



42

# 輝く介護

第 32 号

2016 年(平成 28 年)  
11 月 18 日発行

発行: 鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当

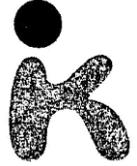
TEL. 0467-23-3000(代) FAX. 0467-23-7505

編集: 特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内

TEL. 0467-46-0788 FAX. 0467-46-0059

<http://www.kamashien.com> e-mail [jimu@kamashien.com](mailto:jimu@kamashien.com)



## 『最期まで安心して暮らせる街、鎌倉』を合言葉に

ターミナルケアを考える会 in 鎌倉

代表 木内 薫

ご自身の最期について考えた事がありますか。

現代では核家族化により家族の老いや死に触れる機会が激減していることから、いざそのときが来ても途方に暮れてしまう家族がいらっしやいます。また、自然な死を願いながらも、多くの方が病院で亡くなるという理想と現実とのギャップがあります。団塊の世代が後期高齢者に入る 2025 年、その“多死時代”に向けて在宅医療の推進の必要性など多くの問題点を抱えています。

ターミナルケアを考える会 in 鎌倉では『最期まで安心して暮らせる街、鎌倉』を合言葉に、在宅生活を支える多職種サービス事業者が毎月集まり、終末期を支える勉強会を重ねてまいりました。同時に人生の終末のときを、どこで、どのように過ごしたいのか、いつか訪れるその日までその人らしく生きるためには、市民一人一人が【死】と向き合い、今から準備をする事が大切だと考え、そのきっかけ作りとして出前講座を開催しました。

「私が望む最期の迎え方～今から準備をするために必要なこと～」をテーマに、2 年間で 12 回、計 403 人の方々が参加され関心の高さを実感しました。アンケート結果では「在宅介護で姑を看取り家族全員が後悔していない」「夫を介護した経験から、家族にはできることをしてもらい、地域のサービスを利用しながら自然にと思っている」「住み慣れた場所で過ごしたい。主人を自宅で見送ったので、私も自宅の庭を眺めながらサービスを受けてこの世を去りたい」「講義を聞いて親の年代になったときを思い、77 歳位の誕生日には親族の前で自分の最期について話しておこうと思った」「人生最期の時間・親の最期の時間をどう過ごすのか考えるきっかけとなった」とそれぞれの思いが綴られ、良いきっかけ作りができました。

誰のものでもない「自分の最期」をしっかりと見つめ、語り合い「いい人生だった」と旅立てるように、今から私たちと一緒に準備を始めましょう！

ターミナルケアを考える会 in 鎌倉は、毎月第 1 水曜日 19 時より鎌倉市福祉センターで定例会を開催しています。活動に参加されたい方、出前講座をご希望の方、その他お問い合わせは上記かまくら地域介護支援機構の事務局までご連絡ください。



今年 8 月から、これまで 7 か所だった地域包括支援センターが 10 か所に増設されました。

地域包括支援センターでは、高齢者に関するお困りごとの相談に、福祉に関する専門職のケアマネジャー、社会福祉士、保健師・看護師が応えてくれます。相談は無料で、秘密は守られますので、安心して相談してください。

\*地域包括支援センターは、介護保険法により鎌倉市から委託を受けた社会福祉法人等が運営しています。詳しくは、鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当 (0467-61-3950) までお問い合わせください。

### 例えば、こんな相談が受けられます

#### (1) 総合相談・支援事業

高齢者の皆様やご家族、地域の方からの相談や悩みにお応えします。介護保険のこと以外にも、生活全般についてのよろず相談をお受けします。

◆介護保険サービスを受けたいけど、どうしたらいいんだろう？

◆お隣のおうちに、見掛けない人たちが頻繁に出入りしているけど、大丈夫かしら？

#### (2) 権利擁護事業

安心して日常生活を送れるように、高齢者の皆様の権利を守る取組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などに取組みます。

◆ご主人が毎日奥さんを大声で怒鳴っているようだ、奥さんは殴られたりしていないかしら？

◆最近、ご近所のお宅でおうちをリフォームしたのに、またリフォーム業者がきているわ…

#### (3) 包括的・継続的ケアマネジメント事業

高齢者の皆様が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるように、地域の連携や協力体制を支える取組みを行います。ケアマネジャーの指導や支援など、地域のさまざまな機関との連携・協力などができる体制づくりに取組みます。

◆友人で、買い物に行くと自宅に戻れなくなることがあるって、ご主人から聞いたけど、心配だわ。

◆ゴミ出しの日にちを間違えてばかりで、迷惑しているのよね。わからなくなっちゃったの？

#### (4) 介護予防事業に関するケアマネジメント事業

高齢者の皆様が、自立して生活できるように、地域のケアマネジャーの指導・支援や、関係機関とのネットワークづくり、高齢になった方の今の状態にあった健康づくりや介護予防教室の開催などに取組みます。

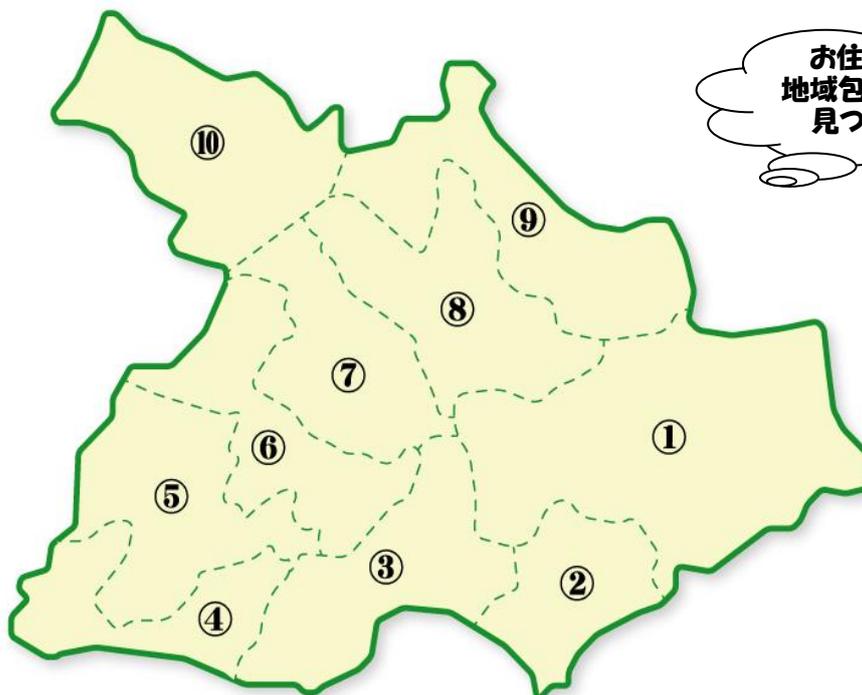
◆ご近所でお茶飲みサロンをやりたいんだけど、どういうことに気を付けたらいいかしら？

◆認知症サポーター養成講座を受けたいけど、どこで受けられるかな？

\*その他、鎌倉市では「輝く介護第31号」でお知らせした地域連携担当者を配置して、地域包括支援センターの機能強化と地域包括ケアシステムの構築を目指して取り組んでいます。

\* 地域包括支援センターは、住所によって担当する地域包括支援センターが異なります。  
 地域包括支援センターの担当地域(担当する住所)は下の表のとおりです。

名称	所在地	担当地域
① 鎌倉市社会福祉協議会	鎌倉市御成町20-21 0467(61)2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺
② 鎌倉きしろ	鎌倉市材木座1-8-6 ヴァイ・エスポール 103号室 0467(40)4434	大町、材木座
③ 鎌倉静養館	鎌倉市由比ガ浜4-4-30 0467(23)9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
④ 聖テレジア	鎌倉市腰越1-2-1 0467(38)1581	腰越(1丁目~5丁目)、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜
⑤ 聖テレジア第2	鎌倉市津602-184 0467(38)6612	腰越(1丁目~5丁目以外)、津、西鎌倉、手広、鎌倉山
⑥ みどりの園鎌倉	鎌倉市常盤165-8 0467(62)0666	梶原(1丁目~5丁目以外)、寺分(1丁目~3丁目以外)、上町屋、常盤、笛田
⑦ 湘南鎌倉	鎌倉市山崎1202-1 0467(41)4013	山崎、梶原(1丁目~5丁目)、寺分(1丁目~3丁目)
⑧ きしろ	鎌倉市台5-2-8 第三マルモビル 102号室 0467(42)7503	山ノ内、台(1丁目以外)、小袋谷、大船(1丁目~6丁目以外)、高野
⑨ ふれあいの泉	鎌倉市今泉2-4-10 0467(43)5977	大船(1丁目~6丁目)、岩瀬、今泉、今泉台
⑩ ささりんどう鎌倉	鎌倉市城廻270-2 0467(42)3702	台(1丁目)、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷



お住まいの地域担当の  
 地域包括支援センターは  
 見つかりましたか？

# しっかり食べて、元気で長生き

超高齢社会になっても、健康寿命を出来るだけ延ばしたいものです。健康寿命とは、介護の必要なく自力で日常生活を送ることができる期間をいいます。

しっかり食べることが、元気で長生きするための健康の源です。

## 高齢者の食事の摂り方のコツ

① 高齢者の体に合わせた栄養素の摂り方をしましょう。

運動量が減ってきたら、若い頃のようなカロリーは必要としませんが、加齢と共に消化吸収能力が低下するので、不足しがちなタンパク質や、カルシウム、便秘を防ぐ食物繊維、体の調子を整えるビタミン、ミネラル類を充分摂りましょう。

(卵、乳製品、魚、肉、野菜、海藻、納豆、豆腐等の大豆製品)

② 無理をしないで、その人の生活リズムに合った食べ方をしましょう。

[1日3回+間食1回]が望ましいですが、食べられなければ、少しずつ、何回かに分けて、食べたい時に食べましょう。

③ おいしく、楽しく食べましょう。

同じメニューでは飽きてしまいますね。たまには、ご近所で持ち寄ったお弁当やコンビニのお惣菜に野菜たっぷりの汁物を添えて、ちょっとしたパーティー気分を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 加齢に伴う身体の変化



一品を  
ご紹介

## 《油揚げのかんたん袋煮》

(材料) 1人分 253kcal タンパク質 19.5g 食塩 約1g



鶏ひき肉 60g(小匙1の酒と生姜汁をまぶす)  
乾燥芽ひじき 2g(湯に浸してもどしておく)  
レンコン30g(すりおろす)  
油揚げ 1枚(十字に4片に切る)  
だし汁 100ml 醤油小匙1 三温糖小匙1  
ほうれん草 20g  
えのき茸 10g  
片栗粉 小匙1 水 小匙2

### (作り方)

- ① 酒と生姜汁をまぶした鶏ひき肉に、絞った芽ひじきとレンコンを混ぜ、十字に切った油揚げの角に向かって詰め、平らに整える。
- ② 小鍋にだし汁、三温糖、醤油を加えて煮立たせ、①を並べ、落とし蓋をして、弱火で煮含めてから、器に取り出す。
- ③ 2cm 長さに切ったえのき茸とほうれん草を②の鍋の煮汁で煮て、水溶き片栗粉でトロミをつけ、②の袋煮の上からかける。

## かまくら食支援研究会

管理栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士、介護職、ケアマネジャーなど、多職種連携で、毎月第3火曜日 19時より、鎌倉市福祉センターで、勉強会を開催しています。

食支援でお困りの方は、是非ご参加ください。

一緒に考えましょう！

お待ちしております。

お問合せは事務局まで