

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

# オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

7/15 2時~4時

飲み物・お菓子  
各100円

## 三二講話

自宅ではない、施設で暮らすということ

特別養護老人ホームでの暮らしと看取り

成岡 桂子さん 特別養護老人ホーム「丸子の里」施設長

老後をどこでどのように暮らすのか。更に人生の最終段階を、そして最期の時をどこでどのように迎えるのか。皆さんは考えたことがあるでしょうか。高齢世代の方ではなくても、子育てを終え親の介護に向き合う世代の方であれば、自身自身の老後を考える機会も増えているかもしれません。

老後、人生の最終段階、最期の時を過ごす場所を自らが選択できる時代になりました。自分の居場所が自宅や病院ではなくなった時、最期まで暮らすことのできる施設の種類はグループホームやサービス付き高齢者住宅等、多種多様です。

そこで今回は、人生の最終段階を暮らす場



成岡桂子さん  
(福) 静和会「丸子の里」  
施設長  
保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士

所や暮らし方について、その選択肢の一つである特別養護老人ホームにおける暮らしと看取りについて紹介させていただきます。

超高齢少子多死社会に突入した日本では、当別養護老人ホームのあり方は大きく変わりつつあります。平成二十七年度から施設の利用条件が要介護3以上の方となりました。

私が勤めている特別養護老人ホーム丸子の里では「看取り(みとり)介護」を行っていますので、定員80名の施設で毎年10~20名の方々が最期の時を施設内で迎えられています。

施設内では点滴等の医療は行わず、あくまでも『生活の場』として支援を行い、最期の時が穏やかに迎えられるような介護に取り組んでいます。また特別養護老人ホームは待機者が多く、なかなか入居できないと言われていますが、現実には空きベッドもあります。今回は皆さんが気になる費用の詳細も説明します。

皆さんがご自分のこと、今後のことを考える機会になれば幸いです。

恒例の

上藤美紀代による

# 声のワークショップ

## 声と喉を鍛えましょう



「“共鳴発声”がうまくつかめない」という方がいらっしゃるかもしれません。赤ちゃんや小さなお子さん、あるいはペットに話しかけるとき、自然に眉毛が少し上がって、声のトーンも高めになりませんか？優しく愛情に満ちた「あやす声」、これが共鳴発声につながります。そして心身の健康にも。

音楽・音声ジャーナリストの山崎広子氏は著書『声のサイエンス』の中で、「動物のしぐさを見て微笑み、動物に声をかける。その声が自身の『脳から心身を刺激し活動的に』させる。その効果は全身におよび、薬よりもずっと効果的で副作用もない」と書いています。共鳴発声を心掛け、毎日を健やかに過ごしましょう。

最後に、望月保夫さんの指揮と

アコーディオン伴奏で合唱しましょう

- ・ちゃっきり節
- ・待ちぼうけ
- ・夏の思い出
- ・花は咲く



なんでも気軽ににご相談ください

今月の主な相談員は、静和会さんの「伝馬町横内地域包括支援センター」の職員さんです。

他にも、介護・医療・心理相談の専門家が皆さまからの相談に応じられるように、常時、ボランティアとして参加しています。

家族の介護でお悩みの方、介護制度、施設のことを知りたい方、認知症の方、認知症ではないかと不安に思われている方など、高齢者のどのような相談にも専門家が対応させていただきます。相談の予約はおりませんので、気軽にいらして、ご相談ください。

予告 八月のミニ講話

「訪問看護活用術」

自分らしく生き抜くために

講師 高井由美子さん 看護師

高井さんは病棟看護を経て、平成十一年から訪問看護師として、いろいろな介護事業を開設、運営に携わってこられました。また、静岡県立大学短期大学部社会福祉学科介護福祉専攻の非常勤講師としても活動されています。オレンジカフェ静岡にはボランティアとして、開設以来、ご協力をいただいています。今回のミニ講話では、訪問看護をどのように使うことができるのかについて、お話を伺います。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

# 城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人  
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humanicare.jp

※駐車場あります



バスでお越しの場合  
静岡駅北口5,6番線からのすべてのバス  
巴町下車 徒歩7~8分