

にっこりい

～いつもやさしく～



発行日：令和3年1月10日 第63号

謹賀新年

明けましておめでとうございます。昨年は、雪不足に新型コロナウイルス感染症と、我々の生活に不安を残す異例の一年となりました。

その様な中でも、今年、白馬メディアは開設20周年を迎える年となります。この度、節目の年を迎えることができましたのは、皆様のご支援、ご愛顧の賜物と心から感謝申し上げます。

『地域に根差し、高齢者と共に支え合いながら暮らしていく』

これを機に一層の努力を行い、皆様のご愛顧にお応えしていく所存でございます。本年もよろしくお願いたします。



編集・発行

城西医療財団 白馬広報委員会

社会医療法人 城西医療財団 <http://www.shironishi.or.jp>

かみしろ
神城醫院（内科・心療内科・皮膚科・精神科）

‘S’ ウェルネスクラブ神城（厚生労働省認定健康増進施設）

しろうま
白馬メディア（介護老人保健施設）

かたくりの郷（認知症対応型共同生活介護）

北アルプス訪問看護ステーション

北アルプス訪問介護ステーション

しろうま（居宅介護支援事業所）

〒399-9211

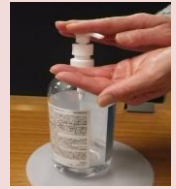
長野県北安曇郡白馬村大字神城 22844

TEL 0261-75-7100（代）

FAX 0261-75-7120



白馬感染対策委員会



白馬メディアの活動について

委員 小池 晶子

令和2年度の活動のメインテーマは、なんと言っても「新型コロナウイルス感染症対策」です。

当初はよくわからない謎のウイルスで、志村けんさんや岡江久美子さんが感染し亡くなられショックを受けた人も多かったのではないのでしょうか。又、人々に不安と恐怖心を抱かせ、学校が休校になるなど子供たちへの影響を与え、会社が倒産するなど経済もダメージを受けました。

そんな中、委員会ではこの感染症に関する基礎知識を学び、施設内における感染対策を検討し、新しい生活様式の第一歩として動画配信サービスを利用し職員研修を開催してきました。そのうちの1回は、市立大町総合病院感染管理認定看護師を講師に迎え、病院での感染対策の取り組みを含めた「新型コロナウイルス感染症について」をテーマに講義していただきました。

よくわからない謎のウイルスから、現在では「どのように感染するのか」「どのような環境が好ましくないのか」「感染した場合はどのようにすればよいのか」などある程度の情報や指針が示されるようになりました。現時点での有効な対策としては「人と人の距離をとる」「会話するときはマスクを着用」「手洗いとアルコールによる手指消毒」ですが、これらの対策で100%防御できるわけではありません。感染してしまう可能性は誰にでもあり得ることを忘れてはいけません。大切なことは誹謗中傷しないこと。人として優しくありたいと願う毎日です。当施設の理念に基づき「いつも優しく・いつもにっこり手をつなごう」と心の中で言い続けて欲しいです。

それでも高齢者が感染した場合、重症化しやすいというリスクは変わっていません。当施設においても大切なご利用者の命を守るための対策として、面会制限中であり、ご利用者・ご家族の方々には寂しい思いをさせてしまっていますが、みんなでこの難局を乗り越えていきたいものです。



第13回

白馬メディアシンポジウム 報告



“コロナが教えてくれたこと”

毎年11月になると“白馬メディアシンポジウム”を開催する。近年は御家族に来ていただき一緒にお茶を飲みながら介護についてお話しするグループワークを行っている。普通シンポジウムというと、有識者が何人か舞台上上がり、司会者の求めに応じて意見を述べたり発表をしたりする。観客はそこから学ぶというのが一般的である。

“白馬メディアシンポジウム”は“楽しいお茶会”という感じで行われてきた。今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、施設内にて職員のみで行った。テーマは“コロナが教えてくれたこと”。“コロナの時代”に人は何を考え生きるのか、介護職として、人として、みんなで考えてみた。この集まりで語り合ったことが、白馬メディアの明日(いのちの世話)につながることを信じている。

居宅介護支援事業所 しろうま
管理者 古郡 公喜

シリーズ にんち 症

第37回

「助けを求める練習」をして お互い様の村づくり

白馬村地域包括支援センター
保健師 稲垣まゆき



昨年より白馬村役場内にある地域包括支援センター保健師となりました。なりたてで僭越ですが、ここ1年ほどで認知症について感じたことを書かせていただきます。

今白馬村では中学生に対して「SOSの出し方講座」を村の保健師が実施しています。「助けを求める能力」は「育てるべきもの」として国が自殺対策の根幹として推進している事業で、長野県は特に若年の自殺者数が多いためこのことに力を入れています。

困っている人に手を差し伸べることは戸惑わないのに、困った時に助けを求められない人は日本人に多いと言われています。認知症の方に関わらせていただく中で「助けを求める能力」は、認知症になっても住み慣れた土地で暮らしていくために重要だと感じています。「人様に迷惑をかけてはいけない」私もそう言われて育ちましたし、日本人には自然な感覚です。助けを求めることを「恥」とする人もいるなど、簡単ではなく勇気がいることだとも思います。しかし、ここはお互いが清々しくいられるような「感謝の気持ち」とセットと考えていただき、是非子どもたち若い人たちが「助けを求めること」を「自然なこと」として戸惑わないですむよう、私も含めてですが、先を行く先輩が率先して困った時に積極的に助けを外に求める姿勢を持っていけたらなあと思います。そして認知症になる前もなってからも「困った時はお互い様」の村づくりを一緒にできれば嬉しいです。

介護保険法においても「第四条(国民の努力及び義務) 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」とあります。介護保険の認定においても、一人では難しくても助けを得ながら生活を営むことも「自立」とされます。ぜひ沢山の依存先を作って、認知症があつたとしても生涯「自立」した生活を送れるよう一緒に考えて行きませんか。

最後に、地域包括支援センターは介護のことだけでなく高齢者の困りごとの相談窓口となっています。相談してもすぐに解決に至らないこともあります。専門の相談窓口を紹介したり、顔見知りになって何度か関わらせていただくうちに、ちょっとした変化に早めに気づきタイミングを見て対応できることもあります。近所の方などで困っていきそうな方にもそんな風にご紹介いただけるとありがたいです。是非下記も併せて遠慮なくご相談・ご利用ください。

- 介護相談会：介護中の家族が集まり、一緒に語り合います。話すことで楽になることも。
- いろりカフェ：認知症当事者、家族、認知症を知りたいだけの方、どなたでも参加OKです。
- 認知症サポーター養成講座：「何かをしなくちゃいけない」と言うことではなく、認知症を理解する人を増やして、認知症になっても住み続けられる村づくりを目指しています。12/17 役場職員対象にも開催。
- スマイルボックス：チラシを使ったカゴ作りを主軸にどなたでもご参加いただけます。無理に参加せず、その場においておしゃべりするだけでもOK。
- 心の相談会：臨床心理士さんのカウンセリングを無料で受けれます。(※予約電話 85-0713)

お問い合わせ 白馬村地域包括支援センター（白馬村役場⑧窓口）直通電話 0261-72-6667

参考：自立とは「依存先を増やすこと」東京大学先端科学技術研究センター准教授 熊谷 晋一郎先生

https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj_56_interview.html



冬至には ゆず湯



みんなで丸めた御餅 流石の手つきで綺麗な鏡餅が完成



今年の干支は丑 貼り絵で登場しました



書き初め 力作揃い



一年を通してみて

食事療養部
調理師 滝澤 雅晃



縁があり白馬メディアに入社して一年が経ちました。最初は長野市から白馬村まで“毎日通えるものか”と
思っていたのですが、“やってみなけりゃわからない”と、とても安易な考えのもと、勤めることにしました。

いざ通ってみると毎日の通勤途中で見かける山の動物が多い事に驚かされました。普通の暮らしの中
ではまず見かけない猿や鹿、タヌキ、キツネ、野ねずみ等々、人里の道路を走っているだけでこんなに会う
ものかと・・・

山の中では見かける事はあっても実はこんな近くにいたのだと、今まで知らずに生きてきた事に気づかされ
ました。また、今年の冬は過去に例がないほど雪が少なくとても通いやすく、今は山の景色を見ながら毎
日ちょっとしたドライブ気分でも面白がりながら通う事が出来ています。

私は、今まで長野県内の病院や施設で調理師として勤めてきました。白馬メディアに勤めることになり、感
じる事はご利用者との距離がとても近いなという事です。今までは厨房の中だけで、実際に食事をされる方
とふれあう機会はあまりなかったのですが、ここでは直接食事を運んで会話をする事がしばしばあります。最
初のころは戸惑ってばかりだったのですが、最近はずいぶん少ずつではありますが、ご利用者の顔と名前も一致す
るようになり、少し落ち着いて対応ができるようになってきました。するとふと十年以上前に亡くなった祖父母
を思い出す事もあり、晩年は施設でお世話になっていた祖父母ですが、きっと家にいた時とは違い、“こんな
毎日を送っていたんだな”と思います。

安易な気持ちで“やってみなけりゃわからない”と思って始めた事が本当に分からないものだとこの一年を
通して痛感しています。

～編集後記～

あっという間に一年が過ぎ新しい年を迎えました。年を重ねるごとに時間のスピードが加速して
いるような気がします。今年もっと時間を上手に使えるようになること、「一人の時間」
「誰かと共にする時間」を大事にすること、そんなことを意識して過ごせたらと思います。
そして皆様の隙間時間に楽しく読んでいただけるような“にっこり”の紙面作りに努めたい
と思います。どなたにとっても心穏やかな一年になるようお願い今年もよろしくお願いいたします。

原田 直美

