

# RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ

認知症特集



認知症対応型デイサービス

ほのぼの堀之内 OPEN

白楽荘デイサービス・偕楽荘共同作品

さくらのつるし飾り

介護のお役立ち情報

認知症かな？と思ったら

栄養士' Sキッチン

サバのちゃんちゃん蒸し

白楽荘デイサービス・偕楽荘 共同作品

さくらのつるし飾り p 2

CONTENTS/ 常務のつぶやき p 3

■シリーズ 楽友会ってこんなトコ

認知症対応型デイサービス

ほのぼの堀之内OPEN

p 4

■介護のお役立ち情報

認知症かな？と思ったら

p 8

■栄養士'sキッチン

さばのちゃんちゃん蒸し

p 14

寄附のお礼

p 15

事業所案内 / ACCESS

ほのぼの堀之内 スタッフ紹介

p 16



表紙

7階ケアワーカー

高橋 俊一郎 作

みんなの文字® このお知らせは、みんなの文字を使用しています。  
みんなの文字は、一般社団法人UCDAが「読みやすさ」を認証した書体です。

常務理事の日々の生活から

常務のつぶやき

最近読んだ本のなかに「フレーム問題」という人工知能（AI）に関する話がありました。

人間は視聴嗅味触覚など多彩で高度なセンサーを備えています。それらは同時多発的に様々な情報を拾うのですが、人間はその大部分を「無視」しているから行動できるそうです。例えば人工知能ロボットを人間と同様に自律行動させようとして、多種多様なセンサーを備え、情報収集能力を高めていくと、無限の情報処理を繰り返しフリーズしてしまう。そのため「無視」という能力を再現しないと一歩も動けないという話でした。この「情報によりフリーズする」について、思い当たることがあります。

私の元には常日頃からありとあらゆる情報が寄せられます。自ら情報を収集することも当然あります。法人の内外を問わず、それぞれ公式文書から単なる噂話までまさに膨大な情報です。

はじめは目的を達成するために集まった（集めた）情報ですが、いつの間にか情報を処理することが目的となり、最終的には情報に縛られてどこにも踏み出せない、なんてこともあります。そんなときはある程度「無視」するということが必要・・・、もっとも、この「無視」する程度というものが非常に難しいのですが・・・。年度末の仕事に追われ日々悩みながら、春を迎えようとしています。



人工知能!?



白楽荘デイサービス・偕楽荘 共同作品

## さくらのつるし飾り

寒さも緩み、春の訪れを感じる季節になりました。桜が咲くのを待ちながら、白楽荘在宅サービスセンターのデイサービスと、軽費老人ホーム偕楽荘のご利用者が、今回初めての共同作品を作成しました。

「さくらのつるし飾り」は、和紙や桜色の折り紙を桜の形に切り取り、紐をはさんで貼りあわせて作ります。丸ビーズや銀色のシールをアクセントに、ご利用者の感性で色や模様を考えながら取り組みました。赤、白、ピンクの模様がとても華やかです。施設4階入口に飾られた、たくさんの方のつるし飾りで、早くも満開を迎えた楽友会。新年度を明るく、あたたかい雰囲気で見ることができました。

これからもご利用者の作品をたくさんご紹介していきたいと考えています。ご利用者をはじめ、ご家族や地域の皆様も是非ご鑑賞ください。





テーブルを拭く。食器を出す。盛り付ける。食事を運ぶ。下膳。食器洗い。片づけ。昼食だけでもたくさんの工程があります。今までの生活の中で自然と行ってきた動作のどの部分なら出来るのか。それを見極め、実行していただけるよう、職員がサポート致します。

## 認知症になってもご自分らしく、充実した時間を。

多摩ニュータウン通りに面し、京王堀之内駅から徒歩7分の場所に「ほのぼの堀之内」がオープンしました。認知症になっても、ご自分らしい生活を送っていただけるよう、当事業所では、食事の準備や片づけ、農作業などを通じて、「役割」をもちつつ能力を発揮できるプログラムをお選びいただけます。地域の方との交流もお楽しみください。



シリーズ 楽友会ってこんなトコ  
認知症対応型デイサービス

# ほのぼの堀之内OPEN



ほのぼの堀之内スタッフ

## 楽友会 八王子市へ進出!!

多摩市と八王子市の境に当法人楽友会はあります。住所は多摩市です。法人施設の正面玄関の目の前には東中野公園があり、道沿いをちよつと歩くと松が谷の住宅地が広がっています。住所は八王子市です。さて、当法人の認知症対応型デイサービスは介護保険制度の地域密着型サービスで、多摩市の楽友会はすぐ近くにいらっしゃる八王子の方にこのサービスをお届けできませんでした。しかし、認知症という疾患は今後も増加していくことが予想されています。私たちは医療とは別のアプローチで、介護福祉という専門領域でこの認知症と向き合っていく必要があります。そこには多摩市や八王子市といった行政区域は関係ありません。とはいっても、現実的な課題として、私たちのサービスを近隣八王子地域の方に届けるには、この制度で決められた線を越えていく必要があります。現状のサービスを現状の範囲で維持していくという選択もありました。しかし、私たちは「人と人を笑顔でつなぐ」ために一歩踏み出す選択をしました。とても小さな事業所ですが、多摩市の方にも八王子市の方にも、楽友会を身近に感じていただけるよう、私たちの大きな希望がこの事業所には込められています。



月に4～5回、契約農場で野菜を作ります。畑を耕す。種をまく。水をやる。収穫する。洗う。調理をする。など、作業工程を区切り、出来る部分に参加していただきます。自然に体を動かすことでリハビリ効果も期待できます。季節を感じ、五感を刺激することは、認知症の方の生活にとっても大切な事です。



ほのぼの堀之内  
相談員 西 有希

不安なく、  
生活を楽しめること  
が大切です。

春の収穫が始まると、FIOによる野菜販売が始まります。地元でできた新鮮な野菜を販売しますので、どなたでも、お気軽にご利用下さい。

# ご利用者・ご家族・地域の方。 みんなが安心できる場所をまち全体 で創造していきたい。

地域の方と一緒に認知症について考  
えていきたい。まずは野菜を買いに  
来てみてください。

## 地域の方に認知症への理解を深 めていただく。

ほのぼの堀之内が位置する八王子市松木は、高齢者率が低く、30代から40代の、比較的認知症には縁が薄い世代が多く暮らしています。「そんな立地だからこそ、地域の方に認知症について知っていただきたい。認知症になっても、安心して暮らせる街づくりを目指して、この事業所を多くの方に利用していただきたい。」とほのぼの堀之内の高田係長は話します。認知症の方が地域で安心して生活していくには、地域の方の協力が必要です。認知症について正しい知識を得る事は、認知症に対する誤解や、過剰な

反応を防ぐことに繋がり、ご利用者、ご家族、地域の方が共生できる環境づくりに役立ちます。まずは野菜販売(株FIO)で地域の皆さんにほのぼの堀之内に立ち寄っていただき、認知症対応型デイサービスがどんな所かを知っていただきたい。また、認知症サポーター養成講座等を開催して認知症の事、高齢者・介護の事を知っていただけるよう、情報を発信していきたいと考えています。

## 役割をもって生き生きと

認知症になると、今までできていたことが出来なくなってしまう。「やらなくていいよ」と周りの人に言われ、役割を奪われてしまう。そ

のような生活を続けていくと、認知症がますます進行してしまう可能性があります。ほのぼの堀之内では、ご利用者おひとりおひとりの出来ることを役割として持っていていただき、出来ないことはみんなでサポートしていく。昼食の準備や畑仕事。職員がすべてやってしまうのではなく、みんなで一緒に一つの事に取り組みます。出来ることを役割として持つことで、役に立っている実感を得ることが出来、それを積み重ねることで充実した生活を送る事が出来る。認知症になったからと、色々な事をあきらめてしまいうのではなく、その人らしい人生を楽しんでいっていただきたい。それがほのぼの堀之内の職員の願いです。



ほのぼの堀之内管理者  
係長相談員 高田 寛行



豆知識

## 早期発見のメリット

認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。認知症も他の病気同様、早期発見、早期対応が大切です。

### 01 今後の生活の準備

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合って話し合いをすることで今後の生活の備えをすることができます。認知症や介護について正しい知識を身につけたり、仲間を見つけたり。周囲の人たちと協力して対応することができます。

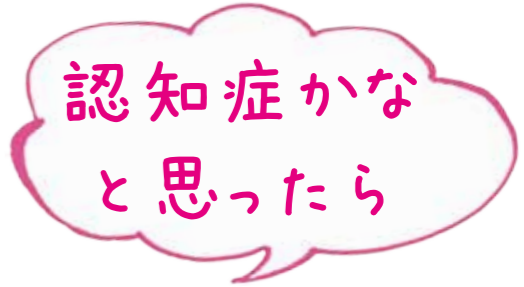
### 02 早期治療で改善する場合も！

認知症のような症状を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）。早めに受診をして、原因となっている病気を突き止めることが大切です。

### 03 進行を遅らせることが可能な場合があります

薬の服用や生活習慣の見直しで認知症の進行や行動・心理症状（BPSD）の出現を遅らせることができます。

今回の介護のお役立ち情報は、「認知症かな？と思ったら」。ご家族やご自身が認知症かな？と思ったらどうすればいいのか、段階を追って説明します。



## 1 まずは相談・・・一人で悩まず、まずは相談窓口へ

## 2 介護保険のサービスを受けるには

・・・介護保険を利用することで、ご自身、ご家族の負担を軽減することができます。

## 3 さまざまな介護サービス

・・・介護サービスは多岐にわたります。ここでは、代表的なサービスについてご紹介します。

## 4 ご本人・ご家族集いの場

・・・日々認知症に向き合っている方たちが集い、気持ちを共感することが出来る場所があります。

# 認知症かな？ と思ったら

ご家族やご自身が、「認知症かな？」と思ったら、みなさんはどうしますか？認知症は誰もがかかる可能性があります。他の病気と同じく、早めの対応が大切です。

## 市役所・保健所・地域包括支援センター

### 多摩市

#### ・多摩市役所

高齢支援課 042-338-6846  
介護保険課 042-338-6907

#### ・多摩市地域包括支援センター

お住いの地域によって担当の包括支援センターが決まっています。詳しくは市役所にお問い合わせください。（市のホームページに詳しく掲載されています）

#### ・保健所

東京都南多摩保健所 042-371-7661

### 八王子市

#### ・八王子市役所

福祉部高齢者福祉課 042-620-7420

#### ・高齢者あんしん相談センター

（地域包括支援センター）  
お住いの地域によって担当の高齢者あんしん相談センターが決まっています。詳しくは市役所にお問い合わせください。（市のホームページに詳しく掲載されています）

・保健所（保健対策地域保健担当）042-645-5196

※他の地域にお住いの方は、お住いの地域の区市役所にお問い合わせください。

東京都では、高齢者のみなさんが住み慣れた町で安心して生活できるよう、必要な情報提供を行う相談窓口が地域ごとに設置されており、専門家による相談を無料で受けることができます。ひとりで抱え込まず、まずはかかりつけの医師やご自身のお住いの地域の相談窓口にご相談してみましょう。

## 1. まずは相談

## 医療機関

・かかりつけ医 かかりつけの医師にまずは相談

#### ・東京都認知症疾患医療センター

認知症の診断や相談等を実施するとの指定を受けた医療機関都内 52 カ所  
詳細は「とうきょう認知症ナビ」のホームページで。

・地域連携型認知症疾患医療センター 桜ヶ丘記念病院 042-375-6310

多摩市の認知症医療・介護連携の推進役

・八王子市医師会認知症どんとこい相談窓口（D-net） 042-622-6000

八王子市医師会が独自に行っている認知症の相談窓口

## 2. 介護保険のサービスを受けるには

### 01 申請

まずはお住いの区市町村に要介護認定の申請をします。申請書は電話で取り寄せることができますが、お住いの地域の地域包括支援センターで代行してもらっても構いません。必要なもの：申請書・被保険者証・印鑑

### 02 ケアマネジャー（ケアマネ）を選ぶ

ケアマネジャーは、ご利用者・ご家族に、介護保険の仕組みやサービス内容を説明し、ケアプランを提案するプランナーです。様々なサービスを組み合わせ、利用者がサービスをスムーズに利用できるようコーディネートします。

ケアマネは、地域包括支援センターで居宅介護支援事業所（ケアマネ事業所）の一覧をもらい、候補を絞って面接をして決める事もできます。早い時点でケアマネを選び、協力してもらおうと、今後の流れがスムーズになります。

### 03 訪問調査

区市町村の調査員がご自宅や病院を訪問して、ご利用者の心身の状態などについて聞き取り調査を行います。ご家族と一緒に面談していただきます。ケアマネが同席すると今後のサービスをスムーズに受けることができます。

主治医がご利用者の心身の状態について、主治医意見書を提出します。

要支援、要介護の認定は、認定審査会により判定されます。

### 04 認定結果の通知

申請から30日以内に区市町村から認定結果が通知されます。

非該当 介護保険のサービスは利用できませんが、

市町村で様々な介護予防事業を行っているので、地域包括支援センターでご相談下さい。

要支援1～2 介護予防サービスを利用。

要介護1～5 介護サービスを利用。

該当しなければ 介護予防を!

### 05 ケアプランの作成

要支援1～2 地域包括支援センターで、介護予防プランを作成します。要支援は介護予防サービスの利用などが可能なので、担当者に

ご相談下さい。

要介護1～5

自宅でサービスを利用する場合はケアマネが中心となってケアプランを作成します。施設入所を希望する場合は各施設に直接申し込み、ケアプランは入所後に施設のケアマネが作成します。

### 06 介護サービスを選び、契約

介護サービスには、様々なものがあります。ケアマネに相談し、ご自身に合ったサービスを選び、契約しましょう。

## 3. さまざまな介護サービス

### 家に来てもらう

#### 訪問介護

ヘルパーによる介護・生活援助等。

#### 訪問看護

看護師による療養上のお世話や診療の補助。

#### 訪問リハビリ

理学療法士等によるリハビリ。

#### 訪問入浴

専用の浴槽を自宅に運び、入浴介助。

### 通う

#### デイサービス

日中帰りでの介護サービス施設に通う。

#### デイケア

日中帰りでのリハビリ施設に通う。

### 通い・訪問

#### 小規模多機能

訪問介護・デイサービス・ショートステイの組み合わせを選択できる。

### 短期の宿泊

#### ショートステイ

1日～1週間程度一時的に宿泊できる介護施設。

### 施設に入所する

#### 老人保健施設

自立した生活をめざし、リハビリを行う。

#### 特別養護老人ホーム

要介護3・4・5の方を対象とした老人ホーム。

#### グループホーム

認知症の人が少人数で家庭的な共同生活をする。

#### サービス付高齢者住宅

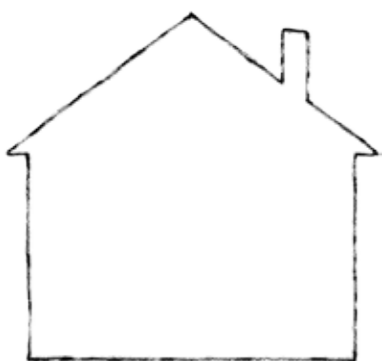
安否確認と生活相談サービスが付いたバリアフリー

仕様の高齢者向け賃貸集合住宅。

#### 有料老人ホーム

介護付きのホームから、介護は外部のサービスを別に利用するホーム、介護が必要になったら退所しなければならぬホームなど、内容も料金も様々。

緑色の文字で示したサービスは、当法人でもご利用いただけます。また、多摩市（落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下）の方は多摩センター地域包括支援センター（042-376-2941）が当法人内にございますので、お気軽にご相談下さい。





集い、語らう。家族版！

## 家族会

### ♪ご家族ならではの悩みを共有！

認知症の方を介護する家族として、共通の悩みを話したり、様々な情報交換をします。

認知症カフェや家族会は地域によって様々です。お住いの地域の地域包括支援センターや、高齢者あんしん相談センター、区市役所窓口でお問い合わせください。

### ♪家族会とは

家族で認知症の方を介護している人が集まってできたのが、家族会です。規模は地域によって様々ですが、認知症カフェと同様、定期的開催されることが多く、ご家族ならではの悩みや情報を共有します。

### ♪情報交換したい

認知症にとって有用な情報を分かち合う勉強会など、介護に必要な情報などを共有し、ご家族の負担を軽減します。

今介護をされている方、介護を経験された方など、認知症と向き合っているご本人やご家族が集まって、気持ちを分かちあえる場所があります。ここでは、認知症カフェと家族会についてご紹介します。

集い、語らう！

## 認知症カフェ

### ♪情報交換したい

認知症と向き合っている方や、地域の方、介護や医療の専門家などが情報交換をしたり、講演会や学習会を開いたり。一緒に認知症について考えましょう。

### ♪仲間が欲しい 悩みを聞いてほしい

認知症になると友人に病気のことを話したり、相談したりすることに抵抗があるかもしれません。しかし、お互いに認知症だとわかっているならば、ご自分やご家族のことを本音で話し、共感しあうことができます。

### ♪認知症カフェって？

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域住民や介護・医療等の専門家が集い、お茶を飲みながら日々の悩みを相談したり、情報交換をする場です。

### ♪場所について

認知症カフェは主催者の自宅や喫茶店、レンタルスペースなどを借りて月数回定期的なイベントとして開催されることが多く、費用は数百円～2000円程度。認知症の方がスタッフとしてコーヒーや軽食を振る舞う場合もあります。

### からきだ匠カフェ ～地域が繋がる場所～

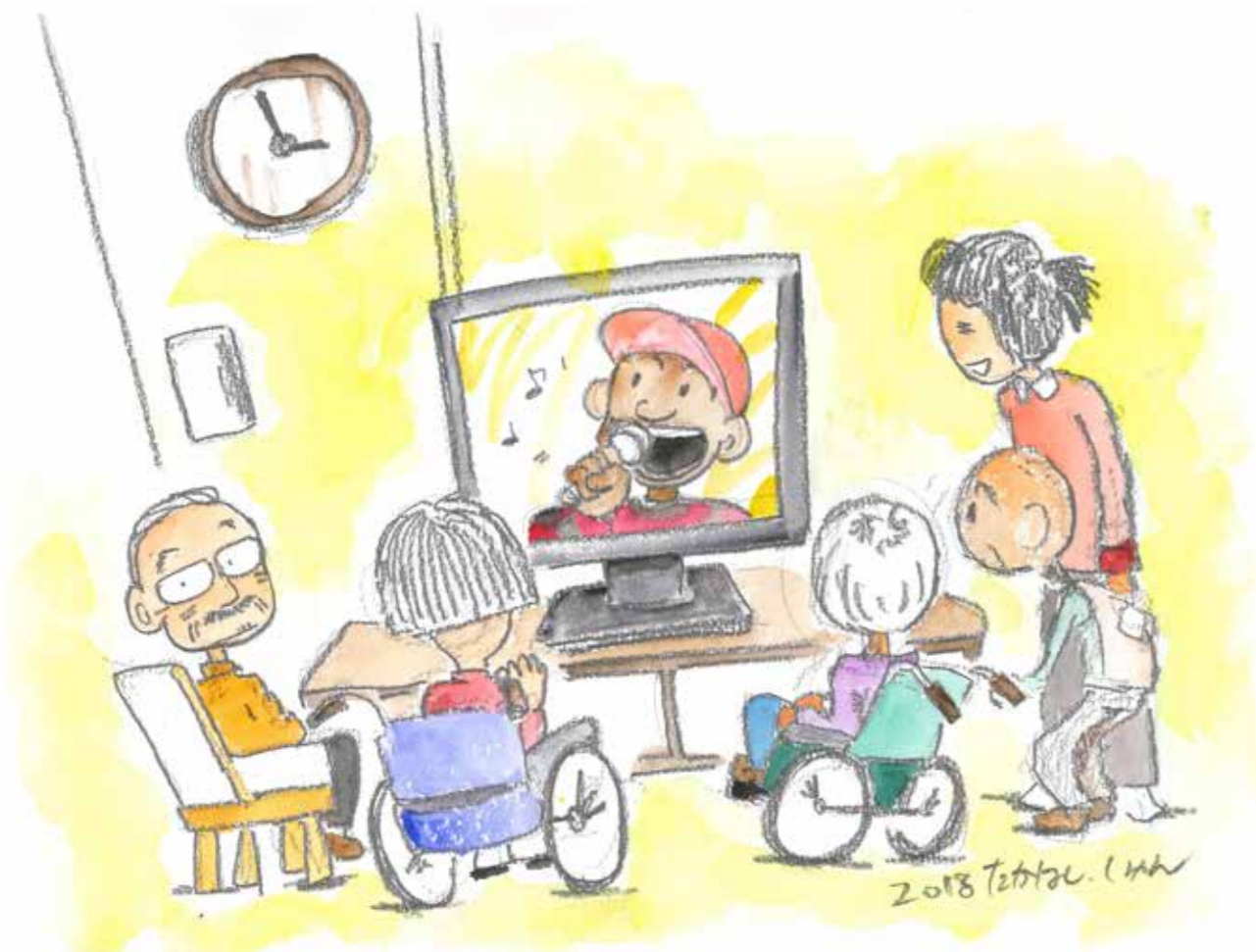
毎月 第4水曜日 15:00～17:00  
多摩市唐木田 1-6-4 Kitchen ティス  
ドリンクお一人様 ¥200 珈琲・紅茶・オレンジジュース

### こどもからシニアまで、近隣地域の方々が、 気軽に利用できる憩いの場です。



医療や介護の専門家が日ごろから地域の方々と繋がって、いざという時に困らないような地域をつくりたい。そんな思いから「からきだ匠カフェ」は生まれました。小さなお子さんから高齢者まで、多世代の方たちが気軽に集まり、情報交換をしたり、おしゃべりをして過ごします。歌の会や講演会など、様々なイベントも企画。今まで様々な分野で活躍してきた方たちが、「匠」として得意分野を披露したり、医療や介護の専門家たちによる介護相談もあります。日ごろの悩みを打ち明け合い、地域が繋がる「居場所」として活用していただければと考えています。予約等は必要ありません。どなたでもお気軽にお越しください。

主催 あい介護老人保健施設 社会福祉法人楽友会 共催 大妻女子大学 多摩市社会福祉協議会  
お問い合わせ 多摩センター地域包括支援センター 042-376-2941



## 寄附のお礼

匿名希望 2名 総額 10,000円 貴重なご厚志ありがとうございました。(平成30年1月～3月)

## 事業所案内

社会福祉法人 楽友会

○多摩市 〒206-0042 多摩市山王下1-18-2 042-374-4649

### 施設サービス

特別養護老人ホーム 白楽荘 042-376-1811 軽費老人ホーム 偕楽荘 042-376-1711

### 在宅サービス

多摩市白楽荘在宅サービスセンター  
通所介護部門 042-376-2942 訪問介護部門 042-376-1866

### 相談事業

白楽荘居宅介護支援事業所 042-376-4968 多摩市多摩センター  
地域包括支援センター 042-376-2941



### 電車でお越しの場合

京王相模原線「京王多摩センター」駅下車 徒歩約15分  
小田急多摩線「小田急多摩センター」駅下車 徒歩約15分  
多摩都市モノレール「多摩センター」駅下車 徒歩約15分  
各駅より約1キロの距離です。ニュータウン通り側職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用下さい。

### バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル4番乗場  
多11〔京王〕松が谷循環  
多17〔京王〕松が谷高校循環  
桜85〔京王〕聖蹟桜ヶ丘駅行  
「松が谷南」または「松が谷」下車 徒歩5分

## ○八王子市

### 在宅サービス

認知症対応型通所介護 ほのぼの堀之内

〒192-0362 八王子市松木34-6 レジデンス SUDA1階  
042-682-3186

### 電車でお越しの場合

京王相模原線「京王堀之内」駅下車 徒歩約7分



## 栄養士'sキッチン



今回は、缶詰を使った簡単で体に嬉しい「さばのちゃんちゃん蒸し」の紹介です。缶詰は値段も手頃で旬の時期に摂れたものをそのまま缶詰にしているので、EPAやDHAも豊富です。骨ごと食べられるのでカルシウムも同時に補給できて一石二鳥です。

## さばのちゃんちゃん蒸し

エネルギー 185kcal 塩分 1.1g [1人分]

材料 (2人分)

- ・さば味噌缶 …… 1缶
- ・カット野菜 (炒め物用) …… 1袋 (約200g)

野菜の分量の目安  
キャベツ2枚・もやし1/2袋・ピーマン1個

- ・顆粒だし …… 小さじ1/2

作り方

- 1 耐熱の容器に野菜と顆粒だし、さばの味噌煮缶を入れる。
- 2 ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで4分位加熱して野菜に火が通れば出来上がり。

※レンジの機種や容器などにより加熱時間は若干異なります。

### 簡単アレンジ!!

- ・家にある野菜やキノコ等でも作れます。
- ・ゴマ油やマヨネーズ、七味唐辛子などをちょい足しても美味しく頂けます。

### 栄養のポイント

サバやアジ・サンマ等の青魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれます。EPAは血管をしなやかにして血流をよくする働きがあり、DHAは脳の機能を活性化して認知症予防に効果的といわれています。





趣味は旅行  
と野球観戦!

介護職員 林 三枝子

スタッフ最年長ですが介護の仕事は新人なのでチームの足を引っ張らないように頑張ります。家では2歳の初孫に癒やされています。

介護の仕事が大好き! 10年以上の経験を生かし、頑張ります♪

相談員 西 有希

ご利用者がお自宅、デイサービス、地域で自分らしく役割を持って生活できるよう、持っているキャリアをフルに生かします。

係長 高田 寛行

# 3/1 ほのぼの堀之内オープン! スタッフをご紹介します♪

## ご利用者 × ご家族 × 地域

# みんなが安心できる場所

絵手紙・書道・野菜栽培・楽しい取り組  
みかっほのぼのすすす!!

認知症対応型通所介護ほのぼの堀之内が3月1日オープン!  
「みんなが安心できる場所」をコンセプトに、ご利用者の「できること」を大切に取り組みます。



介護職員 小出 めぐみ

今年には子供と一緒に登山デビューしたい!たくさん食べて、たくさん寝ることが大好きです。

介護職員 田倉 正二

ほのぼの堀之内の畑担当! 事業所のある由木地区で生まれ育ちました。

看護職員 阿部 節子

趣味はソフトボール!  
ほのぼの堀之内で楽しみながら健康維持が出来る機能訓練を行っていきなさいです。



社会福祉法人楽友会

# ほのぼの堀之内

認知症対応型通所介護 事業所 №1392900724  
定員 12名 営業: 月~土 (年末年始除く)  
9:00 ~ 18:00

〒192-0362 八王子市松木 34-6 レジデンス SUDA 1階  
tel 042-682-3186 fax 042-682-3187  
mail horinouchi279@rakuyuukai.com  
HP <http://www.rakuyuukai.com>  
fb <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>