

# あゆみだより



## トワイライトまで レク祭り

～あゆみで過ごした特別な時間～

こちらは12月9日(金)、あゆみの家所内でお互いの自慢のレクを披露する「トワイライトまでレク祭り」の様子です。あゆみ所内でだってめいっぱい楽しめる、工夫満載のアットホームなお祭りを開催しました。いつもより降所時間を2時間遅くして、たっぷり楽しむ特別な時間を堪能しました。

- ### 本号の内容
- トワイライトまでレク祭り！（表紙）
  - 第43回 あゆみ祭！『A to A』
  - 季節による体と心の変化②
  - 居宅介護サービス／ホームヘルプサービス
  - 防災対策の話
  - 所長のページ

# 第43回 あゆみ祭

2022年10月22日(土)  
@あゆみの家

4年ぶりにあゆみ祭が開催されました！例年より規模を縮小、開催形式も変え、今できる精一杯のお祭りを行いました。  
今回は「A to A」(あゆみとあなたと・あなたと出会う)をテーマに、コロナ禍で薄れてしまったつながりを戻すことと、新たにつながりを広げられるようなお祭りを目指しました。  
来場して下さった地域の皆さん、元職員、しばらくぶりのボランティアさん、パフォーマーの方々、本当にありがとうございました！  
コロナ禍、あゆみも頑張ってます！！

新宿チアケース  
トパーズ

ダンサー芸人  
ケビン

新宿チアケース  
エメラルズ

以前はあゆみ祭で野菜を販売したり、中庭にお店が出て良かった。またそういう事が出来るといいわ～

懐かし方々と再会！！地域の方々も変わらず、いつも通りお祭りに協力してくださり、ホント感謝です！

久しぶりの賑やかなあゆみ祭。やっぱり人とのつながり、人の笑顔っていいものだなあ～と再認識しました。皆さんありがとうございました！

今もコロナ禍が続いていますが、やっと会えた～！って気持ちでした。久しぶりに元こだまXグループの皆さんと一緒に楽しむことが出来て嬉しかったです！  
(元職員)

# A to A

牛込ヤングミセス

久しぶりに利用者のみなさんとお会いできて嬉しかったです。  
(スーパーボランティア岡野さん)

あゆみバンド

3年ぶりに賑やかなあゆみ祭が戻ってきて嬉しかったです！  
運転手さんの焼き芋また食べたい！

Waseda/エルズ

最高のおもてなしをしたいという利用者と支援者の熱い気持ち。最大限楽しませたいという地域の方々の優しい気持ち。  
あゆみ祭はそんなみなさんのたくさんの思いやりに満ち溢れていました！

すごい人だったよね～！ダンサー芸人のケビンさん、笑っちゃった～

作品販売

# 福士PTの「健康」と「福祉」シリーズ②

## 季節による体と心の変化



前回に続きコラムを担当する事となりました。

日増しに寒くなってまいりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？今回は冬の寒さを健康に乗り切るためのコツをお伝えします。

まず、冬に体調を崩す原因ですが、①寒暖差、②乾燥、③身体の冷え、が主な原因となっています。

### 《寒暖差》



夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きいため暖房を使用する事で、室内外の気温差も大きくなります。

急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなります。また日照時間が短くなることで、やる気や感情をコントロールするホルモン「セロトニン」が活性化されず、脳の活動が低下する事が寒暖差の影響の原因です。



### 《乾燥》

冬は空気の乾燥が当然ありますが、他に体内の乾燥があります。

夏には汗をかくからと、一生懸命に水分補給に努めますが、冬はあまり汗をかかずトイレが近くなるからと水分摂取を控えがちになります。

人が一日に失う水分は約2.5 lと言われており、これは夏も冬変わりありません。人は活動せずに安静にしても、一日に約900mlの水分が失われます(不感蒸泄)。空気が乾燥する冬は、実は夏より水分を必要としているのです。



### 《冷え》

冷え症は、気温低下の他にも自律神経の乱れによっても生じます。

体温が1℃下がると免疫力は30%も下がると言われています。

冷え性から生じる症状としては、頭痛・肩こり・疲れ易い・体力がない・肌荒れ・血色不良・腹痛・便秘・下痢・生理不順・足のむくみなど多岐に渡ります。

では、これらの点にどのように対応するのが良いかをお伝えしていきます。

### 《寒暖差への対応》

エアコンの利用は簡易的で便利ですが、適温に保つ事が難しいです。基本的な事ですが、気温の変化には着衣で調節するという事が必要です。暑い寒いと言えない方には、汗をかいてないか・手足が冷えてないかなど観察して対応しましょう。

また、家の採光を意識する事や日中の居室内照明を昼光色や昼白色にして生活リズムを整えるようにしましょう。

### 《乾燥への対応》

気温が低く、空気が乾燥しやすい冬はインフルエンザを始め、各種ウイルスにとって好ましい環境である事が分かっています。

エアコンを使用する際は、室内の空気が乾燥してしまわないように、加湿器と一緒に使用しましょう。

室内の気温は20～25℃、湿度は50～60%程度に保つようにしましょう。また、喉が渇いたと思うより前にこまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

### 《冷えへの対応》

自律神経の乱れは生活リズムを整える事が重要です。

基本的な事ですが、暴飲暴食は控え、適切な食事を摂る。入浴し、身体を温めたら冷える前に就寝するなど、日常生活に配慮するだけで良いのです。

参考に、身体を温める食材の表を挙げますので献立の参考にして下さい。

冷やす 陰性食品		あたためる 陽性食品	
うどん 白米、白パン	炭水化物	そば 玄米、黒パン	
夏野菜のほとんどが陰	葉野菜、なす きゅうり、大根 もやし、トマト	野菜	にんじん ごぼうなどの根菜類 かぼちゃ <span style="color: red;">主に色の濃いもの</span>
人気のフルーツがいっぱい	バナナ パイナップル グレープフルーツ マンゴー、キウイ すいか、メロン	果物	りんご さくらんぼ ぶどう、プルーン <span style="color: red;">北でとれる果物</span>
白身の魚肉 豆乳 とうふ、白ごま	たんぱく質	赤身の魚肉 魚介類 納豆、黒ごま	
白ワイン ビール、緑茶 コーヒー	酒・飲み物	赤ワイン、黒ビール 梅酒など、紅茶 ココア	
酢 マヨネーズ 白砂糖	調味料	塩、みそ しょうゆ 黒砂糖	



## あゆみの家と地域のネットワーク②



居宅介護サービスとは、住み慣れた家で安心して暮らせるように、ご自宅にホームヘルパーが訪問し、自立した日常生活を送れるように支援するサービスです。食事やトイレ、お風呂、掃除などを手伝います。「ホームヘルプサービス」と呼ぶこともあります。

### サービスの主な内容

- ◎身体介護：お風呂、トイレ、食事等の介助
- ◎家事援助：調理、洗濯、掃除、生活必需品の買い物など
- ◎通院等介助：通院、役所の手続き、福祉施設などを見学するときの付き添い

#### 着替えの介助



#### 服薬介助



#### 通院同行



#### 調理補助



写真はサービスの一例です。

### 居宅介護は、誰に相談したら受けられますか？

個人個人により使えるサービスの時間、種類は異なります。居宅介護サービスのご利用を希望される場合の詳細は、あゆみの家の相談員または区役所の障害者福祉課にご相談ください。

## 新型コロナ対策で 止まってしまった…

# 防災対策の話



この3年間は、福祉の現場は新型コロナ対応で様々な行事や取り組みが中止や自粛になって時計の針が止まってしまった感じです。地震等の大災害への備えについても、どんな課題があったのかも忘れ去られようとしている感があります。そこで3回にわたり福祉避難所や在宅避難についてどんな課題があり、どんな取り組みが必要なのかを紹介します。

あゆみの家は、大災害時への備えとして保護者全員に「災害時緊急マニュアル」を配布しています。このマニュアルの「あゆみの家が福祉避難所になったら…」の冒頭には次のように書いてあります。「地震、風水害、その他災害が発生、又は発生することが予想される場合、あゆみの家は、新宿区が指定する福祉避難所として使用され、災害時要援護者の支援を行います。このため、事前の連絡なく、通常の施設利用ができなくなる場合がありますので予めご了承ください」。緊急時だから「事前の連絡なく」はわかるとしても「通常の施設利用ができなくなる」とは、福祉避難所の避難者が在宅の生活に戻ることができるまで通所利用ができないということでしょうか？大震災となると1週間程度で避難者が自宅や仮設住宅で暮らせるようになって通常利用に戻せるとは思えません。実際、熊本地震の福祉避難所における平均避難日数は41日でした。平均だからもっと早く通常利用に戻せることもありますが、むしろもっと時間がかかることになると想定した備えが必要だと考えるべきでしょう。

しかし、新型コロナの際も施設としては、通所自粛は最小限にする努力をしました。震災時においても現場は施設利用をいきなり全面停止するよりも利用継続と避難者保護を両立させる努力をすることになると思います。

## 待たなして始まるBCP計画とは

障害者、高齢者等の介護事業者は、来年2023年から感染症や大震災への対応力を強化する対策として、業務の継続を強化する事業継続計画（BCP計画）の策定が義務化されます。具体的には、感染症や大災害発生時であっても必要なサービス提供を継続するための体制づくりや訓練の実施、地域との連携を盛り込んだ計画を作ることになります。そうなる冒頭の記述も「継続すべきサービス利用と福

祉避難所の機能を両立した運営をします」と変更することになるでしょう。

次に福祉避難所の課題について、災害時緊急マニュアルと新宿区福祉部が作成した「災害時における福祉避難所について」を読み進めながら説明します。

緊急マニュアルでは、施設機能の停止の記述の次に「受入場所と人数」が書いてあります。あゆみの家の場合、日中の開所時間帯の被災なら施設利用者50名をグループ活動室で保護して、活動室以外の場所で施設利用者以外の方を5名受け入れるとなっています。この人数だと夜あるいは翌日に近隣の方が来ても「もう満杯です」となりそうです。

他の避難所はどうか？区内で成人の障害者対象の福祉避難所は8カ所ありますが、通所利用者以外の受け入れは6カ所が5名、20名と50名が各1カ所で総数100名で区に届出がされています。一方、区内の障害者は約1万5千人、そのうち重度1級の障害者は約4400名です。福祉避難所になっている施設に通っている人は約400名いて、施設外の受入人数を加えると500名。各福祉避難所が施設利用者の保護を優先した場合には、約4000人の重度障害者は福祉避難所以外の福祉施設か在宅で避難生活を送ることになります。要するに9割近い重度障害者は初めから福祉避難所では保護できない構造になっています。

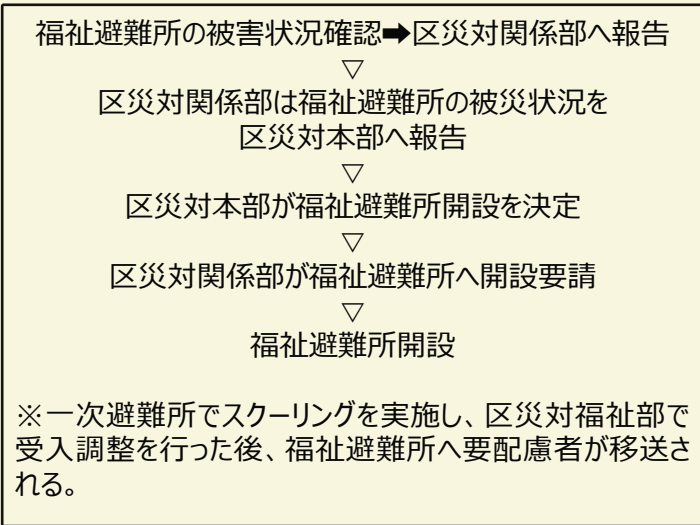
さらに過去の例から見ると、東日本大震災から5年後に起きた熊本地震では、指定避難所で実際に開設して稼働したのは約半数。受入人数は熊本市が想定していた4分の1だったという現実があります。市の説明では「想定を超える被害で建物が使えなかったとか、職員も被災して運営に必要な支援者の確保ができなかったから」だそうです。

## 昼と夜とでは大違い、 守るべき命をどう守る？

ここまでは、昼間の話ですが、利用者や職員がいない夜間や休所日はどうなるか？利用者の場合、通所日でも滞在時間は6時間程度で残りは施設外です。休所日も考えると被災する場所の確率は、自宅や屋外がはるかに高いということです。そこで思い浮かぶのは、夜間や休所日に職員も被災して自分や家族の命を守ること

で精一杯で緊急招集ができないとか、公共交通がマヒして必要な支援員を確保できない事態です。

その点、小中学校の避難所（一次避難所）は近隣の住民が開設するので即時開設ができますが、福祉避難所（二次避難所）は態勢が整うまでに時間がかかります。（小中学校の避難所も児童・生徒がいる時間帯とない時間帯では避難者の受入場所や人数は大きく異なることは同じです。）また、福祉避難所は、現場責任者である施設長の判断で開設できるのかも気になります。「福祉避難所について」では「皆様に知っていただきたいこと」というタイトルでその問いに答えています。「まずは、一次避難所へ避難してください。一次避難所には要配慮者スペースが用意されています。」要するに福祉避難所に直接避難しないで、まずは、一次避難所に行くようにということです。さらに誰がどんなタイミングで福祉避難所の開設を決めるのかについては、次のように書いてあります。



この図には書いてありませんが、一次避難所もいきなり来ないで、まずは、最寄りの一時集合場所に集まって避難することになっていますが、このルールを知らない住民は多いし、実際には被災時の恐怖や混乱からこのルールは全く機能しないまま、早い者勝ち状態になりそうです。

また、この図のとおりだとすると、夜間や休所日に被災してその日か翌朝に職員が駆けつけて施設が使える状態で避難者が来ても「区から開設の要請があるまで受け入れできません。いつ開設の要請が来るかわかりません」と説明することになり、「これからどうしたらいいのか？」と聞かれたら「とにかくここに直接避難はできません。まずは、一次避難所に行って下さい。そこでスクーリング（一次避難所にとどまるか、福祉避難所に移送するか協議）がされます」と話して、帰る場所がないまま帰ってもらうことになります。しかし、一時集合場所のルールと同じように「まずは、一次避難所へ」とか「スクーリング」のルールは障害当事者や家族には知られていない上に、一次避難所は障害者には過酷だから通い慣れた福祉避難所に一刻も早く直接避難したいと

考えている人たちの方が圧倒的に多いのが現実です。

この図を見ていると「これでは救える命も救えないし、たちまち健康被害が深刻になってしまおう」と不安になる人もいでしょう。その点について「福祉避難所について」では「発災時間によっては、開設まで2～3日の期間を要する可能性があり即時には開設されません。受入態勢が整わない状況で開設しても要配慮者へ十分なケアを行うことができない可能性があるためです」と理解を求めています。結局、体制が整うまで野宿するわけにもいかない障害者は必死の思いで別の避難先を探すことになります。だから避難所を開設できても想定外の4分の1の受け入れになってしまうのか？

地震や台風等の災害時には障害者に限らず生活困難を抱える人ほど災害弱者になりやすく命の危険にさらされます。だからいち早く安心な居場所を確保することが重要です。東日本大震災でも地震による直接死以上に多くの方が長期化する避難生活で健康被害や孤立化の中で亡くなりましたが、その多くが高齢者や障害者、病気療養の方々でしたが、関連死は迅速に居場所を準備することで防ぐことができます。

## 施設の自主判断で開設できないのか？

話を福祉避難所の現場に戻します。緊急マニュアルでは「受入場所と人数」の次に「いざという時に駆けつける区内在住の職員はどのくらいいますか？」について「常勤職員のうち区内在住は14名で徒歩や自転車であゆみの家に駆けつけることができます」と書いてあります。あゆみの家の利用者は日常生活で1対1の対応が必要な方が多いことを考えると、この職員数だと受入人数は14～20名程度です。一方、施設利用者で徒歩圏内に住んでいる方は5名程度ですから、住まいを失った近隣の障害者やご家族の受け入れはできそうです。しかし、あゆみの家の通所者の場合、必要な介護技術等を考えると福祉施設ならどこでもいいというわけにはいかず、ここでなければ避難生活は難しいという事情を知っている職員は、施設利用者を最優先した対応をしたくなります。一方、そうは言っても来るのか来ないのか、いつ来るのかわからない利用者の居場所を確保するために、今、寝る場所、休む場所がない近隣の障害者の受け入れを断るのか、とても悩ましい問題です。

現行の避難所ルールで障害者や家族が一次避難所で自分の居場所を確保できるのか、福祉避難所への移送はどうしたらいいのか。さらに東日本や熊本の教訓から考えると、福祉施設の自主判断による避難所の即時開設や自宅からの直接避難も良しとするルール変更の方が「誰も取り残さない」ことにつながるのではないのか？在宅避難や要援護者名簿、災害時セルフプランの話も含め次号でふれます。（報告：矢沢）



## 所長の語り場

### 『新年』

明けましておめでとうございます。本年もあゆみの家の活動にご理解、ご支援賜りますようお願い申し上げます。気温こそぐっと冷え込んでまいりましたが、昨年末から新年最初にかけては澄み渡るような青空が続き、あゆみの家も1月4日の仕事始めより、天気同様、爽やかに事業のスタートを切ることができております。

さて、本号では昨年10月末に4年ぶりに実施した『あゆみ祭』のご報告をさせて頂きました。4年間距離が離れてしまった地域の方々と、利用者と共にもう一度あゆみで会いたい、改めて福祉施設・障害福祉を身近に感じてもらいたい、そんな思いを込め、規模をぐっと縮小しながらの開催を決断しました。結果は盛況、Withコロナの第一歩をまた踏むことができたなと感じています。開催に向けてご理解、ご協力をいただきました皆様、改めて御礼申し上げます。ただ、成功の一方で、都度、高まるコロナの波に各イベントの開催についての決断が正しかったのか、常に悩み、迷ったことも事実です。利用者、地域の方が、つながり、楽しめる、なんかワクワクできる！そんなイベントの裏には常にまだ、コロナの存在があります。歯がゆさを感じながらも、本年は、少しずつ取り戻してきた『つながり』を活かし、改めて地域の安全と安心・福祉サービスについての情報をお届けしながら、皆様と一緒に考え、取り組んでいく年にしたいと思っております。兔のごとく軽やかに！とはいきませんが、一步ずつ「あゆみ」ます。お力添えよろしくお願い申し上げます。  
(中村拓)

## オンラインボランティア募集

現在、新型コロナウイルス感染症予防対策として、来所いただく事業やボランティア活動の実施が中止となっており、オンラインでの事業開催に取り組んでおります。それに伴い、歌や演奏、パフォーマンスなどご自身の特技を活かし、オンラインでボランティア活動をしていただける方を募集しております。ご興味ある方やご質問のある方は、ぜひお気軽にあゆみの家までお問い合わせいただくか、右のQRコードからもボランティア登録・質問を受け付けています。



ボランティア登録フォーム



Instagram



Facebook

〒161-0031 新宿区立あゆみの家:新宿区西落合1-30-10 TEL:03-3953-1230

運営法人 社会福祉法人 新宿区障害者福祉協会

# 染の小道

Somenokomichi

【開催期間】

令和5年2月24日(金)~26日(日)

▽染の小道ホームページ

<https://www.somenokomichi.com/>

あゆみの家も参加しています！