



# ききょう便り

平成27年 新年号（第40号）



「岳遊」の皆様によるそば打ち

## 「新春に想う」

理事 佐藤 渡



明けましてお目出度う御座居ます。年頭に際し徒然なるまま私事を記する事にします。

思えば私は、昭和の大事件、二、二六事件直後、昭和十一年三月十二日生まれ、終戦は国民学校初等科四年生の時だった。利根農林高校卒業の年が沼田市が発足した年であったし、爾来農業以外何も経験もせぬまま六十年が過ぎ去って来た中で、人との出合こそ私の財産と信じてやまない。喜怒哀楽、競い合いつつ友情を深めた友、尊敬この上ない人から引き立てられ、目をかけられ、お近づき戴いた先輩諸氏、家庭内でのワンマン振りを許してくれた家族一同にも感謝の気持は持ち合わせていたのだと伝えたい。年二、三度でも子供、孫達が全員集合して写真に納まるのは、果報この上なしと思う。年末年始の度を越したバカ騒ぎ、テレビ番組をも無視出来ず、好きで見る戦記物と言うより平和への道のりとして二、二六事件の「叛乱」「きけわだつみの声」「硫黄島の砂」「ひめゆりの塔」の映画に涙した日を思い出さないわけにはいかない。平和が幸の道と信じつつも平和ボケは快樂、墮落の一方通行でしかない。最後に今後の科学技術の進歩方向は、天災を如何に克服するかに向かっていると思うし、年の瀬の反省を基とし、残された人生を有意義に過ごせればと想いつつ、今冬より朝の洗顔はお湯にしました。

### 社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里  
ききょうの里短期入所生活介護事業所  
ききょうデイサービスセンター  
ききょうの里居宅介護支援事業所  
沼田市在宅介護支援センターききょう

ききょうデイサービスセンター岡谷  
ききょうヘルパーステーション

〒 378-0002

群馬県沼田市横塚町 957 番地 2

TEL 0278 - 23 - 8831

FAX 0278 - 23 - 8832

〒 378-0061

群馬県沼田市岡谷町 687 番地

TEL 0278 - 23 - 8861

FAX 0278 - 23 - 8852

発行責任者 諏訪 光生

# かくしゃく教室って何？

今回は、「沼田市在宅介護支援センターききょう」が  
沼田市から委託され運営する事業「かくしゃく教室」をご紹介します。

皆さんから「かくしゃく」とはどういう意味、とよく聞かれます。「かくしゃく」の語源からお話ししたいと思います。「かくしゃく」とは漢字で「矍鑠」と書きます。とんでもなく難しい字です。矍（かく）とは、素早く反応するさま。鑠（しゃく）とは、光かがやくさま。矍鑠（かくしゃく）とは、歳を取っても丈夫で元気なさま。という意味です。なぜこんな難しい言い回しができたかの由来があります。「矍鑠」という語は中国の『後漢書』の馬援伝に出てきます。漢の時代に 62 歳の馬援将軍が、出陣を光武帝に申し出た処、高齢だとの理由で許可されませんでした。しかし、馬援将軍はまだまだ戦えると鎧や兜を身に着け、馬に騎って先陣に立とうとして見せたところ、光武帝が「矍鑠たるかな、この翁や」と称えた、というのが語源とされています。



ストレッチ



体力測定



筋力トレーニング



講義

次に、教室の内容をご紹介します。「かくしゃく教室」は、平成 18 年の介護保険制度改革により、介護予防事業が市町村に義務付けられ創設されました。平成 19 年から始まり、すでに 8 年間続く事業です。沼田市役所には「介護予防係」という部署があります。そこに 65 歳以上の高齢者データがあり、保健師さん達が日々面接を行い、近い将来要介護の危険性があると判断した方達をリスト化し、順番にかくしゃく教室へリストアップします。そして、ききょうの里他 4 カ所の事業所へ地域別の対象者がそれぞれ通知され、教室の開催が委託されます。1 期ごとのワンクールは 4 ヶ月間で全 14 回、年間 3 期の教室開催となります。

ききょうの里では、毎週木曜日 13 時 30 分から 15 時まで行います。教室では、毎回ストレッチと筋トレに加え、職員看護師による講義があります。他に沼田病院の理学療法士との 3 回の面接指導、歯科衛生士による 2 回の面接指導があります。教室の最初と終わりには体力測定を行い、4 ヶ月間の成果の検証も行います。また、卒業生には卒業証書が沼田市から発行され手渡されます。そして、卒業生は、後日順番に「かくしゃく絆会」という名の筋トレ教室へ誘われ、更に上級の筋トレ教室を続ける事になっています。

ききょうの里では 1 回の教室で 14 名の参加者を受けています。しかし、毎回 1、2 名の方は何らかの理由で続けられなくなります。そして、残りの方のほとんどは、現状維持という結果になります。ですが、70、80 歳代の方がこれから 2020 年東京オリンピック出場を目指す訳ではありません。「かくしゃく教室」の大きな目的



リハビリ指導



口腔ケア指導

は“悪くならない”要は筋トレを覚え健康寿命の大切さを知って頂き、卒業後も自分で現状維持のできる生活習慣を身につけ“ピンピンコロリ”を目指す訳です。しかし、時として奇跡の様な方と出会う事もあります。家の中で押し車を使用しないと移動出来なかった方が、教室終了後押し車が必要なくなったばかりか、榛名山の榛名神社へ杖歩行でお参りに行ける様になった。脳梗塞の後遺症がある方が教室終了後飛行機に乗り、岡山・広島・山口県一人旅に行ってきた。生来の小児麻痺で家の中で四つん這いで生活していた方が二足歩行で歩き回り階段を昇り二階へ上り下り出来る様になったなど、人並み以上に努力され健康生活を手にした方もいました。私たち「かくしゃく教室」スタッフは今後も、皆様の健康寿命の為、笑顔と元気で対応して参りますのでよろしくお願い致します。

在宅福祉 1 課・課長 尾崎 好宏  
(支援センター相談員)

# フォトアルバム(行事紹介)



年末恒例、岳遊の皆様によるそば打ち行事を行いました。おいしいおそばをありがとうございました。



群馬吟伸会会長の佐川様に「沼田の歌」などを詩吟で披露して頂きました。



餅つきを入所者様とご家族みなで行いました。



ききょうデイサービスでは利用者様同士息がピッタリでお餅つきをしました。



仲良く入所者様と一緒に蕨玉作りをしました。

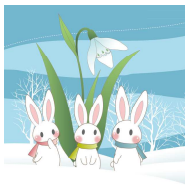


デイサービスセンター岡谷では自分達で栽培したあずきであんぴん餅を作りました。



ユニットケアが制度化され10年以上が経ちます。当初は先進的な取り組みと言われたユニットケアも、現在は多くの施設で取り組みが開始されるようになりました。当初はユニットケアに対する取り組みが確立されておらず、多くの疑問が寄せられたと聞きます。ききょうの里のユニットも開始当時は、ユニットケアに対する理解が不十分で、建物はユニットでも施設ケアが根強く残っていて個別ケアが確立されず、現在のユニットケアになるまで、さまざまな苦労がありました。私もユニットに配属になったものの、ユニットケアの理念や意義も理解しておらず、個別ケアと言いながら一斉一律のケアを行っていました。今年度になりユニットケア研修に参加し、ユニットケアの在り方を学び大きな勘違いをしていた事に気付くことができました。

ユニットケアとは、介護が必要になった時、さまざまな事情から住み慣れた自宅を離れ、友人や家族とも別れて施設に入居してくる高齢者に対して、施設においても可能な限り住み慣れた環境の中で、それまでと変わらない生活を続け、最期までその人らしい人生を送ることが出来るように支援するという事です。その理念は「一人ひとりの生活習慣や好みを尊重し、今までの暮らしが継続できるようにケアする事」です。それを実現するためには、少人数ケア体制にし、入居者との馴染みの関係を作りながら、それぞれの24時間の暮らしをよく知る。入居者が自分の住まいと思える自宅に近い環境作りをする。24時間シートを構築させ今までの暮らしが続けてもらえるような暮らしをつくる。そして、それらを実践する為には他職種からの連携や情報の共有、伝達が不可欠になります。一人ひとりの



力は小さいけれど、皆で一丸となれば、成し遂げられると思っています。

ききょうの里ユニット型  
介護職員 小野登志枝

ホームヘルパーの仕事に長年携わってきましたが、私自身も体調に変化が出てくる年齢になり、また親達も高齢になり介護する立場になりました。そんな中で私の実母は88歳の米寿になり、長男と二人暮らしをしています。数年前までは野菜作りを楽しみにしていましたが、それをやめてから物忘れが多くなり、初期の認知症との診断で介護認定を受け、近くのデイサービスを利用しています。以前、洗濯物たたまのボランティアに行っていたので、なじみもあってスムーズに利用でき本人も喜んでいました。実家へ行くと同じ物が沢山買ってあるんです。母がなぜ買ってしまうのか、その親心がよくわかるので怒ることもなく「しょうがない」と笑うことができます。このような状況もまた未来の私かもしれません。誰も悪くないので、気持ちの持ちようで笑顔でいたいものです。これから色々わからない事やできない事が増えるでしょうが、穏やかな母でいられるようお願い、弟をサポートし一緒に介護していこうと思っています。



4月には介護保険制度の改定が予定されていて、訪問介護の予防給付については市町村が取り組む地域支援事業に段階的に移行していきます。私も介護保険を利用する家族の一人として、また介護サービスの提供者として、住み慣れた地域でなるべく自分の力で活動的な生涯を送ることが出来る社会作りのために、何が出来るのか考えていきたいと思っています。

ききょうヘルパーステーション  
介護職員 主任 芝宮 千代子

## 職員紹介

\*\*この職に就いて\*\*

介護という言葉さえ知らなかった私がこの仕事に興味をもったのは、大好きだった今は亡き祖父への思いからだと思えます。病に倒れ変わってしまった祖父が只恐くて見てはいけない事のように目をそらし、何もしてあげられなかった事を今でも後悔しています。右も左も分からずに始めたこの仕事に当初は困惑する事だらけ…辞める事ばかり考えていたと思えます。そんな日々の中、笑顔で「あんたはおもしろいねえ」と入所者様から声を掛けて頂く事が元々人を笑わせる事が好きだった私の励みとなり、気持ちを入れ替えていく事が出来た気がします。皆様は「笑い」が健康長寿と深い関係がある事はご存知ですか？体内にできるウイルス感染細胞などが体に害を与える前に処理をしてくれ、免疫機能を高める役割であるナチュラルキラー（NK）細胞が、笑う事で増える研究結果があるそうです。他にも認知症予防など「笑い」にまつわる健康効果は沢山あるそうです。介護を始めて二十年、決して教科書通りにはいかない事も沢山ありましたが、様々な経験をいかし今後もNK細胞製作所、お笑い担当（笑）として笑顔と感謝の気持ちを忘れずにこの仕事を続けていきたいと思えます。



介護職員  
須田 裕子

## 一口メモ

ある病院の廊下で星野富弘さんの作品を目にしました。

ご存知の方も多いと思いますが、星野さんは中学校の体育教師となり、クラブ活動の指導中、頸髄を損傷し、手足の自由を失ったそうです。入院から2年が過ぎた頃、看護学生からのアドバイスもあり、口に筆をくわえて文字や絵を描き始めたと思えます。今まで当たり前に出ていた事や、体の自由を突然奪われた時は絶望されたことと思えます。“手の代わりに口で書いてみよう”という発想の転換・初めて書いたというカタカナを見た時、諦めない強い気持ちが伝わってきました。

「辛いという文字がある

もう少しで

幸せになれそうな気がする」

「辛」と「幸」よく似ているけれど、全く逆の言葉です。

ネガティブからポジティブへ思考を変えることで、新たな発見があるかも知れません。

みなさんも諦めていることはありませんか？

もしあるのであれば、諦めずに挑戦してみましょう。

介護支援専門員 宮田 智子



## 職員募集

介護職員（正職員） 2名 ※パート職員も募集しています

■勤務場所：特別養護老人ホームききょうの里又はききょうデイサービスセンター

○業務内容：介護業務 ○年齢：不問

○資格：介護福祉士（ヘルパー2級でも相談に応じます）普通自動車免許

○勤務日数：週5日 ○勤務時間：当施設の就業規則による。特養は夜勤有り

○給与：月給157,700円～210,000円（経験加算有り）

## ☆☆今後の予定☆☆

### ☆ききょうデイサービスセンター

2月 節分豆まき・かくし芸大会

3月 ひな祭り誕生会  
思い出アルバム贈呈式

4月 お花見ドライブ



### ☆ききょうの里（従来型・ユニット型）

2月 節分豆まき

3月 ひな祭り

4月 お花見・開所記念行事



### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

2月 節分豆まき

3月 ひな祭り・岡谷町ふれあい文化祭への参加

4月 お花見



## ◇◇編集後記◇◇

年明けは、あまり雪も降らずに穏やかな年明けとなりましたが、これから「大寒」となり、まだ寒い日が続きますので、皆様お体に気を付けてお過ごし下さい。職員も健康第一で頑張っていますので、今年もよろしくお願いいたします。

さて、群馬県内では昨年12月24日にインフルエンザ注意報が発令され、インフルエンザの流行シーズンに突入しました。手洗い・うがい・マスクの着用などで、感染予防対策をしっかりとして心掛けて、この冬を乗り切りたいと思えます。

総務課  
（事務職員）  
伊与久 真美

