

# いこいの村

## 加藤清規

題字 栗の木寮

2015年(平成27年)10月20日発行

### 第401号

発行責任者 いこいの村聴覚言語障害センター  
所長 岩本 幸子

編集 いこいの村編集委員会  
〒629-1242

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地

TEL (0773) 46-0101

FAX (0773) 46-0610

http://www.kyoto-chogen.or.jp ikoi

いこいの村 敬老祝賀式で梅の木寮87名、栗の木寮21名の方々が

お祝いを受けられました!



開会のあいさつをされる  
栗の木寮自治会長 荒山さん



「私が衣装を縫いました」樹山さん

高橋さん、田中さんおめでとう!



デイサービスにて



宮下さん、百寿  
おめでとうございます♪

とくらの家では  
9名の方がお祝い  
を受けられました!



# 『梅の木寮 健康長寿プロジェクト』

100歳目指して毎日、健康で過ごせよう！

## 『健康長寿プロジェクト』

とは？

一昨年、いこいの村・梅の木寮は全室ユニット型個室になりました。自分の生活空間ができ、自分らしい暮らしを築いていただけるようになった反面、生活空間が小さくなり、今までに比べて歩く距離や時間が短くなりました。

身体を動かす時間が減り、加齢も伴って、梅の木寮で過ごす皆さんの体力低下を感じることがありました。そこで、脚力低下からくる転倒や骨折等のリスク、嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎のリスクの改善をめざし、「ロム、健康で元気に過ごせるよう」に取り組んでいこうと『健康長寿プロジェクト』を立ち上げました。

## 現在の取り組み内容

- ・100歳をめざしてどんな運動が効果的か
- ・どうしたら毎日、継続して体を動かすことができるか
- ・道具を使わずに手軽に行えるか

にポイントを置き、より効果的な体操をするために梅の木寮の生活者（利用者）と職員を対象にアンケートをとりました。

## アンケート結果より

「バンザイの動作がやりやすかった」「椅子に座ったままの脚の開閉がしんどかった」等様々な意見をもらうことができました。皆さんの意見を集約し、良いところをまとめてよりよい体操を考えていきます。



楽しみながらをテーマにガッツポーズ！（実際の体操の様子）



## 体操の選曲は・・・

高齢者の方に無理なくゆっくりと体操していただけるように、現在、メンバー内で選曲をしています。リズムの早い曲だといくのが難しいので、ゆったりと楽しめる曲にしたいと思っています。また、聴こえる方も聴こえない方もしやすいように、曲の中で振付を取り入れ、簡単にできる動作を考えています。

## 100歳めざして

聴覚障害者は、声を出して会話することが少なく、比較的嚥下の力が弱くなると言われていています。手、足、口を動かす梅の木寮体操を作り、いつまでも元気に暮らしていただけ梅の木寮にしたいと思っています。

（梅の木寮 福島 孝）

## 介護のワンポイント

### 誤嚥（ごえん）

誤嚥という言葉はご存じでしょうか？誤嚥とは本来食道へ行くべき食べ物が気管へと入ってしまふことで、肺炎や呼吸困難などのリスクを高めています。

誤嚥は少しの調理の工夫で防ぐことができます。

- ①肉や魚などの固いもの  
小やく切りましょう
- 固いものが食べにくいようであれば、煮込んで柔らかい状態にする

食ややすくなり誤嚥を防ぐことができます。

### ②汁物はとろみをつける

汁物は誤嚥を起す可能性が高くなります。片栗粉でとろみをつけると喉に落ちる早さが遅くなるため、誤嚥を防ぐことができます。ゼリーにするとさらに効果的です。

少しの工夫で誤嚥は防ぐことができますので、ぜひ試してみてください。



### 聴こえの口知識

〜難聴と聞き間違い〜

#### 私の難聴

私は右耳80dB(ニッペンル、左耳100dB以上の感音性難聴)です。右耳のみ、補聴器をつけています。(41dB以上で補聴器を推奨されています)

私は補聴器をつけているとほとんど音は聞こえます。ただし、語音弁別検査(50音をいれた)に正確に聞き取れるかを測定する検査)も80%~90%の検査結果がでています。しかし、車の音や人の会話などの騒音下では50~80%にまで低下します。

日常生活上ではこの様に聞き取りが悪くなり、聞き間違いも多くなります。

#### 聞き間違いの例

- 「病院」と「美容院」
- 「三中」と「サンキュー」
- 「布巾」と「腹筋」
- 「髪変えた」と「カビ生えた」

### 聞き間違い

難聴者の特徴として一番多いものが「聞き間違い」だ。

なぜ聞き間違いが多くなるのか。

それは日本語の発音のほとんどが「子音+母音」だからです。「あ行」は「あ」と「母音」です。残りの「か行」から「わ行」までは「子音」が入ります。「子音」は高い音になるため、聞き取りにくいことがあります。その結果、単語がはつきりと聞き取れなくなり、極端な例ですが、「じつ」が「が」おんいあ「と」音が聞き取れず、母音だけが聴こえてしまう場合があります。

難聴者自身も意図的に聞き間違いをしているわけではありません。その様に聞こえてしまったため、本人は「そう言われた」と間違った情報を得てしまうことがあります。

これが難聴者の「聞こえる世界」です。

#### 視覚的情報の重要性

この様な聞き間違いや情報のズレを無くすためには見てわかる情報を用いることが大事です。例えば筆談で文字を通じて情報を伝えると、確実に伝わります。音声だけではなく、筆談や手話、口の動き、身振り、表情など様々な方法があります。お互いに楽しく会話するために工夫をしましょう。



(宮津与謝聴覚言語障害者地域活動支援センター)

岡本 耕平



いこいの村 高齢福祉部 部長 今中 智子

何年前からになるでしょうか。毎年夏になると、遠く愛知県からいこいの村に宅急便が届きます。この宅急便が届くの私は毎年楽しみに待っています。

これは10年近く前にいこいの村・梅の木寮で最期の時を迎えられた方の息子さんからの物です。「父がお世話になった、いこいの村に自分の育てた野菜を届けたい」と毎年丹精込めて育てられたメロンやトマトが送られてきます。

お届けいただいたメロンやトマトは「く」なられたお父さんを偲びながら、「きお父さんと親しくされていたデザイナー」の利用者の皆さんに食べさせていただくことが毎年の恒例となりました。

また綾部東部地域を車で走っていると、以前担当させていたいただいたご利用者の

ご家族から取れたての野菜をいただいたり、「元気になっているか」と声をかけていただきませす。一緒に自宅での介護を支え続けた仲間と想っていただけではないのでしょうか。

毎年ご利用者との出会いと別れがありますが、「く」なられても、施設に入所されても、ご家族との関係は続いていく...

そんなつながらを残して下さったご利用者へ、またご家族が今もいこいの村を支えてくださっていることに感謝しながら、これからも、「このつながらを大切にしていきたい」と思います。

#### みんなの手話



両手の親指と人差し指を付き合わせ左右に弧を描きながらあげ閉じる。



指文字の(く)を一回転する。

