

最期のときまで安心して暮らせる  
東京を目指して

# Active Fukushi



第19号

社会福祉法人 東京都社会福祉協議会

●東京都高齢者福祉施設協議会 広報誌

## アクティブ福祉

平成27年1月20日発行

東京都高齢者福祉施設協議会ウェブサイト  
<http://www.tcsw.tvac.or.jp/bukai/kourei>

または **東京都高齢者福祉施設協議会** で検索



SPECIAL REPORT

スペシャル  
レポート

### 地域の高齢者がともに参加する外出サービス ～施設の持つ機能を地域に展開～

表紙写真:白十字外出サービスでの一枚

## CONTENTS

アクティブ福祉 第19号

- スペシャルレポート  
地域の高齢者がともに参加する外出サービス …… 1
- 職種リレー 看護研  
「キラキラ光る至福の時」 …… 3
- 特集  
近況報告 関東ブロック・老施協1000人集会 …… 4
- ひと言!物申す!  
介護職員等による喀痰吸引等について …… 6
- 養護分科会  
東京都内の養護老人ホーム実態調査結果から …… 7
- 軽費分科会  
軽費老人ホームが行う社会貢献 …… 8
- センター分科会 デイサービス分会  
介護保険制度改正に関する意見・情報交換会 …… 9
- 青梅ブロック・秋川ブロック長紹介/  
健康問題 …… 11
- 「アクティブ福祉in東京'14.」開催報告/  
編集後記 …… 12

スペシャル  
レポート

# 地域の高齢者がともに参加する 外出サービス

社会福祉法人白十字会 白十字ホーム

●運営管理担当部長 すずき たけし 鈴木 剛士

## 白十字外出サービスのスタート

社会福祉法人白十字会が運営する白十字ホームは、埼玉県所沢市と隣接する東村山市北部の諏訪町にあります。東村山市に限った話ではありませんが、現在我が国では高齢社会に対する課題を抱えており、ますます深刻化の一途をたどっています。高齢者が増加するなか、地域では

- 加齢に伴う心身機能の低下により外出がままならない方
- ニーズとサービスが必ずしも一致せず介護サービスにつながらない方

など地域のなかで孤立あるいは閉じこもりがちの高齢者が増えています。

白十字ホームは、昭和42年に都内で10番目の特別養護老人ホームとして開設しました。地域に貢献する施設として、介護保険制度のサービス以外にも配食サービスや地域での食事会活動をはじめとして、地域の高齢者の暮らしに役立てる事業や活動を積極的に実施してきました。

しかし、地域が高齢化により抱える課題は増大するばかりです。そこで、白十字ホームでは、白十字外出サービスという新たな地域貢献活動を始めることにしました。



公園散歩へ一緒にお出かけ

## 地域包括ケアシステムを見据えて

白十字外出サービスは、介護タクシーを利用して、特別養護老人ホームの利用者と地域の高齢

者がともに外出するサービスです。主たる目的は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターやボランティアと連携し、地域のなかで社会的孤立の恐れがある高齢者を支援し、自律性が高まる機会を作ることです。

地域の高齢者から「朝から支度をして楽しみに待っていたのよ」「自分の目で見て買い物ができるうれしい」などの声が聞かれ、たいへん喜ばれていました。また、介護タクシーの車中で、特別養護老人ホームに入所してから会うことになかった老人クラブの知り合い同士が偶然再会され、再びつながりを取り戻すというケースもありました。



買い物での参加者の様子



国の政策として地域包括ケアシステムを築いていくことが掲げられています。特別養護老人ホームには、専門性をもった人材やこれまで培ってきたノウハウがあるため、これからは様々なかたちで、その機能を地域に展開していきたいと考えています。

# 「キラキラ光る至福の時」 ～プレシャスタイム～



● 社会福祉法人ウエルガーデン ウエルガーデン伊興園 看護部長 井出 由利子

ウエルガーデン伊興園は特養130名、ショートステイ26名、それにデイサービスを含む従来型の施設です。私は平成13年5月に開設した当時から看護師として働いています。ご利用者の健康管理や体調不良時の対応が主な業務ですが、その他に自立支援の一環として、とても大切にしているのがご利用者のお散歩です。



光にあたる、吹く風を感じる、雨の音を聞く、四季の草花を愛でるなど、あたりまえの営みが楽しみとなっています。

冬は雪をつかんで「ひゃっこい」、春は梅や桜、初夏は薔薇、紫陽花など民家の庭先に咲く花を見て「きれいね～」の聲が上がります。夏の麦わら帽子と笑顔はまるで童女のようにです。秋は落ち葉と紅葉、色づいた柿の実を指さしてお国訛りの思いで話…小さな幸せに心温まる時です。

歩調や歩く姿勢が改善することも、言葉の出にくい人が突然に「気持ちいいね～」と言って、私たちはビックリ仰天、ご利用者と過ごす時間には毎日初体験があります。

私たちのスローガンである「生活を止めない、生活を守る」「わがまをを引き出す」「笑顔とありがとうの伝染」がご利用者の生活基盤であり続けるために、そして穏やかで満ち足りた余生を全職種が連携して支えています。

誰も代わってあげることのできない人生だからこそ1人ひとりがユニークで尊いのだと思います。これからも生きてきた証のひとコマを、共に重ねていければと思っています。



ご利用者の重度化、医療依存度の高まりで多忙を極める昨今ですが、このようなプレシャスタイムを分かち合えるのは施設で働く看護師だから味わえる醍醐味です。



同じフロアのご利用者とともに買い物へ。今ではお店の常連になっています。

※「ひゃっこい」とは冷たいという意味で、東北の出身の方が使っている方言です。

# 関東ブロック・老施協1000人集会

## ■第50回関東ブロック老人福祉施設研究総会(栃木大会)報告

平成26年9月4日・5日、関東ブロック老人福祉施設研究総会が栃木県宇都宮市で開催されました。大会のメインテーマは『「福祉新時代!!」～地域づくりの達人になる～』。昭和39年、東京で第1回の研究総会が開催されて以来50回目を迎えるこの大会には、期間中、関東ブロックをはじめ各地の高齢者福祉施設役員や行政職員などのべ2000人以上の参加がありました。

### 厳しい情勢、課題と挑戦を語る

ジャズの街としても知られる宇都宮らしく、オープニングではジャズオーケストラによる華やかな演奏が披露されました。一方、基調報告が始まると、社会福祉法人が行う介護事業への課税や、介護報酬改定への動向を踏まえ、張り詰めた空気が会場内を漂いました。

基調講演Ⅰでは、全国老人福祉施設協議会事務局長の天野尊明氏より介護報酬改定に向けた厳しい情勢が説明されるとともに、課税問題については、「社会福祉法人の在り方等に関する検討会」における社会福祉法人制度見直しの議論も関連しつつ、非課税措置の見直しが検討されている現状について解説がありました。これに対して、全国をはじめ各都道府県の老人福祉施設協議会で陳情が行われていることも触れられました。

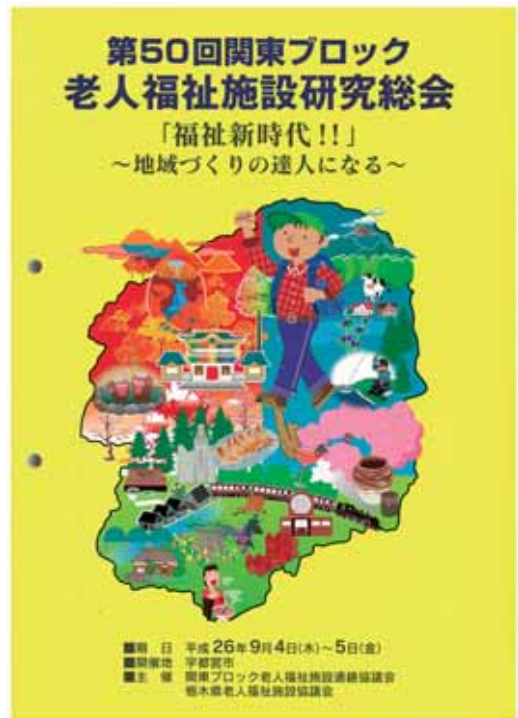
続く基調報告Ⅱでは、淑徳大学総合福祉学部教授の結城康博氏が登壇。7月の全国介護保険担当課長会議で示された、介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン案など現時点での制度改正を巡る現状について解説いただくとともに、区市町村による総合事業に再編されようとする中での地域の現状と課題にも触れながら、これからの介護保険制度と高齢者福祉施設の方向性についての課題提起がありました。

一方、記念講演では、エベレストへの世界最高齢(80歳)での登頂記録を持つプロスキーヤーの三浦雄一郎氏が、夢に向かって挑戦する大切さについて、力強い口調で語られていました。

### 各地域での取り組みを学ぶ

大会2日目の分科会は、『自立支援介護』『認知症ケア』『多職種連携』『地域づくり』『在宅サービス』『マネジメント』『養護・軽費・ケアハウス』の7つのテーマが設定され、関東ブロック各地の56題に及ぶ実践報告が行われました。この大会では、「アクティブ福祉in東京」や前回の東京大会でも採用された学会形式が引き継がれ、各会場では熱心な討議が行われていました。参加者にとって、他県での実践から学ぶことも多く、そして励みにもなったようです。都市部や山間部などさまざまな地域特性をあわせもった関東ブロックで、こうした交流の機会を持つことの大切さを改めて知る機会になりました。

次回大会は茨城県で開催の予定です。



(文責:東社協事務局)

## ■全国老人福祉施設協議会「これからの介護と福祉を守る1000人集会」報告



全国から多くの方々が集まっていました。

### 全国各地でソーシャルアクションが行われています

本年6月の「法人税の改革について」(政府税制調査会)で社会福祉法人が行う介護事業への非課税措置見直しが提起されたことを受け、東京を含む各地の老人福祉施設協議会では、非課税措置の継続に向けた国会議員への陳情などのソーシャルアクションに取り組んでいます。こうした中、全国老人福祉施設協議会は9月25日、「これからの介護と福祉を守る1000人集会」を千代田区のザ・キャピトルホテル東急で開催しました。

この問題は、高齢者福祉分野のみならず社会福祉制度の根幹を揺るがしかねないものであり、全国老人福祉施設協議会をはじめ全国社会福祉法人経営者協議会や全国社会福祉協議会の種別協議会など、社会福祉事業を担う全ての施設・事業所共通の問題として連携が進められています。当日、会場には全国から約1800人の社会福祉法人関係者をはじめ、趣旨に賛同する国会議員約180人の出席がありました。

### 課題を抱える人びとのために

社会福祉法人への批判や誤解など厳しい逆風の中、非課税措置の見直しについてはなお予断を許さない状況です。仮に課税が行われると、施設経営の悪化を引き起こし、福祉・介護の分野で働く人びとの雇



用環境があやうくなりかねず、地域におけるセーフティネットの役割を果たすことも、今後むずかしくなりかねません。

人びとの福祉課題が多様化・複雑化する中、社会福祉法人の役割が一層重要になることはいうまでもありません。集会の締めくくりでは、真に必要とされる社会福祉法人制度が今後も継続されるよう、課税回避に向けた運動の継続が確認されました。

(文責:東社協事務局)

# ひと言！ 物申す！



## あなたは 介護職員等による喀痰吸引等について 実施している施設・実施していない施設

●経営検討委員会 どう考えますか？

平成24年4月1日より介護保険法の改正にともない、一定の研修を受けた介護職員等が一定の条件の下にたんの吸引等が実施できるようになりました。

介護職員による喀痰吸引等について制度改正され2年が経ちますが、第13回特別養護老人ホーム経営実態調査（平成24年度経営分析結果）では、以下の通りでした。

そこで、現状の介護職員の喀痰吸引等について、皆さまはどのようにお考えでしょうか？

### 実施している施設の意見

- 異動や退職等で講習を受けた職員が徐々に減っている。50時間研修を受講させているが、職員体制を考えると1名ずつ受講させるのが精一杯の状況である。

（介護係長）

- 50時間研修をすべての介護職員が受講するには、とても時間がかかるので、再度、14時間研修（経過措置）を実施できるようにしてほしい。

（施設長）

- ある程度の受講終了者がいないと介護職員の業務としてシフトが組めない。研修を受けられる枠が少ないと思う。

（副施設長）

- 受講終了後、登録手続きに時間がかかり、なかなか実施にたどりつけない。

（看護師）

- 現在、痰のつまりによるトラブルは発生していないが、危機管理を考えれば、多くの介護職員が研修を受け対応できればいいのではないかと考える。

（看護職員）

- 50時間研修を受講した介護職員からは、「受講して良かった」「理解が深まり、きちんと学ぶことができた」等、受講を希望する介護職員が多い。

（介護リーダー）

- 50時間研修の修了者はいるが、現在は看護師が対応している。「医療行為」は看護職員との思いもあるが、研修終了した介護職員も自分たちの業務という意識を持つよう働きかけが必要だと思う。

（生活相談員）

### ■介護職員による喀痰吸引等の受講者状況

講習時間	受講者延べ人数	施設数
14時間	7,304	263
50時間	428	81

### ■喀痰吸引等の実施状況

実施している	218施設数	66.46%
実施していない	110施設数	33.54%

### 実施していない施設の意見

- 50時間研修を受講したが、業務として組み込まれていないので早く実施できるようにしてほしい。
- （介護職）
- 原則、経口摂取を施設の方針としており対象者がいないため。
- （施設長）
- 新設の施設なので研修を受けた職員がほとんどおらず体制的にできない。
- （施設長）
- 法人の方針として、夜勤も含めて看護師が行っている。
- （看護師）
- 一定の条件の下にたんの吸引等が実施できるようになりましたが、明確になった分、介護職が踏み込めない部分も多い。
- （介護職）
- 医療関係者の理解と協力がなくて先に進まない。
- （看護主任）
- 看護体制が不安定で、ニーズがあっても積極的に取り組めない。
- （看護職員）

※「介護職員等」を介護職員と明記しています

# 東京都内の養護老人ホーム 実態調査結果から(平成25年度実施)

パート1

●社会福祉法人 至誠学舎東京 吉祥寺老人ホーム 施設長 祭田 志保美

養護老人ホームの今後のあり方に関する国レベルの論議が進められる中、養護分科会として、平成22年度に実施した調査以降の変化を把握するために平成25年8月に実態調査を再度実施しました。

このたび、その結果がまとまりましたので概要をお知らせいたします。

## 社会的自立が困難と思われる入所者が増加(前の調査時との比較)

図1「入所者状況」のとおり、障害・疾病状況では、内部障害・肢体不自由等を有する入所者が4%(216人)増加しており、全体の約5割の入所者が何らかの障害を有しています。また、認知症や統合失調症、神経症などの疾病を有する入所者も3%(188人)増加しました。

介護ニーズの面では、要支援・要介護の認定入所者が3.2%(165人)増加しており、要介護度4、5の入所者も増加しています。このような問題や、これらを含めた複合的な課題を抱えている入所者が増えており、社会的自立が困難と思われる入所者も8.4%(445人)増加しました。

## 緊急保護機能が求められている

近年、被虐待高齢者の緊急入所の増加が見られています。

何らかの虐待を経験した入所者は全施設で247人となっており、1年間の緊急ショートステイの受入では被虐待者数が4年間で6倍に増加しています。

養護老人ホームの重要な役割の1つとして、緊急保護機能が求められていることがうかがえる結果となりました。

図1

「入所者の状況」に関する調査結果概要(前回調査との比較)

	平成25年度調査	平成22年度調査
調査施設数	33施設(都営施設1か所を除く) (内、特定施設2施設)	31施設(同) (特定施設 なし)
入所定員	3,471人	3,241人
在籍者の数と性別	3,432人(充足率98.9%) 性別 男性:1539人(44.8%) 女性:1893人(55.2%)	3,227人(充足率99.6%) 男性:1410人(43.7%) 女性:1817人(56.3%)
平均年齢	男性78.2歳、女性82.9歳	男性77.3歳、女性82.3歳
障害・疾病状況	内部障害肢体不自由等の障害を有する入所者 1,637人(48%) 認知症・統合失調症等を有する入所者 1,468人(43%)	1,421人(44%) 1,280人(40%)
介護認定状況	要支援1・2 170人(5.0%) 要介護1・2 577人(16.8%) 要介護3 136人(4.0%) 要介護4・5 97人(2.8%) *要支援・要介護合計 980人(28.5%)	162人(5.0%) 475人(14.7%) 107人(3.3%) 71人(2.2%) * 815人(25.3%)
経済状況	生活保護受給者 1,273人(37.1%)	1,221人(37.8%)
社会的自立可能性	可能と思われる 116人(3.4%) 支援が継続される場合は可能と思われる 376人(11.0%) 困難と思われる 2881人(83.9%) 不明・その他 59人(1.7%)	87人(2.7%) 532人(16.5%) 2,436人(75.5%) 172人(5.3%)
緊急ショートステイ実施・受入数	実施施設数 14施設 実施(42.4%) *平成20年～24年受入合計 延人数:270人 20年度:8施設、28人(内「被虐待者」10人) 24年度:12施設、76人(内「被虐待者」61人)	9施設(29.0%)
被虐待者数	平成25年4月1日現在 33施設 247人	調査項目なし

\*「障害・疾病状況」以降の(%)は在籍者数又は調査施設数に対する割合

次号もこの実態調査結果について報告します

# 軽費老人ホームが行う社会貢献 ～地域とともに歩む、軽費老人ホーム～

●社会福祉法人 東京蒼生会 第三万寿園 生活相談員 阿部 春菜

## 地域高齢者を支えていくために

昨今、地域の高齢者を地域住民で支えていくという考え方が提案され、様々な面で対策が進められています。軽費老人ホームでも、地域住民とともにご利用者を支えていく仕組みを目指し、また、施設が地域の高齢者を支えていく拠点となることが求められています。



第三万寿園  
外観

ひとえに「地域住民との協働」といっても、行うことは簡単ではなく、色々な方法を試しながら、少しずつでも協働の場を持つていくことが大切だと考えています。例えば、

- ボランティアの受け入れ
- 自治会や町内会との交流や協働の場づくり
- 他法人や市民団体等との連携づくり
- イベント開催による交流
- 非常時対応支援の体制づくり

などが考えられます。

## 地域に開かれた講座を開催

第三万寿園では、地域交流の一環として『いきいき健康講座』を4年前から実施しています。今年度は4回の実施予定となっており、講座の内容としては、「高齢者の生活に関する講義」、「施設内で提供している食事の提供」、「参加された地域住民との懇談・情報交換」の3部構成となっています。

昨年度は『困った！介護保険のサービスを使いたいけど…』『あなたも狙われている 振り込め詐欺！』『声を出してストレス発散、健康を保つ秘訣Ⅱ』『こころ』

も「からだ」もイキイキと 皆で楽しむ健康講座4』のテーマで開催し、毎回30名を超える方にご参加いただきました。



声を出してストレス発散、健康を保つ秘訣Ⅱでの様子

開始当初は、20名に届かないところから始まりましたが、参加された方の口コミで、少しずつ参加人数が増えています。

食事の提供についても、ご利用者に提供するものと同じものを、参加者の方に提供することで、改めて提供方法(食器の使い方、盛り付けの見栄え、並べ方等)などを見直す機会になりました。



和やかな雰囲気のある食堂です

また、今までは施設から提案した内容で講座を開催してきましたが、今年度から参加された方にアンケート形式で、今までに参考になった講座や、内容について意見を募っています。

参加者からの提案や協力を得ながら講座を継続し、施設主体のままではなく、地域住民と共に作り上げていく交流の場を発展させていきたいと思っています。



# センター分科会 平成26年度 第2回総会 介護保険制度改正に関する意見・情報交換会 ～介護予防・日常生活支援総合事業を中心として～

センター分科会総会を  
開催しました!

●東京都高齢者福祉施設協議会 センター分科会長 こん ひろし 今 裕司

11月6日(木)、今年度2回目となるセンター分科会の総会を開催しました。当日は、協議会として初めてとなる特養分科会との「合同分科会」が開催されたこともあり、約140名のセンター長のみなさんにご参加いただきました。

これまでの総会では、講師の方にご講演をいただくというスタイルが一般的でしたが、今回は趣を変え、参加者同士の情報交換、意見交換を目的に開催しました。介護保険制度改正を目前に控え、各事業所が持つ情報や抱えている課題を共有すると同時に、自治体や都・国に向けた意見・提案の素材を集めたいと考えたからです。

冒頭、今裕司センター分科会長(あすなるみんなの家)から趣旨の説明をいただいたのち、参加者のみなさんには、ブロックごとに集まって話し合いをしていただきました。

1. 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の開始予定時期と準備状況
2. 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)実施に向けた課題
  - ① 保険者(圏域)が抱える課題
  - ② 法人・事業所が抱える課題
3. 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)への意見・提案
  - ① 保険者に対して
  - ② 東京都に対して
  - ③ 国に対して
4. 制度改正・報酬改定全般に関する課題と提案

▲話し合いの際に使用した「グループ討議シート」。この項目を中心に討議を行いました。

次頁へ→

## ●主な協議会関係研修会等の予定 (1月～3月)

1月21日	生活相談員スキルアップ研修 (第9回)
1月26日	地域が支えるチームケア推進事業 職種別ワークショップ研修 サービス提供者対象(第2回)
2月6日	在宅サービス事業管理者向け研修 (第2回)
2月19日	生活相談員研修委員会リスコム ネジメント研修
2月18日	施設管理検討委員会 人事管理研修(第3弾)
2月21日	介護職員研修委員会研修
2月23日 25日	生活相談員スキルアップ研修 (第10回)
2月27日	センター分科会研修委員会リハ ビリ研修
3月13日	機能訓練指導員研修委員会研修 ユニットケア連絡会研修(第4回)

※12月末時点での予定となりますので、内容の変更・中止となる場合があります。また、記載していない研修会が開催される場合もあります。詳細は会員向け開催通知等でご確認ください。

→前頁より

グループからの発表や討議シートの記録内容からは、介護予防・日常生活支援総合事業に関する準備・検討状況は、27年度開始予定から29年4月予定や未定の自治体までさまざまであり、自治体主導で方針を立てているところ、事業所等からの意見やアイデアを汲み取る工夫をしているところ、近隣の自治体の状況を見ながらこれから考えていくということと、自治体によってかなり差があることが明らかになりました。支援センターやデイサービスセンターには、様々な役割・機能が期待されている一方、その期待に応えられるのか、人員や報酬面も含め事業として成り立つのかといった不安も大きいのが現状です。

だからこそ、「新しい総合事業」が円滑かつ効果的に展開できるよう、我々からの自治体に向けての様々なアクションが必要です。見方を変えれば、我々の存在価値を高め・アピールできる大きなチャンスとも言えます。

センター分科会会員同士で情報を共有し、お互いの良いところを参考にしながら、それぞれの地域に合った事業を展開できるよう様々なアクションを起こしていきましょう。



グループ討議(ブロック別)の様子。熱心に語り合う参加者のみなさん。話し合いの時間は40分程度でしたが、話しが尽きることはありませんでした。



各ブロックからの報告の様子。「うちの自治体では…」といった発言に、「なるほど」「やっぱり」などのざわめきも聞こえました。

終了後には、参加者のみなさん同士で名刺交換をする姿も見られました。今日の出会いがきっかけとなって、明日からの取り組みに少しでもつながることを願っています。

## 部会の動き

- 9月30日 アクティブ福祉in東京'14 開催 1,500名来場
- 10月28日 全国老人福祉施設大会 仙台大会に参加  
～ 30日 次年度開催地として西岡会長が代表挨拶を行う
- 11月 1日 都民フォーラム2014開催
- 平成27年  
1月 23日 東京都高齢者福祉施設協議会総会開催

【その他】 現在、社会福祉法人課税に対する要望書を各ブロック地域の国会議員に提出中。  
(11月現在20名の国会議員に要望書を提出済)





## ブロック長紹介

### 青梅ブロック

(青梅市・羽村市・瑞穂町・奥多摩町)

●不老の郷

施設長 たなか 田中 いくお 育夫



#### 「有益なブロック会として役立つために」

青梅ブロックは東京の以西にあり、西端には今年の二月に大雪のために孤立した奥多摩町を含む二市二町の地域で構成されています。ブロック内の施設には昭和40年から50年代にかけて開設された施設も多く、今年から来年、再来年には6ヶ所の施設が移転や大規模改修を予定しています。

ブロック会では情報の共有を密にする事を重視しており、定期的な会合の他、一泊旅行も毎年開催しております。また、隣接の秋川ブロックとも相談員研修会を含め合同の研修会も盛んに行っております。制度改正の対応として、各区市町村会での取り組みが今後、より重要になると思われます。その活動を活発にしていくブロック会となるよう、役立ちたいと思っています。

### 秋川ブロック

(福生市・あきる野市・日の出町・桧原村)

●日の出ホーム

施設長 さいとう 齋藤 いくこ 郁子



#### 「共通の課題に取り組んでいきたい」

秋川ブロックは福生市、あきる野市、日の出町、桧原村で構成されています。各事業所それぞれ自然に恵まれ、ほっと癒される環境が整っています。

ご利用者は地元からよりも他の自治体からの入居が多くなっています。住み慣れた地域で住み続けるというニーズが当然ながらあるとは思いますが、重い介護状況になった時には、ご家族やお知り合いが面会に行けないほどではないけれど、少し離れた空気のきれいな静かな環境で暮らすという選択肢も良いかなと思っています。

各事業所、この特色を活かした魅力あるサービス提供をするためにも、秋川ブロックとしては、在宅サービスを含め、共通のテーマにおける十分な意見交換や情報交換ができることを願っています。

## 楽しくお酒を飲むために

●特別養護老人ホーム ゆとりえ 管理栄養士 もとやま ゆみこ 本山由美子

年末年始はお酒を飲む機会が増える時季ですね。二日酔いを防ぐための注意点ををご紹介しますので参考にしてください。

1. お酒を飲む前、飲んだ後や翌朝も十分に水分補給をしましょう。
2. 飲酒前、胃の中に食べ物(乳製品など)を入れておきましょう。食べながらゆっくりと飲みましょう。
3. 体調に合わせて飲酒量の調整をしましょう。  
体調が悪い時、連日飲んでいる時は肝臓のアルコール処理能力が低下しています。  
肝臓をいたわってあげましょう。

## 健康問題 health

### 適量の飲酒量ってどの位？

適度な飲酒とは、  
アルコール換算で1日20gです

日本酒なら……	1合弱	180ml
ビールなら……	中瓶1本	500ml
焼酎なら……	1/2合	70ml(35度)
ワインなら……	グラス2杯	200ml
ウイスキーなら…	ダブル	60ml



# 「アクティブ福祉in東京'14」 開催報告

## 第9回高齢者福祉研究大会を開催して

今年で9回目の開催となりました高齢者研究発表大会「アクティブ福祉in東京'14」が9月30日(火)に新宿の京王プラザホテルにて開催されました。当日は学生・一般を合わせて1680名の方にご来場いただきました。

今年は9会場に分かれ78題の研究発表、ポスター発表では12題の発表が行なわれました。



日々の研究の成果を発表!



ポスターの前でプレゼンを行いました!

## 海外からの視点で日本の介護を見つめる

今年度のシンポジウムでは日本で働く外国人介護士の方をお呼びし「語ってもらおう!日本の介護~広がる海外からの介護人材~」を開催しました。コーディネーターに初貝幸江氏(日本福祉教育専門学校 専任講師)をお招きし、外国人介護士の方々がどんなことを考え・どんなことを感じているのか、なぜ日本で働こうと思ったのか、日本の介護に対する意見、課題に感じること、将来のことなど、率直な意見をお話していただきました。



多くの方が聞き入っていました!



これからも一緒に頑張りましょう!

普段はなかなか聞くことのできない海外からの視点でのお話を聞け、改めて日本の持っている介護の魅力・価値を感じられるシンポジウムとなりました。

今後100万人の介護人材を増やすことが必要と試算されている中、海外からの人材の受け入れについても真剣に考えていかなければなりません。しかし、サポート体制が十分ではないなどの課題も多く、私たちも同じ“福祉人”として未来を見つめ、サポート体制づくりなど、様々な課題解決に向けて取り組んでいくことが大切だと感じました。

今年度の大会も最後まで多くの方々にご参加いただき、大変有意義な時間となりました。発表者をはじめ、大会の運営にご協力をいただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

来年度は第10回というひとつの節目を迎えます。来年も皆様のよりアクティブな姿を発信していけるよう、頑張っていきましょう!

アクティブ福祉in東京'14 実行委員会

## 編集

8月の広島県  
での集中豪雨、  
9月の長野県と岐阜県の

## 後記

県境にある御嶽山の噴火と、このところ自然災害がつづいていきます。まず、亡くなられた方とご遺族に対し深く哀悼の意を表します。そして、被害にあわれた方々に心からお見舞い申し上げます。

曰ごろ美しい自然が突然牙をむいて災害をもたらす恐ろしさをあらためて感じました。一方、自然は私たちの体や心を優しく包み込んで、いやしてもくれます。今回は、奇しくも「スペシャルレポート」、「職種リレー」どちらにも公園をご利用者と職員が散歩する写真が載せられていました。光や風、花や木々など変わりゆく自然がご利用者ばかりではなく職員の間でも心を元気にしてくれている様子が伝わってきます。本号には「介護老人ホーム実態調査結果」、「介護職員等によるたんの吸引等について」などの興味深い報告もあります。ぜひ、ご覧ください。

広報誌編集委員長 田中 雅英