

多摩市介護保険事業者連絡協議会だより

やまざくら



2025 年 (令和 7 年) 第 32 号



いきいきTAMMのお達者エイジ

多摩市在住 渡邊 江美子さん (75 歳)

「どんなときも前向きに」

今回のおたっしやエイジでは、脳出血の後遺症を受け入れ、笑顔が素敵な渡邊さん取材しました。渡邊さんは、52 歳で脳出血を発症し、7 カ月間入院をしてリハビリをしました。後遺症が残りましたが、リハビリは、団地の 4 階にある自宅で生活ができるように階段を上がることを目標に始めました。目標を達成できなければ自宅には帰れない、そんな状況であっても渡邊さんは「入院中は楽しかった」、「周りの人に恵まれていた」と話され、渡邊さんの前向きな人柄が伺えました。

現在も右手足に麻痺が残り、右手は細かい動作が行えません。それでも左手で器用にこなし、「できないことはない」という気持ちで取り組まれています。足も不自由なため、歩くことも大変そうでしたが、積極的に外出もしています。

失語症もあり、言葉の出づらさも残っています。「こだまの会」という多摩市失語症友の会に 22 年間参加し続け、現在では副会長を務めています。ご主人も失語症についての理解を深めるべく一緒に参加し、ハーモニカのボランティアをしているそうです。

様々なことにチャレンジし続け、吹き矢競技では多摩市の大会で健常者に混ざり 3 位入賞、全国大会の身体障がい者の部で 4 位に入賞した腕前の持ち主です。また、家庭菜園や料理などにも積極的にチャレンジしています。身体に良いものに興味があり、しそジュースやヨモギ茶、松葉茶、味噌、梅干しなどを手作りしています。様々なことに前向きな姿勢と多くの挑戦が渡邊さんの元気の秘訣だと取材を通して感じることができました。



自家製の松葉茶と梅干

発行：多摩市介護保険事業者連絡協議会 編集：広報やまざくら編集委員会 多摩市介護保険事業者連絡協議会やまざくら担当作成 発行日：令和 7 年 3 月
事務局：〒 206-8666 多摩市関戸 6-12-1 多摩市健康福祉部介護保険課 電話 042-338-6901 FAX042-371-1200

広報誌「やまざくら」は、多摩市の花であるヤマザクラにちなんで名付けました。ヤマザクラには「あなたに微笑む」という花言葉もあり、ご利用者への微笑みを大切に、日々奮闘している会員のみんなの気持ちを込めました。

【うんどう教室】に参加してきました！

【うんどう教室】は、多摩市にある『乞田・貝取ふれあい広場公園』及び『豊ヶ丘南公園』内において、健康遊具を利用し、元気な身体作りをして、ふらつきやつまずきを解消するための運動を行っています。公園周辺地域の方々を中心に市内各地からご参加いただけます。講習を受けた指導員の方が、1つ1つのプログラムを丁寧に教えながら、一緒に体を動かしてくださるので、初めての方でも気軽に参加できます。

今回、『乞田・貝取ふれあい広場公園』で行われている、【うんどう教室】に参加させていただきました。

まずは、公園内にある健康遊具とその使い方を一部ご紹介します！

（『乞田・貝取ふれあい広場公園』より）



令和6年度
乞田・貝取
ふれあい広場公園

うんどう教室

うんどう教室は、公園にあるうんどう遊具を使って、元気な身体作りをする教室です。自分に合ったうんどうを ゆっくり のんびり 続けましょう！

会場 乞田・貝取ふれあい広場公園 持物 飲み物、タオル、手袋

日時 原則毎月第1木曜日 10時～11時
※雨天時は乞田・貝取ふれあい広場周辺で行います。
祝日等にあたる場合は翌週開催

第1回 4/4	第2回 5/2	第3回 6/6	第4回 7/4	第5回 8/1	第6回 9/5
第7回 10/3	第8回 11/7	第9回 12/5	第10回 1/9	第11回 2/6	第12回 3/6

☺ 7月4日は体力づくり指導協会の先生が来ます！
★ 10月3日は乞田・貝取ふれあい広場で体力測定を実施します！

問 多摩市役所 高齢支援課 ☎042(338)6924



健康遊具
“かいだんうんどう”
現地には使い方の説明
もあります！

使い方はコチラ！



指導員の方がそばで
見守ってくれます



一人一人に丁寧に教えてくれます

【うんどう教室】では、指導員の方々が積極的に声を掛けて下さったり、時には体を支えて下さったりするなど、参加者のペースで無理なく運動ができるようにサポートしてくれます。そのため運動に不慣れで自信のない方でも安心して参加することができます。また、参加者の皆さんと一緒に数をカウントするなど、一体感もあり楽しく運動を続けられるよう工夫されています。

自然豊かな公園で運動を行うことが出来るため、気持ちのリフレッシュにも繋がります。

・参加された方にインタビュー

「指導員の方が丁寧に教えてくださるのでありがたいです。雨が降った時はコミュニティセンターの屋根のある場所で実施したり、夏の暑い日は木陰で行ったりと工夫してくださっています。これからも参加していきたいと思っています」

・指導員の方にインタビュー

「皆さんの健康維持の役に立ちたいと思い、ボランティアを始めました。皆さんの元気な姿を見られるのが楽しみです。まだまだ知らない方も多く、なかなか活動が広まりませんが、うんどう教室はハードなものではないため、ちょっと運動したい方に気軽に参加してほしいと思っています。どんな方でも大歓迎です」。

【うんどう教室】では、最後にストレッチを行って、参加者の皆さんで「合言葉」を言う、ありがとう運動があります。合言葉は『健康づくりのうんどうは、他人（ひと）と比べることでも勝つことでもありません。自分に合った運動を、ゆっくり・のんびり続けて、今やれることが5年後にできればそれでいいんです』と一緒に声に出して、運動教室が終わります。

一人で始めることは不安でも、サポートして下さる指導員の方や、地域の方と一緒に、できる運動から始めてみてはいかがでしょうか。



デイサービス「オレオス」取材させていただきました！



今回、多摩市にあるデイサービス「オレオス」取材させていただきました。

オレオスでは、「介護認定を受けた方が利用できるデイサービス」に加え、「一般の方が利用できるフィットネスクラブ」が併設されており、共有スペースで楽しく交流しながら、運動することができます。

ここでは常に運動指導士と看護師がいる為、安心してご利用いただけます。

【オレオスデイサービス】※介護認定を受けた方が対象
利用者の園田さんと中田さんに伺いました。

Q1. オレオスの魅力を教えてください

A) スタッフのみなさんが優しいので、話をしながら楽しく運動ができます。

オレオスは少人数制なので、スタッフが一人ひとりと密接にかかわりながら安心して運動に取り組めます。スタッフや他の利用者とお話することが楽しいです。

Q2. オレオスを利用するようになって変わったことはありますか？

A) 怪我をすることが少なくなって、足もつりにくなった気がします。

Q3. オレオスのレッスンは大変ですか？

A)それほど大変ではなく、むしろレッスンを増やしたいと思うくらい楽しく参加しています。他の利用者さんもほとんど休むことなく通っていて楽しそうです。



【オレオスフィットネスクラブ】

介護認定を受けていない一般の方もオレオスに通うことができ、さまざまなフィットネスを受けることができます。心身の状態やライフスタイルに合わせて、利用することができます。



「オリジナル体操」



ストレッチだけでは一時的な改善だけで再発してしまいますが、体操で様々な動きを補うことで、全身の血流や代謝が改善します。関節の負担も減り、コリや痛みの解消、便秘、美容にも効果的です。

「フットケア」について取材させていただきました！

今回は、あいクリニック中沢の看護師の前田さんに「フットケア」について取材させていただきました。

あいクリニック中沢では、自分で足の爪を切ることが困難な高齢者を中心に「フットケア」サービスとして訪問爪切りの支援を行っています。

内容は、①足浴 ②爪周囲の角質の除去、爪切りややすりで爪を整える ③筋肉や足・足趾の関節のマッサージ、足全体をクリームで保湿の順で行います。



あいクリニック中沢
看護師 前田さん

フットケア内容



①足浴



②爪周囲角質の除去 / 爪切り・やすりで爪を整える



③筋肉や足・足趾の関節のマッサージ / 足全体をクリームで保湿

フットケア Q & A

Q1. なぜ、フットケアが必要ですか？

A) フットケアは運動機能や生活動作の低下を防ぎ、健康で長生きするために重要なケアです。爪切りはもとより、巻き爪やタコなどの足のトラブルを改善・予防する事が大切です。

Q2. 印象に残っているご利用者様はいらっしゃいますか？

A) 2カ月に1回フットケアで訪問し、巻き爪など爪を整えることで半年後には立ち上がりが安定し、お風呂をまたぐことができるようになった方がいます。

Q3. どんな時にやりがいを感じますか？

A) ご利用者様の爪が綺麗になったときに、ご利用者様やご家族様に感謝していただけた時です。ご利用者様などに満足していただけるよう常に心がけています。

フットケアを体験して

私は今まで、巻き爪であること以外、足にトラブルを感じることはありませんでした。

しかし、今回フットケアを体験させていただき、その効果に驚きました。

もともと、巻き爪の痛みに慣れていましたが、爪切りで足の痛みがなくなり、その違いは明らかでした。マッサージで血流が良くなり、むくみが取れ、立ち上がった時に足底がしっかりと地面についていることを感じる事ができました。安定感が何倍にも増したように思いました。さらに驚いたことに足取りが軽くなり、歩くことが楽しくなりました！

フットケアは単なる清潔や美容目的にとどまらず、身体機能の向上や日常生活の動作改善にも寄与する効果的なケアであることを学びました。

高齢者向け【スマートフォン相談会】取材させていただきました！

【スマートフォン相談会】とは、東京都主催による、スマートフォンの操作方法に関する疑問や不安の解消のため、一人最大30分、講師とマンツーマンで相談ができる場となっています。

多摩市では、コミュニティセンターや公民館など、市内各地で開催しています。

今回は、『からきだ菖蒲館』にお邪魔し、実際に参加された方に、インタビューさせていただきました。

Q1. どのようなことを相談されましたか？

A) キーボード入力のやり方がわからなくて相談しました。
LINEの使い方や、細かい設定についても聞いてみました。

Q2. 実際に相談してみてどうでしたか？

A) 講師の方から丁寧に教えていただけて良かったです。
今まではどこに相談すればよいかわかりませんでしたが、何度でも参加して良いと聞き、また困ったら来たいと思います。

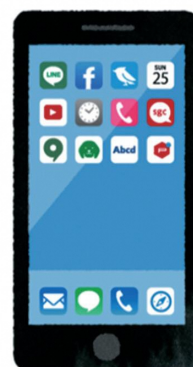
今回、東京都の依頼で相談会を開催した『株式会社セブリックス HR カンパニー(塙さん)』からもお話を伺うことができました。

Q. どのような方に参加して頂きたいですか？

A) スマートフォンが怖い、スマートフォンを使いこなさないといけないと思っている人にこそ、ぜひ参加して頂きたいです。新しい趣味のきっかけ作りやスマートフォンが楽しいと思えるお手伝いができればと考えております。

Q. スマートフォンについて悩む高齢者の方々にお伝えしたいことはありますか？

A) 「スマホは自分の秘密基地」ということを高齢者の方にもっと知って頂きたいです。たとえば好きなゲームアプリを入れたり、壁紙は可愛いお孫さんの写真にしたりすることもできます。これをお話すると、スマホが嫌いだと仰っていた方もハッとした顔をして真剣に聞いてくださるようになります。



今回は【スマートフォン相談会】取材させていただきましたが、スマートフォンをお持ちでない方や基本操作を学びたい方向けの【スマートフォン体験会】も開催されています。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

お問合せ
東京都スマートフォン普及啓発事業事務局
☎ 03-6775-9480

電子レンジを使った簡単貧血予防レシピ



「貧血」と聞くと、若い女性に多いイメージがありますが、実は高齢者にも多く存在しています。そこで天本病院の管理栄養士の中嶋さんに伺い、中嶋さん考案の一手間加えた簡単貧血予防レシピである、「具だくさんクラムチャウダー」を作り、試食しました。

具だくさんクラムチャウダー 材料（2人分）

- ・じゃがいもポタージュの素（市販） 2袋
- ・あさりの缶詰 1缶
- ・ミックスベジタブル 大さじ2
- ・豆乳 200cc



鉄分含有量があさり 8.9mgと豆乳 1.2mgと十分な鉄分が補給できるレシピです。



1杯で納豆6パック分！！



① スープカップにあさりとミックスベジタブルを入れる

Point ! あさりの缶詰の汁も一緒に入れることで、風味アップ



② 電子レンジ（500W）2分間加熱する



※取り出す際はやけど注意

③ スープカップを取り出し豆乳200ccを加えさらに電子レンジで1分～1分30秒加熱する。

Point ! お湯から豆乳に変えるだけで鉄分量アップ



④ 加熱したら、取り出し、ポタージュの素を加えてよくかき混ぜます



⑤ 具だくさんクラムチャウダー完成！！

一言メモ

ビタミンCを鉄と一緒に摂取することで鉄の吸収量をアップさせることができます。

今回、ビタミンC豊富なブロッコリーの入ったミックスベジタブルとじゃがいもポタージュを使用しました。

【電子レンジを使った簡単貧血予防レシピ取材をしてみて】

鉄は、からだの機能を維持するために欠かせない栄養素です。鉄が豊富な食材は、スーパーやコンビニなどで簡単に手に入れることができ、日々の食事に積極的に取り入れていくことが大切だということを学びました。料理が難しい方でも簡単に美味しく鉄分を摂取することができる為、日頃から意識していこうと思いました。包丁を使わず簡単にできるレシピです。

皆さんもぜひ作ってみてください。



取材協力

左) あい介護老人保健施設 管理栄養士 大澤さん

中央) 天本病院 管理栄養士 中嶋さん

第 23 回多摩市介護保険市民フォーラム開催後記

令和6年9月21日（土）、聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータホールにて、多摩市介護保険事業者連絡協議会と多摩市が共催の市民フォーラム『「介護保険サービスの使い方を学ぶ」～住み慣れた多摩市で暮らすために～』を開催いたしました。

今回は、中部地域包括支援センターの澁谷氏と白楽荘居宅介護支援事業所の佐藤氏をお迎えし、お話しいただきました。

講演内容としては、介護保険を申請するにあたり、「どのような状態になったら？」「どこに相談すれば良いの？」「どのように伝えれば良いの？」といった、誰もが不安に思う最初の一步からその後の多摩市で受けられるサービスの紹介など介護保険に関する様々な情報を説明していただきました。

毎年、開催している市民フォーラムですが、コロナ流行後の開催としては最も多く120名を超える方々にご来場いただきました。

ご参加いただいた方々からは、「説明がわかりやすかった」「不安が解消されました」「今後、自分がお世話になる時の参考になりました」などのお言葉をいただきました。

今後も多摩市介護保険事業者連絡協議会では、介護保険に関わる役立つ情報を皆様へ発信していきたいと考えております。



【取材・編集協力：大妻女子大学 人間関係学部 人間福祉学科 井上ゼミ】



大妻女子大学人間関係学部人間福祉学科井上ゼミは「やまざくら」の取材編集に協力しています。

編集会議では、事業者の方々とアイデアを出し合い、魅力的な紙面を考えました。今年度は、介護予防をテーマに、さまざまな事業所やイベントなどに出向き、ご利用者様にインタビューしながら学生たちが記事にしました。多摩市内の介護予防サービスを選ぶ際の参考になれば幸いです。大妻女子大学井上ゼミは、これからも多摩市内の事業者と協力して、誰もが住みやすいまちづくりに貢献していきたいと考えています。