

わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

●●● 77



「宅幼老所あやとり」は高島城の城下町として歴史ある小和田の古民家をお借りして運営する、古き良き純日本家屋の小さなデイサービスです。2000年に介護保険法が施行され、小規模で柔軟なサービスを求められることとなった波に乗り2003年1月にNPO法人設立、同年8月に開所して20年を過ぎ、21年目に入りました。

事業内容は、介護保険事業をメインに介護予防、障がい者のタイムケア、緊急宿泊、自主事業等子どもから高齢者まで枠を越えてご利用いただくことが特徴で、昔の大家族のように過(こ)えております。現在の日本では核家族化により小さな子どもと高齢者とのふれあいが少ないなかにあつて「あやとり」がその役目の一部でも担うことができたら良いと考えています。

とは言ってもの家の中で横になつてゐるばかりでは「あやとり」の存在意義はありません。「あやとり」に来てどのように過(こ)すのか。それぞれの方の求めているニーズは違いますが、「健康で居たい」という思いはほとんど共通です。高齢者が健康でいるために大きなダメージとなることとして「転倒」があります。転倒しないためにも日々のリハビリは必要不可欠です。

「あやとり」でのリハビリは次の5項目に取り組んでいます。

- 1 生活リハビリを中心に椅子に座つてできる全身の体操を無理なく毎日続ける。
- 2 出来ることは自分で行つていく。ただし、事故防止のため

人生の最期を 過ごしますか？

宅幼老所 あやとり 管理者

あかぬま ちえこ
赤沼 智恵子



西山公園にて

に必ず近くで見守りをする。

3 体力、脚力強化のために動く機会を設ける。特に楽しんで出来るお出かけ、散歩を積極的に行う。気分転換、季節を感じるなどの目的もある。

4 洗濯物たたみ、新聞折り等、生活の中で出来ることは作業リハビリとして行う。

(コロナ感染症の影響もあり感染防止のため、食事に関する生活リ

ハビリが出来ずにあります)。

5 認知症予防として交流、計算、漢字、絵、歌、ゲーム等を、それぞれの能力に応じた負担を感じない内容を提案する。

「生活行為に勝る 訓練なし」

「食」が低下すると、きめんに健康状態に影響が出てきます。食事量の低下、食欲の低下、食事機能の低下の原因はそれぞれですが、時に専門分野の関りが必要になります。

その場合は歯科医師、管理栄養士等の協力をお願いします。「あやとり」で出来る事はいかに食べていただけるかを検討し、まずは食べたいもの、好きなもの、食形態、提供量から食べる事のきっかけを

探ります。摂取カロリーや食事の内容を制限する手法は食べられるようになってから個別の検討になります。「あやとり」では季節の食材を使い、皆様の食べられた家庭料理、手作り料理の提供に努めています。コロナ感染症の5類移行後は、リハビリと食欲増進を兼ねてご自分の目で見て選び、食べたい物を買ってくる『お買い物ツア―』も計画し実施しています。

「食は命」

一人一人が健康で住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けたいと望んだ時「あやとり」のみでは限りがあります。ケアマネージャー、地域包括支援センター、ライフドアすわ、医療機関、介護事業所すべての連携が必要となります。「あやとり」らしい活動を継続していくためには多職種との連携と自己努力を怠らない日々の精進に努めています。職員は積極的に研修に参加して、コロナ感染症の影響で以前の様に受講出来ませんが、研鑽を積み、資格取得も100%に近づいた今「あやとり」の宝はこの職員達と自負しております。地域のご理解と協力により提供頂いている良質な温泉も「あやとり」の大切な宝物です。現状に甘んじることなく、これからの人材を育てる使命感も持つて、看護、介護、教員等の資格取得を目指す学生を積極的に受け入れていきます。私たちも刺激をいただくことも学生たちにも介護は楽しいと感じて頂けるように関わっていきます。また介護体験、ボランティアについては常時受け入れております。地域に根差した風通しのよい「あやとり」でありたいと願っております。

次回は7月14日掲載予定