

因は栄養失調だということです。一人暮らしの老人の食事の問題には深刻なものがあります。きっと一人ぼっちの食事は味気無いものなのでしょう。ついつい不規則になってしまうのです。

しかし、私が腑に落ちなかったのは、具合が悪かったTさんが、何故、「元気だよ」といい続けたかということです。

こうした制度の利用者の多くが他者の世話になっていることに引け目を感じています。週に一度のテレホンサービス以外、他人の世話になるのが嫌なのでしょう。

きっとTさんは自分に言い聞かせていたのです。私は「元気」なんだと…。

25回のベル～Kさんの場合

その日はいつもより、長くベルを



笑顔DEコール。藤村
テレホン相談員

ならしました。長いベルの後、やっと受話器を取ってくれたTさんに、「なにかしていたんですか」と尋ねてみたところ、

「四日前に、階段から転げ落ちて、全身を打ってしまった。歩けないの

で病院には行けないし、吐き気がして食事も取れない」というではありませんか。早速、協会のスタッフに訪問調査を依頼したところ、結局入院の運びとなりました。協会のスタッフがTさんのお宅に伺い病院にお連れしなければ、Tさんは一体どうなっていたのでしょうか。

私はこのサービスの利用者にお電話するとき、必ずベルを25回まで鳴らします。24回目のベルで出て下さった方がいるからです。

落とし穴

私は今、あることで悩んでいます。それは、2～3人の方の耳が遠くなってしまったことです。年を取れば耳だって聞こえなくなります。あたり前のことです。いまは簡単に取り付けられる拡声器も開発されています。早急の対応が求められてくるでしょう。

そして何よりも、このテレホンサービスを楽しみにしてくれる方がいることを忘れるわけにはいきません。

☆中高年齢者保健教室開催事業

1. 事業の目的

中高年齢者の健康教育及び健康相談を行うための教室を開催し、壮年期からの健康の保持、増進を図ることを目的としています。

2. 事業のシステムと内容

本市の中高年齢者保健教室開催事業は、40歳以上の方に対して老人保健法を適用しています。

事業内容は①血圧測定②健康に関する相談及び指導③栄養指導その他食生活に関する指導④健康保持に関する啓発などです。

また、市内各地域の老人クラブの送迎を行い本事業に参加していただいています。

3. 対象者の範囲

対象者は、市内に居住する40歳以上の方です。

4. 中高年齢者保健教室開催事業の職員配置

本事業の職員体制ですが、現在、5名の看護婦と1名の栄養士をもって対応しています。（いずれも本会の非常勤職員）

事業の実績	事業名	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	（表 16）
			元年度	保健教室の 開催事業	利用者数（人）	484	557	597	568	511	499	605	610	495	477	
			開催日数（回）	21	23	26	26	21	24	25	24	21	22	23	26	282
二年度	保健教室の 開催事業	利用者数（人）	562	589	610	680	560	599	603	495	474	474	476	613	6,735	（表 17）
			開催日数（回）	23	24	26	26	23	23	25	23	21	22	23	26	



早いもので、老人センターの保健教室の仕事へ仲間入りさせて頂いて、一年が過ぎました。

2階の大浴場？季節ごとに趣の異なる富士山が見えます。

老後は富士山が見える所に住みたいと思っていた私にとって本当に嬉しい職場でした。現在は三浦海岸に住んでおりますが、いつでもここへきてのんびりと景色を見られる事がわかったのですから。

三浦へ越してきてちょうど10年になりますが、市内の様子も随分と変わりました。あと20年もすれば私もおばあさんですが、三浦市民になって本当に良かったと言えるような住みやすく楽しい環境になって欲しいと願っています。また、その環境を充分生かして利用するには、自分自身も心身共に健康に過ごしていかなければと、ここへつとめてますそう思うようになりました。また、センターへ遊びにこられるのは大体元気な方ばかりですので、見習うべき点が沢山あります。しかし、健康にはあまり注意を払わない方も

ありますので、時々次のような話しをさせて頂いております。

◎年をとれば一病息災が二病息災にも三病息災にもなります。上手に病とつきあって下さい。

◎仲の良いお医者さんを作して下さい。

◎後悔先に立たずと申します。まず、健康診断を！

◎30分ぐらいの日光浴と散歩を。そしてカルシウムを充分にとってください。

◎普段からきちんと生活していれば多少のボケも恐わくない！

◎もし、骨折しても治ったら寝たきりにならないぞという気構えを！

◎一生続けられる趣味がもてたら最高と。

「私の趣味は食べることとしゃべること。これなら一生続けられます」と話すと皆さん、なるほどと喜んでいただけました。そして人生、さとり切ったようなやさしくかわいらしい笑顔を見ると、私も幸せな気分になります。このセンターの心優しい職員の人達と働ける幸せも感じます。そして最後に「善は良いなあ」と思った私です。

私も今から淑女にはなれませんが、なるべく善い人になるよう努力します。私自身の幸せな老後のために！

保健教室の一日



□吉田 米子

市内54もの老人会にはそれぞれ会の名前がちがうように、会の雰囲気にも個性があって、賑やかで声高に近況報告やら挨拶がとびかい遠慮のない笑顔がはじける会、遠慮がちで静かな会などさまざまです。

入浴前の体操には「いい湯だな」に手振りをつけて「ここは諸磯カジメの湯」と歌いながら体操を試みたり、最近では手ぬぐい、タオルを使っただけの体操で準備運動をしております。そのあとは体調チェックです。「よく眠れましたか?」「朝ご飯をおいしくいただきましたか?」「朝一番の定期便は出ましたか?」などの質問について両手を使って○×で答えていただきます。

10時からの血圧測定には毎回常連の方が先頭を切り、老人会の方たちも3、4人と連れだってホールから降りてきます。病院の待合室とちがいで、せかせかすることもなく、目くじらを立てることもないせいか、病院で測るよりも低目な値が出ると話されます。「ふとりすぎで困る」

「貧血ぎみ」「便秘がちで困る」「なかなかふとれない」などの訴えのある方には、栄養士の原田さんから個別指導を受けていただきます。

午後1時からはビデオ上映で「ボケの正しい理解のために」や「脳卒中を予防する」などを見ていただいております。

ホールでは賑々しい声があふれカラオケでいい曲が流れるとダンス同好会の方たちがペアで踊り出して花を添えたり、民謡が流れて踊りの輪ができ皆さんの目を楽しませたりもします。

海の風景を一望しながらの入浴は気持ちをやさしく和ませて、まさに極楽そのものではないかと思われまします。見回りに顔をだしては「湯あがり美人!」と女性の方々に声をかけたりもします。水分をふくみ上気した顔は本当にどなたも言い顔をしていらっしゃる、そう思います。

老人センターでは百人百様の方達にお目にかかり、70歳、80歳と年を重ねて美しいしわを刻んだ方々がいらっしゃいます。好奇心旺盛で茶目っ気あふれ、頭の柔らかい方も多勢いらっしゃいます。

「40歳になったら自分の顔に責任を」「顔は履歴書」とかいう言葉の持つ意味がわかるような気がします。

そんな方々に接しながら私自身も美しいしわを刻むことができればと思います。

末長くお元気で老人センターが利用できますよう、またお目にかかりましょう。

☆総合相談サービス事業

1. 事業の目的など

ハンディキャップを持つ市民を対象に、保健、医療、福祉に関する総合的な相談に応じ、また助言を行うことによって、社会生活を円滑に送れるよう支援することを目的としています。

本事業は、本会独自事業として2つのサービスからなっています。

1) 保健巡回相談

痴呆性老人や虚弱性老人または心身障害者などで、県、市保健婦の訪問指導や、協会の訪問介護、訪問機能訓練を利用していない方に対して、月一回程度協会の専任看護婦が巡回訪問し、療養上の相談に応じるものです。

2) 窓口相談

協会の窓口において、直接または電話でハンディキャップを持つ方の保健、医療、福祉に関する相談や、生活上の相談に応じるものです。

2. 総合相談サービス事業の職員配置

本事業の職員体制ですが、専任看護婦1名とケースワーカー1名をもって対応しています。

事業の実績	事業名	項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
			元年度	保健巡回相談	相談件数	3件	16件	9件	26件	12件	0件	0件	6件	31件	17件
窓口相談	相談件数	30件			12件	10件	6件	9件	8件	8件	7件	13件	20件	12件	18件
	内 看護	11件		5件	5件	0件	3件	3件	1件	2件	4件	5件	2件	10件	51件
内 訳	その他	19件		7件	5件	6件	6件	5件	7件	5件	9件	15件	10件	8件	102件
二年度	保健巡回相談	相談件数	24件	19件	12件	25件	32件	36件	39件	28件	23件	26件	34件	26件	324件
		窓口相談	相談件数	18件	16件	7件	13件	17件	9件	18件	14件	16件	18件	16件	13件
	内 看護		9件	10件	4件	7件	11件	6件	9件	13件	13件	15件	9件	9件	115件
	内 訳	その他	9件	6件	3件	6件	6件	3件	9件	1件	3件	3件	7件	4件	60件

(表18)

(表19)