



第 8 号
平成 16 年
7 月発行

食事の介護——楽しく食べる雰囲気づくりを

社会福祉法人 りんさく福祉会

理事長 須田 晃

毎日の生活で繰り返される食事は、お年寄りの健康を保つためばかりでなく、単調な生活のなかでの楽しみの一つでもあります。お年寄りと共に暮らす人は、栄養面はもちろん、雰囲気づくりにも気を配るようにしたいものです。

一人で食べるよりも、家族や仲間で食卓を囲めば食が進み、おいしく感じます。食堂まで歩いていくのが面倒だからといって、ベッドの上で食事をすませないで、できるだけ介助をして、いつものように食卓に座らせるようにしましょう。それだけでも楽しい気分転換になります。

お年寄りが食べ物を思うように取れないと、つい手を貸したくなります。そこは少しがまんをして、できないところはお手伝いをしながら、麻痺などがあっても「自助具」を利用して、十分に食事を楽しんでもらいたいです。自力で食べることは、身体の機能の維持や意欲の向上にも役立っていきます。食事のための「自助具」は、市販されている特別なものでなくとも、家庭にある食器類をひと工夫しながら、障害の度合いを考慮して選んであげて下さい。お年寄りは、手の筋力が弱くなっています。そのためには、握りやすい形のもの、滑りにくいもの、倒れにくいもの、スプーンやフォークなどは口に入りやすい大きさのものを選びましょう。

食事をするときの姿勢は、お年寄りが起き上がって椅子に座れる場合はもちろん、寝たきりの状態でも、必ず上半身を起こして卓に向かうようにします。これは、むせたり、食べものが気管にはいる（誤嚥）を防ぐだけでなく、消

化を助けることにもつながります。

お年寄りのための食事を用意するときに注意したいことは、歯の具合、噛む力、飲み込む力、消化の能力に応じて、食べ物の硬さ、大きさ、温かさ、など、調理するときに工夫が必要です。食べる前には、お茶や水で口の中を湿らせると、食べ物がスムーズに入るようになります。

お年寄りの食べたいものを食べたい順に、一口一口飲み込むのを目で確認し、食べ物を見せながら次の一口を選ぶようにすると、誤嚥防止になるばかりでなく、自分で食べているという気持ちが高まります。食事は毎日のことです。家族の方や、施設での介護に携わる人たちは、明るく、楽しい雰囲気づくりに心がけて下さい。

望洋荘での夕食風景

望洋荘『薄磯海岸通り』での楽しい夕食中のスナップです。



そば打ち実演 六月二十七日(日) ホールにて

目の前で、そばを打つ姿を見学しました。出来上がったそばは、そば粉八・小麦粉二の割合で作った『二・八そば』。また、『二・八そば』を食べるようになった経緯などの説明もありました。

昼食にそれが食膳にのり、おかわりが出来みんな満足顔。打ったそばがすぐ食べられる「幸せ」もつゆの中にいれて！

最後に今回ご協力頂きました『富士食品』様ありがとうございました。



今は昔 第5話

『私の育った所はこんなところ』

昭和の一桁生まれ。四倉の東北配電（東北電力四倉変電所）の社宅が私の生まれた所。その頃の四倉はセメント工場があつて少しは活気があつたけど静かな町。夏は海水浴の人で賑わつていたけど今のようには海が遠くなく町のすぐ近くだった。学校は四倉尋常小学校で男と女の別組だったの。卒業して平の高等女学校へ入学、四倉尋常小学校からは六名が入つたの。制服はセーラー服で三本の線が入つていて、私より三、四年後からは丸衿の服になったのよ。私より以前の人は着物に袴で履物は中齒（下駄）で、私は革靴でした。

汽車通学で一カ月の定期券が八円（四倉く平間）学校の月謝が五円。学校には寄宿舎があつて大勢の友人が寄宿していた。今程交通の便が良くなかつたからね。

丁度女学校に入った頃、戦争が始まつて授業に軍事訓練があつた。とっても集会が主で戦況についての話をよく聞かされた。

学校は四年で修了、担任が土岐先生といつてとても素敵な方でした。その頃がわたしにとって一番輝いていた時かな。楽しい思い出ばかり目に浮ぶのね。『望洋荘永崎通り S・Tさんからの話を取りまとめました。』

今月の言葉その⑦（倫理研究所編標語集から）

許す心がしあわせを招く

許すとは自分を許すということである。過ちは誰にでもある。欠点もある。そういう自分を認める、愛する。自分も他人も責めていては幸せになる力は生まれない。

非現実的な「つもり」と現実的な「つもりちがい」

須田 滉

毎度、稚拙なお話で申し訳御座いません。仏の顔も三度までと申しますので、須搜の田庵も前回でおいとまをいただいたのですが、この度はいわき市医師会三十周年記念誌を作られると言う事でご案内をいただきました。有り難いことです。喜んでお引き受けをとのべたところ、その話しが終わらないうちに、うちの寓(稲突いたら大変な愚妻ですが)に、この忙しいのにいい加減にしてお断りなさいと。その目を逃れるように「一席お笑い」と考えたところです。

拙宅のトイレに何時からか記憶はさだかではないのですが、恐らくはうちの寓が私への戒めにと狭い壁にこれみよがしにと貼ってあるんです。

つもりちがい十ヶ条

- | | | | | | |
|----------|------|-----|-----------|-------|-----|
| 一、高いつもりで | 低いのは | 教養 | 六、薄いつもりで | 厚いのが | 面の皮 |
| 二、低いつもりで | 高いのが | 気位 | 七、強いつもりで | 弱いのが | 根性 |
| 三、深いつもりで | 浅いのは | 知識 | 八、弱いつもりで | 強いのが | 我 |
| 四、浅いつもりで | 深いのが | 欲の皮 | 九、多いつもりで | 少ないのは | 分別 |
| 五、厚いつもりで | 薄いのは | 人情 | 十、少ないつもりで | 多いのが | 無駄 |

うちの寓に言わせれば、たいした教養も気位も知識もないのに欲の皮を深くして駄目よ。人情あるようなふりをするな。たいした根性もないのだから我がままを押しとうすな。分別あるふりして無駄ずかしいでない。そう言われても亭主たるもの負けていられないとそれなりに屁理屈を論じ始めるものだ。「私は、患者を大事にしています」と、いくら声高に言っても、患者が「大事にされてない」と感じていたら、それは「つもり」の自分でしかない「大事にしているつもり」である。「職員を大事にしている」も「つもり」なのか、職員がそう感じているのか、どちらが現実かというところ、職員が感じていることが現実である。どうも、その辺の「つもり」と「つもりちがい」の考察が足りないのかもしれない。

「事実」というのは、何だろうか。上記のことでは、患者が大事にされていると感じたことこそ「事実」であつて、いくら「つもり」をいっても通用するものではない。

しかも、一人一人の患者によつて、大事にされていると感じる患者もあれば、そう感じない患者もある。上司と部下の関係でも同じである。となると、一人一人の相手との関係ひとつひとつが、「事実」なのである。それ以外に、人間と人間の関係はない。

大事にしている「つもり」と、大事にされているという「感じ」が合致することばかりが「事実」ではない。合致しないことも「事実」なのである。しかも、人間は厄介なことには嘘もつく。看護婦だから、又、医師だから「大事にされていると感じます」と言わないと、どうも具合が悪いと思う患者は、事実としてはそう思はなくとも、嘘をついてしまう。この場合でも嘘をついていることも「事実」なのである。

だから、「つもり」と「つもりちがい」の現実・非現実を一人一人の相手に、そこで映っている自分を確認していくしかない。

深い教養も知識もないのに、よくも面の皮厚くして、しかも分別のある歳をして、無駄な話をするのね。とうちの寓の皮肉をききながら、根性もなく、後もしろいようにひきあげたいとぞんじます。またおめにかかれるのをたのしみにして。おそまつの一席でした。

『いわき市医師会報への寄稿文「いわき寄席その四」から』

『望洋荘』落語と歌謡ショーのご案内



立川 ぜん馬師匠 プロフィール

昭和23年 東京都世田谷区生まれ
 昭和46年 明治大学文学部在学中立川談志入門孔子で前座修行
 昭和51年 朝寝坊のらくで二つ目昇進
 昭和56年 NHK新人落語コンクール最優秀賞
 昭和57年 六代目立川ぜん馬を襲名し真打ち昇進
 趣味 読書 映画演劇鑑賞 全国競輪場巡り
 特技 獅子舞 競輪予想



さこ みちよさん プロフィール

大阪府守口市出身
 今はなつかしいスクールメイツ出身。
 昭和54年『潮騒のメロディー』で歌手デビュー
 持ち前の明るさと気風の良さでラジオテレビのレポーターなどで活躍中。
 CDは『夫婦のれん』『空に星があるように』『リバイバル大阪』『燕になりたい』のヒット作に続いて5月26日に新曲『食卓』を発売
 レギュラー番組 TBSラジオ 大沢悠里のゆうゆうワイド。金曜担当【8:30~13:00】大澤さんとのコンビも20年目『お色気大賞』のコーナーはカセットになったりで絶好調。

立川ぜん馬師匠・さこみちよさんのご好意でこの度、落語と歌謡ショーを開催する事になりました。

この機会に是非、ご家族・ご近所の皆様お誘い合わせの上お越し下さい。

職員一同心よりお待ちしております

『第87回いわき寄席』の案内

日時 7月16日(金)午後6時30分
 場所 いわき市文化センター
 主催 須田 医院

日時 7月17日(土)午後2時より
 場所 『望洋荘内 塩屋岬広場』
 主催 社会福祉法人 りんさく福祉会 望洋荘

介護老人福祉施設 『望洋荘』
職員紹介⑧&「メント集」



介護士 小田 典昭

施設では、どうしても集団生活という点に目が行きがちです。しかし利用者の方は各々違う生き方をされて来たという事を考えると、たとえ施設の中であっても、一人ひとり独立した存在です。その点を踏まえ、利用者の皆様が自分らしさを発揮出来るように適切な援助ができれば・・・と思います。



介護士 秋元かおり

十二月から望洋荘の職員として働かせて頂き戸惑いと不安の中、日々業務に追われ一日が終るという状態でした。入居者の方々と接していく中で、多くの事を学び感動し、考え、悩み、毎日が勉強です。入居者の方々が心からゆとりを感じ、安心して穏やかに、そしてその人らしい生活が送れるよう、明るい笑顔でゆつたりと接し、一日一日を大切に、相手の気持ちをくみ取れる様な介護のあり方を見付けて行ける様努力して行きたいと思えます。



介護士 渡辺 清恵

みなさん、お元気ですか？渡辺清恵です。仕事を始めて半年が過ぎました。まだまだ仕事がおぼつかない状態で、利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。私のエネルギーは、利用者の笑顔と施設から眺められる太平洋の海です。心がとっても落ち着いて、リラックスが出来る職場に勤められる事を嬉しく思います。おつちよこちよいがたまにきずですが、みなさんよろしく願います。

選挙に関してのご案内

この度、参議院議員選挙がございましたが、当施設開設後、初めての選挙であり、不備な点がありました。入居者様方には大変ご迷惑をおかけいたしました誠に申し訳ありません

今後の選挙に関して、入居者様・ご家族の皆様にごこの場をお借りいたしてご説明させて頂きます選挙の告示とほぼ同時に、市役所より期日前投票制度（不在者投票）の案内があります、その時に、全ての入居者様の登録をします。これに登録する事により、投票所に行かなくても、施設内に設けた投票所で投票する事が出来る様になるからです。

もしご家族様が付き添い投票所に行かれる場合など、有りましたら事前にご連絡下さい。

介護保険一口メモ ⑧

介護福祉士

心身の障害で日常生活に支障のある人に対する介護や、介護者に対する介護指導を専門知識と技術を持って行う。福祉施設や医療機関に介護職員として勤務していたり、ホームヘルパーとして働いている。

介護保険

平成十二年度から導入された介護に関する保険。四十歳以上の人は、保険料を納めなければならない。要支援や要介護と認定された場合に利用ができる。その際は、原則として利用料の割を自己負担する。

介護認定審査会

医療・保健・福祉の学識経験者など、五人から十人弱程度で構成されていて、介護の必要性や程度について審査を行う。

編集後記

『望洋荘』便り

平成十六年七月一日発行

発行所 いわき市

平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55-7373

FAX (0246) 55-7255