外に開設記念日祝い膳、敬老の日祝い膳、クリスマスディナーなどの「行事食」のほか、月に1度の「お寿司の日」、隔月の郷土料理フェア、全国有名駅弁大会、バイキングなどをお楽しみいただけます。



駅弁フェア



38周年記念祝い膳

◆ 年末年始の様子

もみの樹・練馬

12月に入ると少しずつ各フロアでクリスマスの飾り付けが行われ、それが落ち着いたと思えば、餅つきなどの準備と、慌ただしい年末でしたが、無事に新年を迎える事ができました。

クリスマス

毎月開催しているコンサートも、各演奏者様とも12月はクリスマスにちなんだ曲を中心に演奏していただきました。

12月14日

クリスタルリーフ・クリスマスランチイベント

クリスタルリーフの皆様には毎月、昼食後のゆったりとした時間に優しい歌声を聴かせていただいております。

12月16日

バリトン・クリスマスコンサート

プロのバリトン歌手である土橋創先生にも毎月お越しいただき、迫力のある歌声を披露していただくだけでなく、ご入居者にボイトレーニングもしてもらっています。



クリスタルリーフ



バリトン

12月24日

クリスマスディナーと

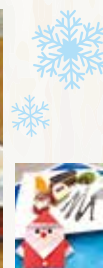
デザートプレート

クリスマス・イブには、厨房スタッフの愛情がこもったクリスマスディナーとデザートプレートをお召し上がりいただきました。

12月25日

クリスマスコンサート

クリスマス当日はミュージックドリームの皆様によるクリスマスコンサートを行いました。ご入居者の皆様には大変喜んでいただけました。



年末年始

今年の元日は晴天に恵まれ、もみの樹・練馬の屋上庭園にて、ご入居者と一緒にご入居者と一緒に初日の出を拝む事ができました。ご入居者の皆様からは「こんなに綺麗な初日の出は初めて見たわ」といった嬉しい言葉をいただきました。

この日はいつもより豪華な御節料理をご用意させていただきました。ご入居者おひとりお一人の今年1年の健康と幸せを願いつつ、お屠蘇で乾杯いたしました。

これからも、ご入居者の皆様笑顔で過ごせるよう、もみの樹・練馬スタッフ一同、これからもたゆまぬ努力を重ねてまいります。



◆ 日常を楽ししく過ごす

もみの樹・横浜鶴見

もみの樹・横浜鶴見では、ご自宅でのこれまでの生活をできるだけそのままに、ご入居者が楽しくいきいきと過ごせるように工夫しています。

夕方の多目的ルーム

当館では平日は毎日、3階多目的ホール（兼リハビリルーム）を16時～17時に開放し、機能訓練指導員の付き添いのもと、リハビリ機器で体を動かすほか、平行棒で歩行訓練したり、輪投げゲームで遊んだり、脳トレのワークを楽しんでいただいています。毎日10名程のご入居者がそれぞれお好きな事をしながら、他の階のご入居者とも交流を深めています。



ながら、40分様々な動きを行います。フロアは呼吸の音が聞こえてきそうなど静かで、皆様真剣に動きと呼吸を合わせて体を動かします。中には男性の方もいらつしやり、参加者は少しずつ増えています。



ガーデンテラスで野菜収穫

2階にあるガーデンテラスは、四季折々の草花を楽しむ事ができる、ご入居者の憩いの場の一つとなっています。

花壇では季節ごとに大根、ニンジン、サツマイモ、オクラ、ピーマン、スイカ、ブロッコリーなどを栽培しており、青々と育つ葉を毎日観察しながら「だんだん大きくなってきたね」「もうそろそろ収穫



ね」などのお声が聞かれています。収穫はご入居者にもお手伝いいただき、とれた野菜は厨房で調理され、皆様の食卓を飾ります。



リリムジカ（音楽療法）

リリムジカは「心をこめた音楽」という意味で、「人が最後まで自分らしく生きられる社会をつくる」という存在目的のもと、音楽を使った場作りを行っています。

伴奏に合わせて季節の童謡や歌謡曲を合唱したり、鈴などの簡単な楽器を演奏したり、皆様それぞれ、その歌を歌っていた頃を思い出して懐かしんでいらつしゃいます。



椅子ヨガ

毎月、第2月曜日の午後に6館合同で行っているオンライン椅子ヨガを1階のリビングで開催しています。オンラインで画面内のインストラクターがゆったりとした優しい声で、時折ご入居者のポーズを褒め

◆ 開設10周年を迎えます

もみの樹・渋谷本町

もみの樹・渋谷本町は、10周年を迎えるにあたり、これまでの取り組みを振り返り、ご入居者により楽しんでもいただく事を目指して、今後も頑張ります。

2015年12月に開設したもみの樹・渋谷本町は、今年10周年を迎えます。開設当初より9年間、インカム（無線通信機器）、睡眠状態などの見守り支援システムなどのIT、IoTの導入を進め、業務の効率化を行いました。そして、効率化によりできた時間を、ご入居者が楽しめる企画を考えたり、準備する時間に充ててきました。

毎年恒例の新宿御苑でのお花見、「もみの樹祭」やクリスマス会など、季節ごとのイベントでは楽しい瞬間がたくさんあり、ご入居者との数多くの思い出を築きました。



もみの樹祭



クリスマス会

もみの樹ではリハビリに力を入れており、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を配置するほか、リハビリ室を開室しました。また、ご入居者の生活の更なる充実を目指し、



手芸サークル



リハビリ室



園芸サークル



Hon街カフェ

「Hon街カフェ」を開設し、他フロアのご入居者との交流の場となっております。この他に、ご入居者のご要望を受け、自由参加の手芸サークルや園芸サークルなども開始しました。このような様々な取り組みにより、ご入居者と共に笑顔で過ごす事ができ、信頼関係が深まっていると感じております。

約にご協力いただき、ご入居者にはご不便をおかけしました。外出できない状況のため、オンラインを活用したNAS体操やヨガ、6館合同のオンライン旅行など、少しでも楽しんでいただけるよう、アイデアを出し合いながら取り組みました。

また、もみの樹・渋谷本町では、ご入居者ご家族だけでなく、地域の皆様のお役に立てるよう、初台リハビリテーション病院の職員の方と協働でオレンジカフェ（認知症の方や家族、地域住民などの交流の場）を月に1回開催しています。

これからも今までの経験を活かし、ご入居者により楽しんでいただける事を目指して、新しい取り組みを進めていきます。そして共に10周年を迎え、その先も素晴らしい思い出を一緒に重ねていけるよう、頑張ります。



オレンジカフェ



6館合同のオンライン旅行

SHIGETAの学校での事例検討

SHIGETAハウスは、認知症の人や家族をはじめ、地域の人々の暮らしに役立つ場づくりと学びの場として、認知症専門医である繁田雅弘氏により開設されました。そちらで開催されているオンラインセミナー「SHIGETAの学校」に当社では年間延べ76名、各館のスタッフが参加させていただいています。

今回は、当社から小熊と立田が平塚にあるSHIGETAハウス栄樹庵におうかがいし、対談させていただきました。

当社内外で30名近くのオンライン受講者が参加する中、冒頭にネオ・サミット茅ヶ崎の支援事例2件を説明させていただいた後、ディスカッションが始まりました。

繁田先生 最初の事例である入浴の話ですが、皆さんのチームワークや努力により拒否回数が減少した事は素晴らしい成果だと思います。しかし、最終的な目標について気になる点がございます。入浴の拒否を完全になくす事が唯一の目標

ではないと思いますが、どのような目標を掲げていたのか教えていただけますか？

小熊 私たちは、ご入居者に気持ちよく入浴していただく事を目指しております。

繁田先生 その通りです。入浴の拒否回数を減らす事が目的ではなく、『気持ちよかった』と感じていただく事が大切です。回数のみを目標としますと、ご入居者の本当の気持ちが見過ごされる可能性があります。その感覚を基に段階的に改善を進める事こそ価値があります。スタッフ全員が共通認識を持ち、ご入居者が気持ちよく入浴する事が大切です。

事例	事例① A様	事例② B様
問題	入浴に対する拒否が強い。	トイレや自室の場所が分からず、他の利用者の部屋に入ってしまう。 食事のペースが速く、時折むせる。
目標	清潔の保持のため、週2回入浴してもらう。	睡眠状態が安定し、穏やかに過ごせる。 誤嚥による肺炎や感染症の予防。
取組期間	3か月	約1.5か月(6週間)
効果測定項目	強く拒否された回数、入浴できなかった回数	中途覚醒後再入眠できた日数
支援内容	「お風呂」という言葉は使わず、リビングの近い席の入浴日が一緒のご入居者と「行きましょう」と声をかける。	行動を把握するための観察・記録、スタッフの対応を統一(日中の定時トイレ誘導、声かけの仕方など)。
結果	月に8回の入浴日のうち、隣席の利用者も声かけしてくれた事も効果につながったと推測。 ご本人から入浴後、「気持ち良かったわ、ありがとう」という声が増えました。 強い拒否の回数 4日→0日 入浴できなかった回数 1日→0日	行動観察から、トイレ誘導の回数を増やし、食形態を軟飯・一口大から全粥・極キザミに変更し少量ずつに分けて提供し、安全に召し上がれるようになった。本人が理解でき、不安を払拭するよう、声かけやスキンシップを図ったため、気持ちが落ち着かれ夜も眠れるようになったと評価。 2週間で再入眠できた日数 5日→9日

ちよく入浴している姿をイメージしながら支援を行う事が大切です。



小熊 回数の方に焦点を当てますと、数値に縛られてしまい、ご入居者の気持ちや気持ちを汲み取れない事があるかもしれません。ご入居者に気持ちよさを感じていただく事が、何よりも重要だと考えます。

繁田先生 次の事例として、徘徊について考えてみましょう。この場合、どのような目標を設定すべきだとお考えですか？

立田 徘徊については、単に歩き回る事を止めさせるのではなく、ご入居者が歩く事に楽しみや意義を感じられるように支援する事が目標です。歩く事を他の活動と結びつける事で、無理なく楽しんでいただけるよう工夫する事が大切です。例えば、散歩として楽しんでいただく、他のご入居者と共に歩くなど、歩く

事を日常の楽しみにする工夫が求められるのではないかと考えております。

繁田先生 その通りですね。歩く事が楽しみであれば問題ありませんが、もし辛さを感じている場合には、その辛さを軽減するための支援が必要です。無理に歩く事を止めるのではなく、ご入居者が心地よく過ごせる環境を整え、その結果として歩き回る頻度が減少するよう工夫が求められます。

最後にケアにおいて重要なのは、数値や指標に依存し過ぎず、ご入居者の主観的な感覚や満足度を重視する姿勢です。例えば、食事においてカロリーや摂取量を記録する事も重要ですが、それと同時に『美味しかったかどうか』というご入居者本人の満足度を確認する事が必要です。ご入居者が『美味しかった』『満足した』と感じる事で、食事の時間が楽しみとなり、自然と食事の摂取量も増え、ケアの質の向上につながります。

また、睡眠に関しても、単に『何時間眠ったか』という数値のみならず、『ぐっすり眠れたか』『目覚めの気分はどうであったか』という主観的な感覚を尋ねる事が、その人の生活全体の質を理

解するために非常に重要です。例えば、8時間寝ても疲れが取れない場合と、5時間しか眠っていないなくても快適な目覚めを迎えた場合、後者のほうが充実した睡眠と言えましょう。

このように、数値のみで評価するのではなく、ご入居者の気持ちに寄り添う事が大切です。ご入居者がどのように感じているか、その感情を理解し、ひとりお一人に寄り添い支援に活かす事がケアの質を高める鍵となります。

今回の事例検討を通して私たちが疾患や数値に捉われ過ぎていると感じました。ご入居者の想いに寄り添うためにもその方を知る事から始めてまいります。



繁田雅弘氏
栄樹庵診療所 院長
東京慈恵会医科大学名誉教授
東京都立大学名誉教授



感動

プロジェクト

オンリーワン

S様(80代後半) 要介護3

ネオ・サミット茅ヶ崎

ご家族と思い出の茅ヶ崎館へ



感動プロジェクト 「オンリーワン」とは

ご入居者が人生でやり残した事や、諦めてしまっている事を実現できるようお手伝いさせていただき、その人らしさを取り戻す機会をご提供しています。

日々の生活の中で目標に向けて励む充実感や、夢を実現した達成感を味わっていただけるプロジェクトです。

S様について

S様は茅ヶ崎市に長くお住まいになられて、住宅棟にご入居されましたが、脱水などのため救急搬送された事をきっかけに介護棟に移り住まわれました。移り住み直後はリクライニング車いすを使い、全介助の状態でしたが、活気や意欲の低下がみられていましたが、この取り組みを開始する頃には、食事はご自分で召し上がり、移乗動作も軽い介助で可能となり、笑顔が増え、体を動かす事への意欲が出てきました。

取り組みのきっかけ

スタッフとの会話の中で、登録有形文化財がある老舗旅館の茅ヶ崎館に「久しぶりに行きたい」とご本人からご要望がありました。

約2か月のリハビリ

茅ヶ崎館はネオ・サミット茅ヶ崎から徒歩で20分程の場所にあります。昔の建物なので外から玄関・館内にかけて段差が幾つもあるため、そこを昇り降りするために作業療法士による機能訓練や生活リハビリを実施する事になりました。

館内の感染症対応などから、事前に立てた計画通りにリハビリを進める事が難しい

しされるご様子がありました。

取り組み実現に向けてケアスタッフ、作業療法士、ご家族、その他多職種で進捗を共有しながら進める事ができました。

外出当日

当日はあいにく小雨が降ってしまいましたが、S様は座位が安定して取れるようになってきたため、リクライニングではなく、普通型の車いすで外出しました。短時間でしたが、サザンビーチがさきを散歩



サザンビーチがさき

後、茅ヶ崎館にて弟様ご夫婦と待ち合わせ、館内で一緒にコーヒーとお菓子を召し上がりました。その際、茅ヶ崎館の代表の方にも加わっていただき、館の歴史や地域のお話で盛り上がりしました。

建物への出入りの際、玄関の上がり框2段はスタッフの介助にて、二足一段で昇降する事ができ、ご本人も満足そうなお様子でした。ご家族からは



茅ヶ崎館

今後に向けて

茅ヶ崎館から「段差を頑張って上っている姿を見る事ができて嬉しかった」と喜んでいただけ、「今度はみんなで一緒においしい金目鯛の煮つけが食べたい!」と次の目標が決まりました。

茅ヶ崎館は現在リニューアル工事中で、半年後に浴室が完成予定との事なので、またその頃に再訪したいと考えています。



最近のご様子

登録有形文化財が多数ある「茅ヶ崎館」

茅ヶ崎館は、茅ヶ崎の別荘地・保養地としての歩みを具体的に示す存在であり、湘南にかつては多く存在した、海浜旅館としての様相を良く残す数少ない遺構及び湘南の文化史上極めて貴重な建造物。また、映画監督・小津安二郎など、映画監督や脚本家が定宿としていた旅館でも知られています。

茅ヶ崎市ホームページより抜粋

これからも、S様らしくお暮らしいただけるよう、普段の会話からお気持ちをくみ取り、夢の実現のお手伝いをしてまいります。

スタッフボイス



ネオ・サミット茅ヶ崎
ケアスタッフ
眞野 玲子

S様の「茅ヶ崎館」のワードから始まったオンリーワンプロジェクトでしたが、リハビリに励まれ、茅ヶ崎館の上がり框の昇降も無事にクリアする事ができました。弟様ご夫婦と決めた新たな目標に向けて、今後も一緒に生活リハビリに取り組んでいきたいと思っています。

時期もありましたが、S様ご自身が積極的に取り組み、機能訓練では、平行棒を使用した歩行練習や館内の階段昇降、短距離の手引き歩行練習などを実施しました。生活リハビリではケアスタッフを中心に週3回程度膝屈伸運動を行いました。また、リクライニング車いすから普通型車いすへの乗り換えを行い、その後固定いすへと移行し、座位耐久性向上を目指しました。



リハビリのご様子