

社会福祉法人 パール

地域の方々と豊かな暮らしを創造する

社会福祉法人パール

〒150-0035東京都渋谷区鉢山町3-27

電話 03-5458-4811

<https://www.shibuya-pearl.or.jp>

発行日 令和7年2月1日

発行人 新谷弘子 制作編集 入江祐介

パールだより

2月号

パールが大切にしている基本三理念 一人間の尊厳 一人の尊重 共に生きる社会づくり



毎年恒例！パール神社でお参りです。

1月の誕生日会では獅子舞が乱入！

皆びっくりされていましたが、『私の頭を噛んで！』と頭を差し出す方もいらっしゃいました(笑)



特別養護老人ホーム・パール代官山
生活相談員 稲田 剛

デイサービスセンター・パール鉢山

当たり前の事を、当たり前に行える事業所であるために その30

隠れ脱水

dehydration

デイサービスセンター・パール鉢山
看護師 野口 久美子

「脱水症状は夏になるもの」と思いがちだが、隠れ脱水は冬に起こりやすいということを認識して欲しい。

「脱水症状」とは・・・

体内の水分が不足してしまうことによって引き起こされる症状のこと。一般的には、夏場の暑さから身体の水分が失われやすいと思われがちだが、冬でも冷えた空気を吸い込むことで身体から水分を失い脱水症状になることがある。これを「隠れ脱水」という。

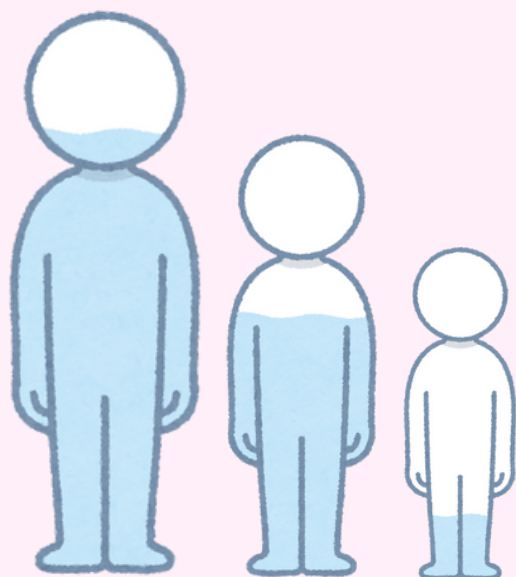
「隠れ脱水」とは・・・

自覚がないまま体内の水分不足（脱水症状）が進行している状態を指す。

冬は寒さのせいで身体が水分を必要としているにもかかわらず、口の渇きを感じにくくなるため、隠れ脱水に陥りやすくなる。また、寒い季節だからこそ、皮膚からの水分蒸発や乾燥による水分喪失が起こりやすくなる。

体内の水分が減っているのに気付かずに水分補給を怠ると、知らないうちに脱水が進行し、やがて本格的な脱水症になってしまう可能性がある。

「隠れ脱水」は一年中起こるものであるが、水分補給を怠りがちになり、なおかつ不感蒸泄が多い冬になりやすいのが特徴である。（不感蒸泄によって失われる水分は、健康な人で一日に約900ml）



「隠れ脱水」のサイン

1、口の渇き

水分が不足しているサインである。
冬の寒さで喉が渇きにくいと感じやすい。

2、尿の色

脱水症状のサインの一つで、尿が濃い色になることがある。
普段よりも濃い色の尿が出る場合は、水分補給が必要なサイン。

3、疲労感

水分不足によって体内の代謝が低下し、疲労感が増すことがある。
冬の寒さからくる疲れに加えて、脱水も疲労を引き起こす要因となる。

4、循環器系の症状

脱水症状が進行すると、めまいや立ちくらみ、動悸などの循環器系の症状が出現することがある。



「隠れ脱水」の予防



1、こまめな水分補給を心がける

十分な水分補給は、隠れ脱水を防ぐための重要なポイント。特に室内の暖房によって乾燥した空気にさらされることが多い冬は、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を摂るよう気を付けなくてはならない。

2、室内の湿度を保つ

暖房が効いた部屋は快適だが、室内の空気が乾燥しやすくなっている。乾燥した空気は肌や粘膜の水分を奪ってしまうため、加湿器等を活用して室内の湿度を適切に保つことが大切。

3、スキンケアを丁寧に

乾燥した空気は肌からも水分を奪うため、肌と唇の乾燥を防ぐ。



人間が生きるためには一日あたり**最低1.2L**の飲み水が必要である。隠れ脱水の予防には、**こまめに水を飲む**ことを意識する。

次のページ→

私たちの体内にある水分は、呼吸や排泄をすることで失われていく。特に水分摂取量が少なくなりがちな冬には、隠れ脱水の危険性が高まるため、積極的に水分を取ることが大切である。

高齢者は特に注意が必要であり、年齢を重ねると、喉の渇きや気温の変化に気づきにくくなる。「何度もトイレに行くのが面倒」「身体を冷やしたくない」などの理由で自ら水分摂取を控えたり、就寝中も汗をかき体液が減っているため、起床時にコップ1杯以上の水を飲むなど、意識的に水分摂取をすることが大切である。

また、慢性的な水分不足は、血液が濃縮され血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まり生命の危機をもたらすことを意識してほしい。

さらに、世代に関係なく朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥っているケースが少なくない。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠であり、特に朝食はしっかり摂るべきである。

高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが必要！



高齢者施設の従事者として、脱水を予防する為に水分の定期的摂取を勧め、室温・湿度の調節など環境を整え、体調管理をし、快適な生活が送れるようサポートしなくてはならない。



水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐことが今の時期大切であることを意識し、自身の健康管理に努めていただきたいと思います。

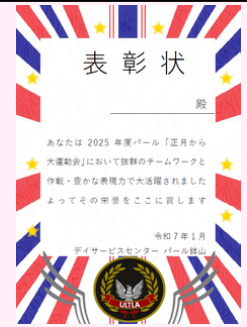
デイサービスセンター・パール鉢山

2025

正月から

運動会開催！！

1/29（水）・1/30（木）



デイサービスセンター・パール鉢山
生活相談員 川崎 淳子

一昨年、私たちを悩ませた「新型コロナウイルス感染予防対策」は終了を迎え、もはや一般社会では、「あとかけら」を殆ど感じない毎日となりました。

しかしながら私たち高齢者介護施設では、その後も気持ちを緩めることなく、慎重に慎重に日常を取り戻す努力をしまりました。季節のイベントなども、手探りで復活させてきました。

デイサービスセンター・パール鉢山では、毎年秋に「大運動会」を開催し、大勢のご利用者にエキサイティングな時間を過ごしていただいております。パールの「大運動会」は開設当初から大掛かりな道具と仕掛けが特徴で、いつものレクリエーションとは一味も違う魅力があると自画自賛できるものでした。特にこうしたイベントは、新規ご利用者の心を掴むには持って来いの時間となり、よりパールに馴染んでいただける効果が抜群でした。

しかしコロナ禍を経て職員も大きく変化。時代の移り変わりの早い今日この頃。「大運動会」の開催にはまだまだ漕ぎつけていませんでした。

2025年はパール鉢山の完全復活を誓い、年の始め、正月(一月)早々「大運動会」を復活させました。

ご利用者の皆様には赤白チームに分かれていただき、午前中は「ラジオ体操」を経て、「パールへGO!」という2人チームで協力する競技を、お昼ご飯を挟んで午後はチーム総力で行う「スプーン・リレー」「玉入れ」を行いました。途中、職員も「車椅子リレー」で奮闘。一日をかけて大いに盛り上がり、連日僅差での接戦が繰り広げられました。

両チームにトロフィーと「賞状」で、その栄誉を称えました。普段とは異なる企画に、皆様楽しんでいただけたでしょうか？久々の開催で、反省点もありましたが、パール鉢山ではご利用者の皆様がより輝ける場所作りを目指して、今後も努力してまいります。





90年の歴史を振り返る

～戦前・戦後・現代～

社会福祉法人 パール 理事長

社会福祉活動教育研究所 会長

新谷 弘子

当時の桑原敏武渋谷区長から、平成24年（2011年）10月1日に渋谷区制施行80周年を記念して、表彰状を頂きました。その理由は、「民間特別養護老人ホームを、区内に先駆けとして創設し、高齢者福祉をはじめ、民間福祉、地域福祉の振興のために、多大なる貢献をされました。区制施行80周年に当たり、ここに感謝を込めて記念品を贈り表彰します」とありました。

渋谷区制施行が1932年（昭和7年）とあります。その年は私が生まれた同じ年です。現在92歳。しかも、私は幼少時から原宿2丁目で育ちました。小学校は善行寺さんの横を通り、神宮通りをこえて、青南小学校に通いました。表参道の通りで自転車の練習をして遊びました。

雪が降った時は、スキーを持って行き表参道通りで練習をしました。自動車が行き来している現在の表参道など想像もつきませんね。

戦中・戦後の困難な時代はもとより、今日の戦後の繁栄を体で体験しています。戦後の渋谷・青山は一面焼け野原。渋谷駅のプラットホームから国会議事堂を手が届くように見えたのは、忘れられません。焼け跡の板や金具を活用して小屋を作り、そこに生活をしていた友達と巡り合い、生きていたことを喜んで抱き合ったのです。戦争の凄まじさを思い知りました。現在の渋谷は、日本一を誇る位の文化都市になりました。戦争をすることはいけません、嫌いです。

終戦

昭和20年（1945年）8月15日、長い事苦しんできた戦争が終わりました。すぐに横田基地に戦後の日本の復興の責を負うために、連合国軍最高司令官ダグラス・マッカーサーが飛行機から手巻きの煙草をくわえながら降りて来ました。マッカーサーは、戦後処理を急ピッチに動き出しました。街中にアメリカ進駐軍の姿がありました。

総司令部はGHQです。宮城前の第一生命が接收されました。戦後の対策として第一生命をアメリカは空襲で残したのではないかと話を聞きました。日本の官僚は、GHQ通いでマッカーサーの指導で戦後の日本の体制を創りました。マッカーサーは、天皇制維持の体制を認めたのです。

生活の変化

昭和21年（1946年）2月17日、突如、預金封鎖。新円に切り替えです。旧紙幣の使用禁止。印紙を貼ったお札で新円切り替えとなり、預金の引き出しを制限されました。父の給料から500円のみ引き出されて、後は封鎖された通帳の中に残ります。そこから医療費・学費は引き出せたと記憶しています。ネットで調べてみると、世帯主300円、家族100円ずつとありましたが、それは、500円ベース後の対策ではなかったのではないのでしょうか。

封鎖されたお金は何に使われたの？

- 1、戦争で積みあがった借金を帳消しにする。
- 2、戦後復興予算の捻出。
- 3、所得格差の是正。

と聞いています。また、物資不足、悪性インフレ、大借金（当時のレートで1000億円）の時代です。



借金の借主は国民です。戦時国債（軍事費）は国民に返せない。債権の踏み倒しです。祖父が私の名義で購入してあった国債は紙切れになりました。富裕層の資産を没収したことになるのでしょう。

新円を上手に使って財を蓄えた大物として、

- 1、小佐野氏（ホテル）
- 2、根津嘉一郎氏（東武鉄道）
- 3、五島慶太氏（強羅ホテル、東急電鉄）

などの人たちと言われていたことを思い出します。

また、財閥解体～三井、住友をはじめ、三井家、岩崎家（三菱）などの人たちが言われていました。

この基盤は、現在も復興していますね。爵位～候・公・伯・子・男爵の制度も無くなりました。

こう話しても、今の若い人たちは、爵位って何のこと？と聞かれるでしょう。秋の夕刻に、急に日が暮れることを、「つるべ落とし！」のようね。と説明すると、つるべ？って、なんのこと？と若い人は聞かれます。戦後の生活・文化の急激な変化を物語る事例の一つと考えます。

戦後の復興が急がれました



昭和22年（1947年）11月に職業安定法が公布されました。12月から施行。昭和24年（1949年）6月11日。失業対策事業で日当240円に決定。100円札2枚と10円札4枚。この日雇い労働者のことを“にこよん”と呼びました。戦後の焼け跡の後始末や公共事業など、戦後の復興が急がれました。

一方、疎開先からどんどんと人が東京に帰ってきました。戦地や外地から引揚者が帰国してきました。しかし、衣食住に事欠く生活を余儀なくされているにも関わらず、働く場所がない。焼け跡の始末、道路づくり、学校建設、市民の住宅づくり、すべてが急がれる課題でした。労働者は、大活躍でした。そのお陰で戦後の復興が実現し、現在の東京があるのです。

しかし、ある本を読むと【にこよん】という言葉は、差別用語！と書いてありました。私はそうは思わない。【にこよん】さんのお蔭で、今の文化都市・東京がある。感謝！！と思うのですが。

新憲法

昭和21年（1946年）11月3日に天皇制を維持しての平和憲法が公布されました。翌年昭和22年（1947年）5月3日に新憲法が公布。新憲法の主な内容は、平和主義（戦争放棄）、象徴天皇制、三権分立（司法・立法・行政）、そして基本的人権の尊重、立法府（参議院・衆議院）、国民の権利・義務など。何時の間にか80年も経っていますね。世の中も変わっているのでしょうか？

社会福祉法人パールは、1999年に渋谷区で3つ目の特養

現在は、渋谷区内に10箇所の特養ホームがあります。それでも特養入所希望者が中々入所来ません。然し、10年後には大きな問題があると言われていています。何でしょう。

厚労省の政策統括官だった大島一博氏は、次のように言われました。2040年の頃には、80歳以上の高齢者は400万人増。80歳以下は少子化で減少。今65歳の方が100歳まで生きる確率は、女性16%、男性4%。施設が余ってしまうでしょう。働き手もいなくなります。

高齢者問題は、女性問題とも言えるようになりそうですね。令和4年5月号パールだよりでお話しした通りです。



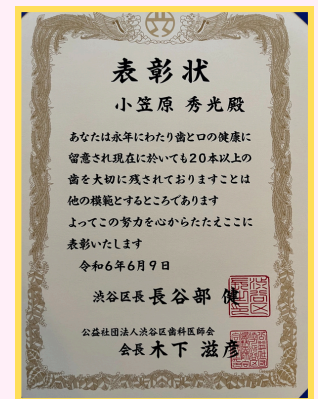
パールライフから 嬉しいお知らせ

パールライフ
山田 雅行

パールライフは毎週月・水・金曜日の週3回活動をしています。今月は月曜日の活動に参加されている小笠原秀光様をご紹介します。

月曜日は音楽・数独・麻雀と3つの講座があり約20人が参加され賑わっています。麻雀の会に参加の場合、体操・食事・麻雀を楽しむこととなります。麻雀は掛け金がなく気楽に参加し、半年に一度の表彰を目指して参加者が競っています。年齢が80歳を超える男女が凡そ男性6割、女性4割の比率で性別を超えた交流を楽しむ光景を拝見するのは微笑ましいものです。

麻雀に参加している9人のメンバーの一人に小笠原秀光様（90歳）がいらっしゃいます。90歳を超えても矍鑠としてとてもお元気です。小笠原様は昨年6月に「健口長寿」で表彰を受けられました。「現在のおいでも20本以上の歯を大切に残されている」として渋谷区長、渋谷区歯科医師会から表彰されたものです。パールライフに参加されているメンバーの方々の中からこうした健康長寿で表彰されるメンバーが出られることは喜びであると同時に、他のメンバーの方々にとっても励みになるのではと考え、情報共有をさせていただきました。



そんな小笠原様に健口長寿の秘訣をお聞きしました。「怠け者の私は子供の頃より歯磨きは日に一回しかやりませんでした。こんな私が歯で表彰されると聞いてびっくりしました。最近は歯医者に言われて年に3回は歯のクリーニングに行くようにしております。歯を大事にする気になりました。」





高血圧

栄養・調理センター
栄養士 江守 由衣

高血圧の原因



一般的な診断基準は 140/90mmHg以上

一度でも超えたからといって高血圧と診断をされるわけではありません。また、基準値以内だからといって問題がないというわけでもありません。

塩分の摂りすぎ 肥満 遺伝 加齢 甲状腺疾患や腎疾患 など

おすすめ食材ナッツ



塩分無添加のナッツにはミネラルと食物繊維が豊富に含まれています。さらには、血管を健康に保ち動脈硬化を防ぐビタミンEと不飽和脂肪酸も含んでおり、血圧を下げるためのスーパーフードと言っても過言ではありません。

パールレシピ

ナッツ入りかぼちゃサラダ

カリウムと食物繊維を多く含むかぼちゃを使用!

材料 (2人前)

かぼちゃ	1/4個	アーモンド (無塩)	20 g
玉ねぎ	1/2個	塩コショウ	少々
くるみ (無塩)	20 g	マヨネーズ	50 g



- くるみとアーモンドは180℃に予熱したオーブンで5分ほど焼き、粗熱を取り、ポリ袋に入れて麺棒で砕いておく。かぼちゃは種とワタを取り除いておく。
- 玉ねぎは薄切りにし、サラダ油を引いたフライパンでしんなりするまで炒める。
- 耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 加熱したかぼちゃを木べらでつぶし、3、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、くるみとアーモンドを加えさっくりと混ぜる。
- 塩コショウで味を調べて完成。

事例紹介

電動車いす貸与を通して



パール福祉用具総合センター
管理者 原子 隆幸

とあるご利用者より福祉用具について相談したいとの連絡が入りました。ご自宅に訪問し、ご利用者・奥さま・福祉用具専門相談員にて話し合いを行いました。

ご利用者は、夫婦2人暮らしで生活全般の援助を奥さまが対応しており、最近、筋力低下が顕著であり長距離の歩行が難しくなったと悩まれていました。今まで1人で行けていた定期通院が特に大変となり、奥さまが付き添いを行っているため、奥さまへの介護負担を気にされてきました。

様々な福祉用具をご提案する中で最新の電動車いすに興味を持たれ、お試しすることに決まりました。納品当日は、担当ケアマネジャーにも立会いをしていただき、ご自宅付近で試乗体験を実施。元々、車の運転もされておりスムーズに乗車することができ、ご利用者本人も大変気に入られた為、介護保険にてレンタルが開始。レンタル当初は、奥さまが1人で外出することを心配されており、電動車いすにて通院に行かれるときは、後ろから付き添いを行っていましたが、現在は、お1人にて通院に行けるようになりました。また、通院だけではなく近くのスーパーに買物に行くことも増えてきました。

電動車いすレンタル開始以前は、外出することが億劫になり、在宅に引きこもり気味になっていましたが、外出頻度が増えるにあたり、イキイキした表情が見られる機会が増えてきたように感じました。在宅にて引きこもり気味であったストレスが軽減されてきたと思われま



今回のように福祉用具をレンタルすることにより、今まで行えなかった動作・作業が問題解消することが出来ました。しかし、電動車いすの場合は、リハビリ効果がなく長期に渡って使用すると、歩行頻度が減少し、筋力低下につながることもあります。福祉用具レンタルは、必要なときにだけレンタル出来ることがメリットであり、必要なくなった場合は、直ぐに回収することが出来ます。また、一度回収した用具も再度、レンタルすることも可能であり、1週間無料でお試しすることも可能です。

今回の事例のように、福祉用具を活用して解決出来ることもあります。小さな事柄でもお悩み事があれば、是非ご相談下さい。

渋谷区地域福祉サービス事業者協議会

『カスタマーハラスメント対策』

研修会を開催しました！



特別養護老人ホーム・パール代官山

施設長 入江 祐介

(渋谷区地域福祉サービス事業者協議会・事務局長)

渋谷区地域福祉サービス事業者協議会とは、渋谷区内においてご利用者が満足する地域福祉サービスの提供を目指す事業者の組織で、介護保険の基本理念である「ご利用者の立場に立った、より良い制度」を実現するため、保険者である渋谷区の指導のもと、事業者間の連携をとり互いに研鑽し、サービスの質的向上を図ることを目的とした事業者団体です（設立＝平成11年8月31日、会員事業者数＝44）。

事業者団体の要望（国・都・渋谷区）、研修会・行政説明会を実施しており、令和7年1月24日（金）14時～16時・渋谷区文化総合センター大和田にて、渋谷区地域福祉サービス事業者協議会の研修会を実施しました。研修テーマは、カスタマーハラスメント対策。講師は、福祉・介護の分野に精通した、弁護士法人おかげさま代表：外岡潤先生。

渋谷区地域福祉サービス事業者協議会 入会のご案内

渋谷区地域福祉サービス事業者協議会は、平成12年の介護保険制度開始にあたり、渋谷区から要請を受け、行政と情報交換しながら渋谷区民に適切かつ質の高いサービスを提供していく事を目的として発足した団体です。毎年、専門家の講師をお招きして、講演会を開催、渋谷区から行政説明会を受け、更に、「介護なんでもフェスティバル」などを開催して参りました。この変革の時代に、ともに情報を分かち合い、連携を深めることができる仲間を募っています。日々情勢が変化する今だからこそ、利用者が一番近い我々事業者が共に考え、本当に必要なサービスは何なのかを模索していくことが求められています。ぜひこの機会に入会をご検討ください。

1. 設立目的

介護保険の基本理念である「利用者の立場に立った、より良い制度」を実現するため、保険者である渋谷区の指導のもと、事業者間の連携を取り互いに研鑽し、サービスの質的向上を図ることを目的とし設立されました。

2. 事業内容

- ・行政説明会、研修会等の開催
- ・地域内関係機関、団体等との連絡調整

3. 会費

年会費 8,000円

会員事業者数の増加により、平成29年度より年会費を見直しました！

4. 入会申込方法

まずは、以下連絡先までお電話にてご連絡ください。追って事務局より、入会申込書等をお送りさせていただきます。

5. 連絡先

渋谷区地域福祉サービス事業者協議会 会長 香取 幹
〒150-0035 渋谷区鉢山町3-27 社会福祉法人パール内
TEL. 3464-8536 FAX. 5458-4817
担当…入江・高橋・波邊

講演内容としては、カスタマーハラスメントの定義、個人・組織としての対応方法、どうしても無い場合の最終手段を伝授下さいました。特に、組織として職員を守るために具体的な事例を交えて解説を頂き、介護現場で日々仕事をする我々事業者団体には非常に役立つ情報・知識を得ることが出来ました。

当協議会は 新規会員を募集中！

法人の垣根を超え、手と取り合い、我々事業者が働き易い街・渋谷を一緒に作り上げていきませんか？

 2025年1月 			1月業務実績報告		
1	水	元日・パール神社(特養)・おせち料理(厨房)	施設介護稼働率	特養	96.8%
5	日	お誕生日会(特養)・特養おやつバイキング(厨房)		短期入所	104.2%
6	月	主任会議(特養)	通所介護稼働率	一般クラス	73.8%
7	火	経営会議・品質会議・新人採用会議 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)・七草粥(厨房)		認知クラス	62.2%
9	木	ヘアカット<クローバー>(デイ)	訪問介護1日平均利用件数	本部	44件
10	金	給食会議(厨房)		原宿	14件
14	火	経営会議・ケアカンファ・中途採用会議 ヘアカット<マロン>(特養)・サービス提供責任者会議(パケ) ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)	訪問看護 1日平均利用件数		12件
16	木	特養会議(特養)・オレンジカフェ【虹の会】	居宅介護支援実績件数	本部	98件
21	火	経営会議・品質会議・経営戦略会議・教育担当会議 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)		恵比寿	101件
22	水	南部圏域他法人居宅主催合同事例検討会(居宅)	原宿		76件
23	木	第三者評価職員(特養)・在宅カンファ(パケ)	福祉用具 貸与者数		145件
24	金	サービス担当者会議(特養)	配食サービス 1日平均利用食数		100食
28	火	経営会議・ケアカンファ・福祉会計 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)			



寄付のお願い



このたび、「パールライフ」の活動で書道道具（すずり、ぶんちん、半紙、墨汁）、
「手作りグループ」の活動でミシンを必要としております。

つきましては、ご不要な書道道具やミシンをお持ちの方がいらっしゃいましたら、
ぜひご寄付をお願い申し上げます。

皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

【ご連絡先】
 社会福祉法人パール
 TEL：03-5458-4811
 FAX：03-5458-4817

