

暮らしの保健室 かなで通信 かなで

発行：一般社団法人 暮らしの保健室かなで 室長：福田英二 <http://www.kanade.tokyo/>
住所：江戸川区松島3-41-10(コープみらい向) 電話：03-5879-2355 FAX: 03-5661-7568



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

れて行きたいと思えます。

介護サービスマスター養成講座と並行して、口腔のフレイル予防にも力を入

いていきます。

これは、厚生労働省の

動の低下など、年を取るとともに避けて通れない、

この事業は、厚生労働省の

動の四事業についてです。

この事業は、この事業

助成事業(七事業)を紹介

資源マップは、口腔の

介します。今回は、フレ

食健ネットは、「耕して

暮らしの保健室 かなで 7つの事業

- ①いきいき健康教室
- ②地域健康教室
- ③各種セミナー
- ④フレイル予防教室
- ⑤資源マップ
- ⑥食健ネット
- ⑦広報活動



だれもが健康でいきいきと暮らせるために
かなでの助成事業の紹介②

アマネ事業所)を調査し

て、改訂版を発行します。

食健ネットは、「耕して

食べる」を合言葉に栄養

と園芸、食と健康をテー

マにした事業です。葛飾

区新宿の畑をお借りして

ジョイリハ亀有の皆さん

を中心に取り組んでいま

す。自分の健康は自分の

身体を動かして、自分で

育てた作物を摂取するこ

とから始まります。ぜひ

たくさんの方の参加をお

願います。

広報活動は、この事業

を進めるうえで一番大事

な事業です。毎月発行す

る「かなで通信」をはじめ

、各事業のチラシやお知ら

せ・パンフレットや資料

を、皆さんにお届けしま

す。「かなで通信」には各事

業の報告とともに、地域

の情報や「街の声」「参加

者のこえ」などを掲載し

暮らしの保健室 かなで イベントカレンダー

参加者募集 予約不要

2016

11月

火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1日(火) 11時~

がんカフェ 定例会



3日(木) 9時~

五分一祭り出店 五分一神社 境内

6日(日) 14時~

キャンサーズ・ナイト 金剛院 (がんカフェ) (豊島区長崎1丁目9-2)

9日(水) 13時~

お口の健口教室 滝本先生のいきいき健口教室

9日(水) 15時~

食健ネット 「新宿農園」で楽しく

12日(土) 9時~

介護フェア 船堀タワーホール

13日(日) 13時~

服部先生の折り紙教室



14日(月) 19時~

28日(月) 19時~ 桑原先生のヘルパースキルアップ講座

24日(木) 13時~

江澤先生の栄養教室 [介護食をアレンジしてみよう!]



30日(水) 13時30分~

フレイル予防教室 (予定) 松島東町会 会館

予定は変更になる場合がございます。

いきいき健康教室
お口の健口教室

あー！したがある お口元気・からだ元気

機能訓練に動かされます。身体を動
 特化したデイカして、しっかり食べる
 サービス「あことも大事です。食べる
 しすと」で、時は必ずお口を使います。
 十月十二日、お口も体の一部ですか

お口の健口教室を開催。ら、今後は是非お口のト
 「あー！した(明日)がある レーニングも毎日少しず
 お口元気・からだ元気」 つでも続けていたいただき
 と題し、「舌体操、江戸川 いです。」



口の体操をフェイス・ツー・フェイスで説明

区はつきり言葉、開口練 歯磨きや定期検査など
 習、姿勢の大切さ」につ のお口のケアも大事です
 いてのお話と実際を歯 が、「こんなことを毎日
 科衛生士・滝本と増田、 行ってみましょう」とそ
 理学療法士・桑原が行い の実際を紹介しました。
 ました。

《お口が弱る(噛む力や ①舌の色を見る(白い場
 飲み込みが低下)↓食べら 合は汚れなので、舌磨き
 れない↓低栄養↓疲れる ②食事の前は、舌を動か
 (体力や免疫力の低下)↓ す体操(上下、左右、回
 動けない↓介護が必要》 転させる)⇨唾液が出て食
 になってしまいます。 べる前の準備体操。飲み
 いつまでも健康で若々 込む力に繋がりが肺炎や窒
 しく、好きなこと・やり 息予防になります。

たいことがいつまでも出 ③大きく口を開ける⇨
 来るためにお口にも関心 しっかりと噛む力の訓練。
 を持ち、動かすこと(お ④大きな声をお腹から出
 口のリハビリ)が大切だ す。姿勢も正しくなり腹
 と強調しました。 筋も使い、呼吸機能も高
 「あしすと」の利用者さ くなります。おしゃべり
 んは、九十四歳を筆頭に、 や歌など楽しみましょう。
 三時間しっかりと身体を 当日は、「あったか姫」

し上げます。(滝本真弓)

という器械で両足を温め
 ながらの教室でした。

今まで気が付かなかっ
 た舌の色、噛むときの筋
 肉の動き、飲み込むとき
 の舌や唇や頬の動き、食
 べ物が喉に詰まった時の
 対応等を見て聞いて動か
 してと、皆さんのこれま
 での人生を感じる反応で
 した。今日の笑顔は明日
 の元気に繋がります。

参加された皆様、お疲
 れ様でした。「知らないこ
 とだった」、「舌磨きをす
 る」、「楽しくできた」、「又、
 来てくださいね」という
 言葉をかけていただき、

この日の出逢いに感謝申
 します。

各種セミナー
ヘルパー講座

生活リハビリの理論と実践を学ぶ

第二回、第 第三回、第
 三回と理学療 三回と理学療
 法士の桑原さ 法士の桑原さ
 んによるヘル さんによるヘル
 パー・スキル パー・スキル
 アップ講座を開催いたし アップ講座を開催いたし
 ました。 ました。

第二回は、「生活リハビ
 リ」についてのお話して
 す。「生活リハビリ」は、
 よく「生活そのものがリ
 ハビリ」と解釈されてい
 ます。第一回の講座でふ
 れましたが、リハビリテー
 ションとは「復権や社会
 復帰という意味ですので、
 生活リハビリは「生活へ
 の復帰」という意味にな
 ると思っています。です
 から、機能訓練は生活復
 帰(生活リハビリ)する
 ための一手段であるとい
 うことになります。

その人の生活は、その
 人固有の生活スタイルが
 あり、百人百様です。当
 たり前の生活を送ること
 が求められるのですが、
 その中でできないことを
 補助することが重要で、
 世にいう自立支援の基本
 的に行っている介助方法
 の良し悪しを決めること
 はできませんが、自らが
 行っていることの再確認
 と理論を融合させた考え
 方を知ることができたよ
 うでした。楽しくわかり
 やすく、納得がいくまで
 お話しさせていただきました
 ました。



リハビリ的介助方法についてアドバイス

地域健康教室 栄養教室

リハビリと栄養について考え、食べた!

第四回「かに良い食べ物運動直後が
に筋タンパクが活性化さ
室」は、十月
二十日(木)に
開かれた。

参加者からは「食材を
効率的に摂取するタイミ
ングはいつがいいのか、
ビタミンDがどんな海の
食材に豊富に含まれてい
るかなど、具体的にわか
りやすかった。」と好評。

今回のテーマは「リハビ
リに合わせた栄養補給。」
ケアマネジャーなど介
護関係者や一般の方、約
二十名の参加者は、介護
食や栄養の情報に熱心に
耳を傾けた。

江澤佳哉子さん(管理
栄養士)が「在宅で元氣
に暮らすにはどうしたら
良いかを食を通して発信
したい。」と挨拶し、ス
タート。

最初に、「リハビリと栄
養を考えましょう」と、
クイズ形式で、軽い運動
のようなりハビリを行う
際に効果的な栄養補給の
ポイントを説明された。

一つには、豚肉・豆腐・
卵など良質のタンパク質
が筋肉を造る、二つには、
運動機能を高める栄養素
はビタミンDで、それが
豊富に含まれているのが
秋刀魚、三つには、筋肉

次に、介護食品メーカー
から『リハビリに合わせ
た栄養ケア』の商品が紹
介され、(株)明治の秋山亮
さん、(株)クリニコの神園
明希子さんが「栄養成分

リハビリと栄養のクイズ

軽い運動のようなりハビリを行う際に、
効果的な栄養補給のポイントを
クイズ形式で、考えてみましょう。



クイズで知る「リハビリと栄養」の知識

が高く、味の種類も豊富
で飲みやすく工夫された
補助食品です。低栄養の
高齢者だけでなく、介護
をしている方や若い方に
もオススメです。」と商品
の特徴を説明した。

その後、各社の補助食
品を使用したレシピが調
理され、茶わん蒸し、お
焼き、ポタージュスープ、
カップケーキなどが次々
と完成。調理を担当した
アップル薬局の永嶋みの
りさん(管理栄養士)は「混
ぜるだけで簡単に調理で
きるレシピなど、料理の
苦手な方でも手軽に作れ
ます。」と腕を振るった。

参加者からは、「工夫第
でこんなに美味しくなる
とは驚いた。」と絶妙な食
感に食欲を掻き立てなが
ら語っていた。



補助食品を使ってお焼が完成! 永嶋さんお疲れ様

食健ネット 耕して食べる

苗植え完了! デイの利用者さんも参加

やっと暑い
夏も終わり、
いくらか秋の
気配が漂う快
晴の一日。十
月六日、楽し
みに行ってい
た「食と健康
ネット」の「
苗植え」の日
がやってきま
した。

農園は葛飾区新宿にあ
る宅地の跡地をお借りし
て、プランター農園を作
りました。

当日は、デイサービス
事業所「ジョイリハ亀有」
のスタッフと利用者さん
(女性)も参加。

プランターに植えるも
のは、種が人参、小松菜、
ホウレンソウ、水菜、そ
して苗がキャベツ、レッ
ド・キャベツ、ブロッコ
コ



さあ! いよいよ苗植え。



手分けして、苗をプランターに植え込みます。



じょうろで利用者さんが水やり。地主さんから冷水の差し入れ、感謝です。

やっとな
り、白菜、苣
です。

プランター農園ですか
ら、水やりが最大の課題
です。水は、地主の方に
お願いしていただくこと
にしました。隣家の方が
仰っていました、「鳥が
食べに来るよ」というこ
とで、ネットが必要とな
ります。空を見上げたら、
電信柱に椋鳥が集まって
いる様子でした。対策を
急がなければ、みんなで
植えたものが全滅しては、
元の木阿弥です。

手探りですが、種や苗
の成長を楽しみに農園通
いがこれからも続きます。

区民の健康増進と地域交流をめざして 53回目を迎えた5町会連合区民運動会、大盛況

幼児から熟年、八百名参加



「小学生対抗リレー」、ヨーイドン! みんないい表情です。

松島・西小松川地区町会連合主催の区民運動会が、十月十六日、青空のもと松江第二中学校校庭で盛大に開かれた。

五町会の幼児から熟年者まで約八百名は、十七の競技を真剣に取り組み、楽しみながら参加した。

「パン食い競争」や「ブレゼントゲーム」などの競技以外に、「玉入れ」「綱引き」、「小学生対抗リレー」、「百足リレー」、「町会対抗リレー」の五種目は町会ごとにて得点を争う競技である。

競技者は町会の誇りを胸に全力で汗を流した。カメラを片手に競技の写

真を撮っていた男性(七〇代)は、「選手には優勝を目指し一致団結しながら、ケガの無いように頑張ってもらいたい。」とシャッターチャンスを狙っていた。



ファミリーヘルス推進員による血圧測定

会場内にはバラエティーに富んだ模擬店や、健康の展示・体験のファミリーヘルスコナーもあり、家族連れの来場者は、体験を楽しみ、お腹を満たしていた。

家族連れの女性(四〇代)は、「子ども達も対抗リレーに出場しました。中学生になっても地域のために頑張りたいです。祖父も熟年の部に出場し、毎年楽しみに家族で参加しています。」と子どもの成長を喜んでいました。

松島西町会が優勝

運動会は町会の順位が二転三転しながらも順調に進み、松島西町会(中村喜代光会長)と松島東町会が最後まで同点。手に汗を握る展開となった。最終競技の「町会対抗リレー」で松島西町会が一位、松島東町会が二位となり、松島西町会が見事に優勝。優勝旗・杯が授与され連覇に沸いた。

最後まで優勝を争った松島東町会の後藤育弘さん(庶務部長)は、「松島東町会は三千四百世帯を超え、会員は千六百世帯を数えます。地域の絆に重点を置き、町会報も年六回の発行を継続しています。また、町会には二十一の地域があり、定例の理事会では各地域部



気迫がこもった「町会対抗リレー」

長から、活発な意見が発表され、和気あいあいと進めています。地域活動では毎月一回の廃品回収などにも積極的に、地域住民の協力を得ています。防災意識も高い地域なので、いつ起こるかかわからない災害への取り組みを強化し、今後は地域防災マップを作り、周辺町会との連携も強めていきたい。」と町会の特徴などを話していた。



晴れて優勝した松島西町会に優勝旗授与

区民の健康増進や親睦を深める地域交流を目的とした区民運動会は五十三年を数えた。当初は体力を競う競技が中心であったが、現在は、幼児から熟年者まで幅広い層が参加できる競技が多い。「地域の絆」を掲げる松島東町会の次回活躍に期待したい。

暮らしに役立つ ミニ知識

第1回 介護保険と障害福祉サービスは併用できます

暮らしの保健室かなで 社会福祉士 牧坂秀敏

障害福祉サービスを利用していた障害者が65歳になると、介護保険サービスに該当するサービスがある場合は、原則介護保険サービスが優先されるといわれます。すると、それまでの障害福祉サービスが削られて、今まで通りの生活ができないと障害者からの訴えがあります。

2007年、厚生労働省は「一律に優先するものではないとする「通知」を各市町村へ出しました。そのなかで、「市町村が適当と認める支給量が介護保険サービスのみによって確保することができないと認められる場合等」、

「障害福祉サービス固有のサービスと認められるものを利用する場合」については、「障害者総合支援法に基づくサービスを受けることが可能」と明示しています。

ところが、「介護保険サービスと障害福祉サービスの併給が可能な旨を住民へ周知しているか」の問いに、「していない」と答えた市区町村が80%を超えるという調査結果が報告されています(制度運用実態調査、2014年、厚労省)。市区町村は、積極的に住民に必要な情報を提供してもらいたいものです。