

サブスタッフ通信もVol.4となり、少しずつ講座について興味が湧いてきたのではないのでしょうか。今号も引き続き、講座の内容を一部分ピックアップしてご紹介します。

第6講：低栄養を防ぐコツ 噛む力を高める、飲み込む力を高める

1) 低栄養を予防する上で意識するポイントやチェック方法について学びます

これまでは「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」を予防するために、栄養の摂り過ぎに注意を払ってきたかもしれませんが、栄養の摂り過ぎはがんや脳卒中を予防するために重要な観点ですが、「低栄養」は高齢期で問題となる「老年症候群」の1つであると言われており、考え方を少し変える必要があります。みなさんの食事を振り返り、どのような食生活を送ったら高齢期を健康に過ごすことができるのか学びます。

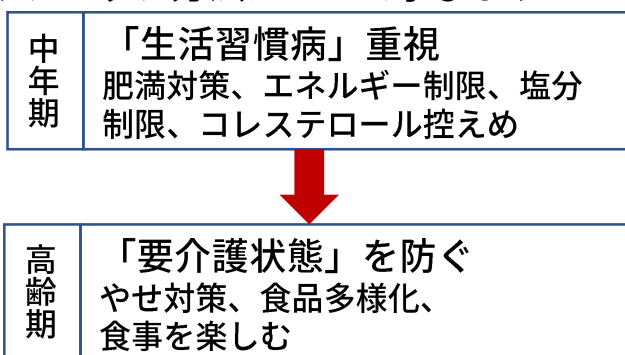


図. 各期に応じた栄養対策の変化

2) 口腔機能の重要性や口腔トレーニングについて学びます

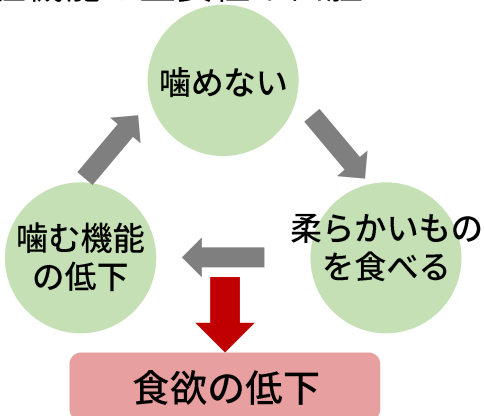
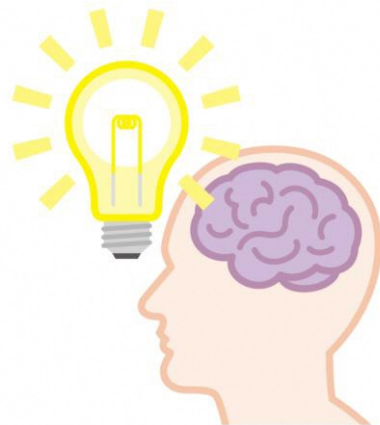


図. 口腔機能低下の悪循環

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指しています。「オーラルフレイル」は最近、テレビや雑誌などで目にするようになりました。噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、柔らかいものを中心に食べるようになり、噛むために必要な筋力がますます低下しがちです。また、「噛める人」と「噛めない人」では栄養状態が異なり、噛む力と栄養状態が密接に関連しています。ぜひ本講で口腔機能を保つための方法について理解を深めましょう。

第7講：認知機能の低下を防ぐには？

第7講では認知機能低下を予防する方法について学びます。認知機能は「記憶」する力をはじめ、多くの機能で成り立っています。また、これまでに認知機能の低下には運動習慣や食生活、社会生活など生活習慣が関連していることが報告されています。これらを踏まえて、認知機能低下を防ぐためにはどんな方法を実践したら良いのか、本講を通して具体的な方法をつかみましょう。



事業所・サブスタッフの声をお届け！

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフをご紹介します。今号では桜町高齢者在宅サービスセンターで活動するサブスタッフの声をお届けします。

—取材に伺ったのはちょうどお茶の時間でした。利用者と並んで談笑するサブスタッフ。誕生日の利用者を囲んで、生活や家族の話題でどっと笑いがあふれかえる。利用者もサブスタッフも等身大でのびのびと過ごしているのが目に留まりました。今号ではサブスタッフを中心にサービスを提供している桜町のサブスタッフのみなさんにお話を伺いました。

Q. サブスタッフ養成講座を始めたきっかけは？

伊藤：私は市の広報を見て参加しました。

柳瀬：デイサービスを全く知らなくて。どんなところか知りたくて講座を受講しました。

藤野：私は母が昨年95歳で亡くなって、10年以上介護を続けて来たんです。手続きをしに市へ行くと、

そこにはサブスタッフの申込書があって。「10年間介護して来たことが役立てることができるかな」という思いで申し込みました。

柏谷：私は妻と2人の生活なので、年も取っていくし、お互いにどう付き合ったら良いのかずっと頭の片隅にあったんです。そこで、広報を見て今後の老後のためになるかなと思い、参加しました。

Q. 実際にサブスタッフ養成講座に参加されていかがでしたか？

柏谷：忘れちゃったなあ（笑）もう受講したのが2年前だからね。

藤野：気楽なつもりで参加したら、中身の濃さと鈴木さんを初めスタッフの方が熱心に教えて下さるのでびっくりしました。中身が濃いことを熱心に教えてもらえるんだと。

伊藤：私にとっては現場で教えていただくことの方が身につきました。実際に働いてみて、こうした方が良いとか、これは危ないからこうしなさいとか。テキストに載ってないこともたくさんありますし。

Q. 大変だったかと思いますが、最後まで続けることができた理由はなんですか？

柏谷：実際、楽しかったんですが、他でも働いていますし辛かった（笑）「よく持ったな」って思います。

柳瀬：柏谷さん、家がすごく遠かったのに頑張って来てて、桜町はすごく遠いのに。1人だったら大変だと思うのですが、5人で担当するから休み休みできるし。仲間がいると本当に違いますよね。何か分からないことがあったら聞きやすいし、助けられるし。

藤野：実際に働いてみて感じたのですが、本当に自分のためになっているんです。サブスタッフの先輩たちの接する態度や心遣い、プログラムを積極的に進めていく姿勢などを学ばせていただけて良かった。

伊藤：母をデイサービスに預けていたことがあるんですけど、桜町は雰囲気全然違いましたね。和気あいあいと利用者方同士で楽しそうですし、ちょっと違う感じがしましたね。

— 一歩踏み出すことで様々な学びや出会い、発見につながっていました。インタビューもボリュームたっぷりでしたので、次号でも桜町のサブスタッフのみなさんのインタビューの続きを掲載します。お楽しみに。



サブスタッフの藤野さん（右手前）、柏谷さん、柳瀬さん、伊藤さん（右後方から順に）、センター長の鈴木さん（左後方）、職員の神保さん（左手前）。



桜町高齢者在宅サービスセンター

所在地：小金井市桜町1-9-5

1990年に開設。通所介護や訪問介護、居宅介護支援など幅広い在宅に関するサービスを展開している。利用者の立場に寄り添って、「小金井で暮らし続けたい」思いを叶えるために支援をしている。