

すばる

— subaru —

2019
創刊号

表紙の人インタビュー

認知症の母と過ごして12年。
介護から学んだ大切なこと—。

母に「ありがとう」と言える幸せ

エッセイスト・コメンテーター

安藤 和津さん



介護ご家族と
ケアマネジャーの
往復書簡

社会福祉法人 昴 施設紹介
高齢者の健やかな生活と
ご家族の安心のために

昭和50年の
“スーパー和食”で
脳の老化を食い止める!

すばる

【すばる】2019 創刊号

発行：社会福祉法人 昴 横浜市西区北幸二丁目8番4号 <https://www.subaru-fukushi.or.jp>
制作：株式会社 日経BP 編集：藤島麻衣子 デザイン：藤田文美



昭和50年
和食

昭和50年和食 7つのポイント

- 1 和食一辺倒ではない
- 2 豆類を多く取る
- 3 ご飯の量を減らしていない
- 4 1日2杯、味噌汁を飲む
- 5 魚は毎日、肉は1日おきで
- 6 調理は「煮る」を最優先に
- 7 海藻類を多く取る

昭和50年の “スーパー和食”で 脳の老化を食い止める!

食卓に上る献立は時代によって変遷があるが、脳の老化を最も遅らせるのはどの時代の献立か。東北大学大学院准教授の都築毅さんの研究によると、なんと1975（昭和50）年頃の献立だという。「認知機能の低下が小さく、脳の萎縮も一番遅かった。外見の老化度や長寿、肥満の抑制などすべての点で最良で、まさにスーパー和食だったのです」。

Adviser
東北大学大学院准教授
都築 毅さん
Tsuduki Tsuyoshi
専門は食品機能学。健康長寿に有効な方法の確立を目指し、日本食に着目して研究。著書に『昭和50年の食事で、その腹は引込む』（講談社+α新書）など。

昭和50年のエッセンスを凝縮したこんな献立はいかが?

鯛は白身でも
DHAと
EPAが豊富

完全食の卵を取る! 鯛茶漬け風井

材料(2人分)

- ご飯…2膳分
- カイワレ…1/2パック
- ショウガ…スライス2枚分
- 青ネギ…1本
- ミョウガ…1個
- 鯛刺し身…2人分
- 白すりゴマ…大さじ1
- 卵黄…1個分
- だし…1カップ
- 醤油…大さじ1

作り方

- ①カイワレは1cm長さに切り、ショウガはみじん切り、青ネギとミョウガは小口切りにしておく。
- ②器にご飯をよそい、鯛をのせ、①の野菜類と白すりゴマを散らして、中央に卵黄をのせる。
- ③温めただしに醤油を入れ、②にかけて食べる。

POINT だしをかけると鯛に程よく熱が通り、卵黄と合わせることで、コクとまろやかさがプラスされる!

認知症の母と過ごして12年。介護から学んだ大切なこと。
母に「ありがとう」と言える幸せ



安藤 和津 さん

エッセイスト・コメンテーター

約12年間続いた母の介護生活。その終盤に発症した
”介護後うつ”は、安藤和津さんを13年間も苦しめ続けました。
2017年末にようやくうつ抜けして、もうすぐ2年経つ現在、
家族みんなが大好きな”おばあちゃま”の姿を振り返ります。

Profile

あんどう・かつ | 1948年生まれ。TVやラジオ
出演、講演会など多岐にわたり活躍中。夫は
俳優・映画監督の奥田瑛二、娘は映画監督
の安藤桃子と女優の安藤サクラ。著書に
「オムツをはいたママ」(グラフ社)、「介護後」
うつ〜「透明な箱」脱出までの13年間〜
(光文社)などがある。

しっかり者の母が 物を投げる、暴言を吐く

料亭を経営しながらシングルマザー
として安藤さんを育て上げた母、荻
野昌子さん。そのしつけはとて厳し
いものでした。

母は、自分が知る限りの生き延び
るすべをありつたけ、私に伝えよう
としたのだと思います。きつと、私に
正しい道を歩ませようと必死だった
のでしよう。

私の娘たちにとっては厳しいけれ
ど優しいおばあちゃま。家事や子育
てはもちろん、ママ友会にまで参加
してくれる母は、我が家の大黒柱と
いふべき存在でした。

そんな昌子さんの言動がだんだん
おかしくなっていくことに、安藤さん
は気づきます。

お赤飯を手づかみでむさぼり食
う、ヒステリーを起こして物を投げ
る、暴言を吐く……。母は悪魔のよ
うになってしまったんです。それが何
年も続くうちに、私は「これが本当
の母だったんだ。この人はずっと嘘
をついていたんだ」と思い込み、母を
憎みました。

その母の行動が、脳腫瘍による攻
撃性の強い認知症を発症していたか

らだとわかったときは涙が止まりま
せんでした。感情をコントロールでき
ず、家族に疎まれた母はどんなに辛
かったでしょう。その償いをしたくて、
私は介護に全力を注ぎ込みました。
自宅介護を始めて数年が経った
2000年に介護保険制度がスター
ト。心身ともに疲労しきっていた安藤
さんは医師の勧めですぐに利用手続
きをしたそうです。

母の最晩年に来てくれたヘルパー
のIさんは「自宅に帰るより安藤

さんの家にいたい」って言うくらい、
我が家との相性が抜群。母の気持ち
にピタツと寄り添って、安らかな時
間を過ごさせてくれました。私たち
家族が母を「ありがとう！」と見送
れたのも、Iさんの力があってこそ
だと感謝しています。

一人で抱え込まず 心にゆとりを持つて

しかし、その頃には安藤さんの心

がんばりすぎちゃダメ。 自分に戻る時間を持ちましょう

のバランスはすでに崩れていました。
お母さま亡き後も寂しさと無力感が
ら立ち直ることができず、うつ状態
は介護中と合わせて約13年間も続き
ました。
うつ抜けした今、私が言えるのは
「介護でがんばりすぎちゃダメ！」
ということ。介護をしていれば、思い
通りにいかないことはいくらでもあ
るんです。だから割り切って、コー
ヒーを1杯飲む時間、ぼーっとテレ
ビを眺める時間を作りましょう。
ちよつとでいいから自分に戻る時間
を作らないと、私みたいになっ
てしまうから。ケアマネージャーさんや
ヘルパーさんだって同じです。介護さ
れる側だって、眉間にしわを寄せて、
ため息をつく人にオムツを替えられ
るのは嫌でしょう？

この世に生まれてきたなら誰で
も晩年を穏やかに過ごし、最期は
感謝と拍手で送られる権利がある
と私は思います。そのためには介護
をする側がゆとりを持ち、笑顔でい
ることが大切なんです。介護に臨む
ときは、一人で抱え込まず、ヘルパー
さんたちプロの力、AIのようなテク
ノロジーの力、近所の力など、借り
られるものは何でも借りるように
しましょう。



(右)安藤さんの誕生日に
お母さまと記念撮影。
(左)「家族で話し合い、
在宅介護を決めました」。
お母さまが亡くなる1〜2
年前に自宅で。

介護ご家族と ケアマネジャーの ～往復書簡～

中沢幸世さんのご両親は、社会福祉法人 昂が運営する『西金沢地域ケアプラザ』のデイサービスをご利用されています。担当ケアマネジャーは 小山弥生さん。介護を通して生まれた二人の絆を紹介いたします。

返すので、「これで5回目だよ？」とついきつくとってしまふこともあります。でも、小山さんはそれをいやがることもなく、いつも笑顔で聞いてくださり、私自身助かっています。

家族をまとめる 小山さんの不思議な力

介助のし過ぎは両親のためにならないと思い、私は「できないことは自分でやってね」と言うのですが、両親には意地悪に聞こえてしまったかな……。いつも悩みます。それを小山さんに相談すると、「大丈夫！みんな悩んでいますよ」と、やさしい笑顔で答えてくれて。その笑顔は、まさにお布団のように温かいんです。

小山さんは私の話も辛抱強く聞き、寄り添ってくださいます。その笑顔に包まれると、いつの間にかに両親との溝が埋まり、着地点まで小山さんに導かれている気がします。小山さんが帰る頃には「またがんばろう！」と家族みんなが前向きになっているんです。

トラブルに慌てても 小山さんの言葉にホッ

小山さん、先日は母が転倒した際は大変お世話になりました。すぐに我が家に来てくれて「大丈夫。痛みが続くなら病院に行きましょう」と言ってくださり、的確な判断と家族に寄り添う言葉に安心できました。

日々の生活は想定外のトラブルの連続で、家族は慌てますが、小山さんの「大丈夫！」というお声がけにホッと癒やされ、励まされています。

月に1度の面談が 私たちの楽しみ

父も母も1年前から体が

弱ってきたので、ケアマネジャー

になられた小山さんに相談してデイサービスを受けています。月1度の小山さんとの面談では、体調確認とサービスの見直しをしていただいています。両親も私もこの日が楽しみです。父は「お寿司をとろうか」と冗談も出るほど張り切り、母は体調不良で落ち込んでいても、来てくださった後は穏やかな表情です。

一人で介護する私を 支えてくれる小山さん

普段は仕事をしながら両親を1人で看ているので、イライラしたり、不安になったりすることもあります。両親は、短い間に同じ話を何回も繰り返



ケアマネジャー 小山さんから
介護ご家族の中沢さんへ

お父様もお母様も
私の理想。お手伝いを
しながら、お二人から
学んでいます

楽しく世間話しつつ 深まる信頼関係

お母様が転倒されたときは大事に至らず、ホッとしました。そして、中沢さんのお気持ち、とつともうれしかったです。

月1回の訪問の際は、お母様の小学校時代のお話などを楽しくお聞きし、好奇心を刺激されています。高齢の方は、楽しい思い出話をするときはイキイキされるので、お顔を見ているだけでうれしく、少し信頼していただけているのかなと心強く思うこともあります。

話すことで気づく お互いへの想い

ご家族で意見が揃わなかったり、よかれと思ってやったことが、時には意地悪や、おせっかいと思われたり。そんな思い違いはどのご家庭でもよくあること。お話をうかがうと、お互いを思いやるがゆえのすれ違いということがほとんど。



介護ご家族の中沢さんから
ケアマネジャー 小山さんへ

「お布団のように家族を
温かく包んでくれる。
大丈夫！“のひと一言で
みんなが笑顔に”

横浜市在住
中沢幸世さん
『西金沢地域ケアプラザ』に
ご両親が通所されている

どうかご自分を責めないでください。私がケアマネジャーとしてさせていただいていることと、いつたら、皆さんのお話を聞いているだけのようない感じがします。私がお話をうかがうことで、家族の皆さんが冷静になられ、意見がまとまりやすくなっているのなら、大変うれしく思います。

様は奥様を必ず先に座らせようと思われ、互いを思いやる姿が素敵だなと。私もご両親のように年を重ねられたらと思います。

介護の場では、日々学ぶことばかりです。自分が年老いたとき、中沢さんのご両親のように他人を思いやることのできるだろうかと考えますし、皆さんご病気などを抱えながら、乗り越えようと一生懸命過ごされていて、私の生きるお手本です。

来月もまた楽しくお話しして、一緒に年を重ねていきましようね！

理想の年の重ね方を
介護から学ぶ毎日

実は、中沢さんのご両親は私の理想でもあります。お父



横浜市在住
西金沢地域ケアプラザ
ケアマネジャー 小山弥生さん

特別養護老人ホーム

ハートフルガーデン川和

【緑あふれる施設 全室個室の上質な生活】

05'年3月に開設。緑あふれる横浜市都筑区に立地する、小規模生活単位型(個室ユニット型)の生活システムを取り入れた、全室個室の特別養護老人ホーム。「上質な生活空間」を目指してさまざまな工夫をしています。



【所在地】〒224-0057
神奈川県横浜市都筑区川和町660番地
【電話】045-930-3888



特別養護老人ホーム

すずかけの郷

【全館バリアフリーの心地よい住空間】

特別養護老人ホーム すずかけの郷は、富士山を見晴らす閑静な住宅街に立つ、入所定員120名という大規模施設です。全館バリアフリーを徹底し、どなたにも心地よい生活空間を実現。快適な毎日をお届けします。



【所在地】〒234-0056
神奈川県横浜市港南区野庭町1688番地
【電話】045-848-1165



デイサービスセンター

上永谷デイサービスセンター すずかけの郷

【住み馴れた地域で暮らす】

上永谷デイサービスセンター すずかけの郷は、入浴、お食事、体操、レクリエーションの他、筋力トレーニングなど個別の機能訓練を行う施設です。さまざまな活動を通じて、ご高齢者の毎日を支えます。



【所在地】〒233-0012
神奈川県横浜市港南区上永谷1-4-23
【電話】045-840-0325



地域ケアプラザ

西金沢地域ケアプラザ

【高齢者の生き生きを応援したい】

眺望のよい緑豊かな高台に佇む横浜市西金沢地域ケアプラザは、皆様が愛する住み馴れた街で、生き生きと健やかな生活をお過ごしいただくための施設です。



【所在地】〒236-0045
神奈川県横浜市金沢区釜利谷南3-22-3
【電話】045-788-2228 (代表)
045-788-2972 (相談専用電話)



心かよう福祉サービスをお客様へ

高齢者の健やかな生活とご家族の安心のために

特別養護老人ホーム、地域ケアプラザ、デイサービスセンターでさまざまな福祉サービスを提供する
社会福祉法人 昴の4つの施設をご紹介します。



社会福祉法人 昴は、96年、特別養護老人ホーム「すずかけの郷」を開設し、現在では、2つの特別養護老人ホームのほか、短期入所、通所介護、居宅介護支援サービス、地域交流・活動、地域包括支援センターなど、さまざまな福祉サービスを提供してまいります。また、近隣の医療機関とも協力・連携することで、ご高齢の透析患者さまの受け入れも行っていきます。昴は、時代の変化に柔軟に対応し、いつまでも福祉サービスの原点である「心」を大切に、プロフェッショナルとして、知識と技術、そして誠意と情熱をもって、お客さまの心の満足を目指します。



「お客さま一人一人にとってのナンバー1になりたい」。私たちは、福祉のプロ集団として、知識と技術、そして誠意と情熱をもってお客さまの心の満足を目指しています。

新人からベテラン職員まで思いやり行動を日々実践!

昴ブランド「思いやり行動10項目」

- 1 清潔な身だしなみ
- 2 第一印象づくり・笑顔の大切さ
- 3 やさしさと安心感を与えるアイコンタクト
- 4 心のこもった挨拶とお辞儀
- 5 信頼感を与える自己紹介と名刺交換
- 6 共感を与える話の聞き方(アクティブリスニング)
- 7 信頼を与えるわかりやすい話し方
- 8 心が触れ合うスキンシップ
- 9 心のこもった案内
- 10 安心と信頼を得る電話対応



法人のFacebookはこちら



法人の動画はこちら

