

# らいふ通信 ぷちらいふ

lifsea  
株式会社リフシア

HP / lifsea.co.jp  
らいふ日記 (スタッフブログ)  
green.ap.teacup.com/lifekaigo  
2021秋Vol.64

9月12日(日)、藤沢市の複合施設「藤・teria」市民の家(ホール)で、リフシアの理学療法士落合さんが講師に、「Withコロナ時代運動不足による健康二次被害を予防しよう!」これだけは知ってほしい運動のコツをテーマとした体操教室を開催しました。自宅で過ごす時間が長くなったコロナ禍では、フレイル(心身虚弱の状態)に注意が必要で、運動を目的とせずにか目標をもって体を動かすようにすると長続きするといった講義と、効果的な体操のポイントをわかりやすく説明しながら、楽しい雰囲気の中で体を動かしました。また、体組成計を使用した筋肉量測



デイサービスで機能訓練をしている落合さんが講師

の方々に向けたイベントを開催したいと思います。リフシア藤が岡 所長 古澤貴之

## コロナに負けないフレイル 予防の運動教室を開催

9月12日(日)、藤沢市の複合施設「藤・teria」市民の家(ホール)で、リフシアの理学療法士落合さんを講師に、「Withコロナ時代運動不足による健康二次被害を予防しよう!」これだけは知ってほしい運動のコツをテーマとした体操教室を開催しました。



自宅で過ごす時間が長くなったコロナ禍では、フレイル(心身虚弱の状態)に注意が必要で、運動を目的とせずにか目標をもって体を動かすようにすると長続きするといった講義と、効果的な体操のポイントをわかりやすく説明しながら、楽しい雰囲気の中で体を動かしました。また、体組成計を使用した筋肉量測

「普段行っている体操も、どこを意識して動かしたら良いかわかりやすかった」「無理せず体操をがんばって続けていこうと思った」といった感想をもらい、感染予防をしながら高齢者が介護予防に取り組む支援が大切だと実感しました。これからも、地域

### イベントを担当したリフシアの理学療法士から皆さんへ

コロナ禍での生活が心身機能へ与える影響は大きく、特に年齢層の高い方々は若い人に比べて廃用性症候群を生じやすいというえに行動や活動を狭めてしまいます。家の中だけでの活動だとやはりどうしても運動不足になります。毎日の家事をいつもより少し入念に行う、意識的に身体を動かすことが大切です。今回行ったような体操はテレビを見ながら気軽に出来るので、特におすすめです。毎日少しやるだけでも効果はありますので、ぜひとも続けてください。藤・teriaのイベントを担当させていただき、微力ながらも地域の方々のお役に立てたことを光栄に思います。



## たんぽぽだより③ 摂食嚥下リハビリテーション学会に初出展しました!



■第26・27回 合同学術大会 日本摂食嚥下リハビリテーション学会が名古屋国際会議場にて8月19日(木)~8月21日(土)の3日間開催されました。この学会は、様々な障害により口から食事がとれなくなってしまった方やうまく飲みこめなくなってしまった方に対して、専門的リハビリテーションにより口から食べる機能、飲みこむ機能を回復し、楽しく快適な食生活を取り戻していただくことを目的としたものです。

学会出展のメインとした嚥下食は、噛む力や飲みこむ力が弱い方向けの食事です。温めるだけで彩り豊かな嚥下食が食べられます。実際に購入していただいたお客さまからは「おいしい」「口に入れた瞬間に風味が広がる」と嬉しいお言葉をたくさん頂いています。医療機関・介護施設等だけでなく昨年から在宅向けの商品としても販売を始めました。より多くの方に知っていただき、お手元に届けることができればと日々奮闘しています!



管理栄養士 兼子 桜香

### お知らせ

リフシアネットのお食事はオンラインショップで購入できます。詳しくはホームページをご覧ください。



スマホで簡単注文

リフシアネットたんぽぽ 検索

### 編集 後記

神奈川県「緊急事態宣言」が9月末で解除されましたが、まだまだ安心できません。介護施設では感染予防の対策を今も続けています。コロナ禍で第6回リフシア接遇プレゼンテーション大会を(8月25日)WEBで開催しました。今年の実績は次の通りです。

- 最優秀賞/リフシア善行 **テーマ** 善行の清掃ルールを作ろう **サークル名** OH!SOJILレビューション
- 優秀賞/リフシア松が丘 **テーマ** 友達言葉を減らそう (デイサービス) **サークル名** 心地よい言葉遣いを身につける
- リフシア大庭 **テーマ** 情報整理をしよう! **サークル名** 接遇!おおぼくん
- 濱島しのぶ賞/  
リフシア鵜沼海岸 **テーマ** 清潔保持の徹底 **サークル名** 鵜沼清潔部
- リフシア松林 **テーマ** 表情 マスクの下での表情作り **サークル名** あみたひこ

後日表彰された受賞者の皆さん(9月22日茅ヶ崎商工会議所)写真上段右端は、外部講師の濱島しのぶ先生。



### らいふ通信「ぷちらいふ」 秋号 Vol.64

2021年10月15日(季刊発行)  
編集/ぷちらいふ編集室  
〒253-0071  
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1  
TEL:0467-55-5102  
FAX:0467-55-5103  
発行/  
株式会社リフシア

# 11月30日は人生会議の日です

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉をご存じでしょうか？

万が一の時や将来の変化に備えて、ご自身の大切にされている事や望み、どのような医療やケアを望んでいるのかを考えたり、ご自身の信頼している方と繰り返し話し合ったりするプロセスの事を言います。「人生会議」という愛称が付けられています。

人生会議というと最期の時が近づいてきてから話し合うのかなと思われる方も多いと思いますが、決してそうではありません。ご自分

の気持ちや希望を自身の口で話せるときから始めるものなのです。

難しく考えることはありません。普段からご家族様やご友人と、「〇〇に旅行に行きたいなあ」や、「一番落ち着く場所は〇〇だね」や「私の一番好きな食べ物〇〇なのよ」等何気ない会話の中に、これから行いたいことやどこで過ごしたいか等、実は沢山話している事があると思います。それを少し書き留めておいていただくだけで良いのです。その何気ない会話が、私たちにはとても大切な一言なのです。

## ACP=人生会議について



実は今までの人生の中であらゆる選択をされてきたと思います。受験をするか？しないか？どこの学校へ通うか？どこに就職するのか？誰と結婚するのか？子供を授かることを望むのか？望まないのか？どこで暮らすのか？など、時にはご家族様やご友人、大切な人と一緒に悩んだりしながら「したい」「したくない」を自分自身で選択してきているのだと思います。人生はこれから先も色々な選択の連続だと思えます。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために  
**「人生会議」**

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～  
11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

**話し合いの進めかた(例)**

あなたが大切にしていることは何ですか？

↓

あなたが信頼できる人は誰ですか？

↓

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

↓

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いたしましょう。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。**

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

看護師として研修を主催(白鳥 香奈江さん)



同じように医療や介護についても、自分が〇〇の病気になった時どのような治療を選択するのか、どこの病院で治療を受けるのかなど悩まれると思います。また、歳を重ねて行く中で、力が弱くなったり、体力の衰えを感じたり、外出する事が億劫になったり、病気でなくても誰かの手伝いが必要になる事があります。その時、どのような介護を受けるのか、どこで受けるのかなど悩む日が来るのかもしれないかもしれません。身体の衰えを感じ始めると、心も弱くなりがちです。出来るだけ自分自身が元気なうちに、またご自分の大切な方が元気なうちに少しずつ考えておくことが大切だと思います。

い、どうしていく事が自分らしくいられるのかを話し合えばよいのです。一度決めてしまったら、その通りにしなければいけないわけではありません。人の気持ちは変化していくものですので、何度でも話し合い、どのようにしていくか決めていけばよいのです。

病を患ったのであれば、主治医の先生から今後起こり得る病状の変化を聞き、一緒に考えていく事も大切です。また、ご家族には心配をかけたくないから話しにくいけれど、ご友人になら相談できるといのであれば、その思いをご友人とお話しされ、そのお話しを書き留めておいてください。

まずは、考えてみる事から始めて頂き、次に信頼できる人に話してみる。そして、その思いを書き留めておいてください。形式は特にありませんが、何に書いたら良いのか迷ってしまうとか、考えてみようと思うが、何から始めたらよいか分からないという方も多いと思います。リフシアでは『私の「これから」をデザインする。手引書』を使用して、お客様・ご家族様・主治医の先生・介護スタッフ・看護スタッフと話し合いを持たせていただく機会を設けています。もちろん、思いを記入できるシートは様々なものがあります。これだけではなく、主治医の先生がお持ちの記入シートがあるかもしれません。是非、周りの方に伺ってみてください。これからの事を話してみたいけどどうしたら良いのかとそれだけでも大丈夫です。どんなこと

もしもの時の話を、もっと普通の何気ない会話から始めるアイテムとして「もしバナゲーム」があります。アメリカのゲームを基に、日本の在宅・緩和ケアの医師が開発、インターネットで簡単に購入できます。



リフシアの管理者やケアマネジャーたちも感染予防を徹底してACPの研修を行いました(8月27日茅ヶ崎商工会議所大会議室に於いて)

を話してよいか、はじめは戸惑うと思います。一緒に考えて、どのようなことを考えたらよいか知っていたら早くから始めて頂き、あの時こう話したことを考えてみたら...と少しずつ具体的に話していければと思います。皆様が自分らしく過ごせる日々のお手伝いをさせて頂ければと思います。

リフシア 矢畑 管理者 白鳥 香奈江

