

すばる

— subaru —

2020
2号

表紙の人インタビュー

たくさん悩み、反省しながら一歩ずつ。
27年間の「子育て」を今、振り返る

育児の悩みは抱え込まずに
仲間に話して息抜きを

女優・タレント

森尾 由美さん



社会福祉法人 昴の職員の
仕事への思いに迫る
すばるの星! 働くひとInterview

社会福祉法人 昴の施設紹介
私たちは思いやりの心で接する
福祉サービスのプロ集団です

全身浴と半身浴を
目的別に使い分ける
疲れがとれる最高の入浴法

すばる

【すばる】2020 2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(LINUS) デザイン：藤田文美

全身浴と半身浴を目的別に使い分ける

疲れがとれる 最高の入浴法

疲れをとるための正しい入浴法について、
入浴を長年研究する“お風呂教授”が説明します!

お風呂教授が考案!

長くつかれば
つかるとほど
汗をかきやすい?

ぬるめのお湯で
半身浴を
するといくと
聞くとホント?

疲れがとれる
入浴法
5つのルール

- 1 温度は40℃に
- 2 全身浴でしっかり肩までつかると
- 3 つかる時間は合計10～15分
- 4 入浴剤でリラックス効果アップ
- 5 出た後は体を冷まさないように

お風呂と温泉について20年以上
医学的に研究し、のべ3万8000
人の入浴を調査してきた東京都
市大学の早坂信哉教授。疲れが
とれる入浴法について聞いたこ
ろ、上の5つのルールを挙げた。

「疲れがとれるメカニズムは、体
内にたまった二酸化炭素や活性
酸素などの老廃物を回収して、酸
素や栄養分を新たに補給するこ
と。その役割を担っているのが血
液で、血流がいいほど、体のすみ
ずみにまで血液が行き渡って疲
労回復のスピードが上がる。そし
て、その状態に誰でもラクになれ
る方法が、入浴して湯船につかる
ということ。お湯の温度は40℃で
全身浴。時間は10～15分。6～7
分を2回、または5分を3回な
ど、合計10～15分になればいい」
40℃がいい理由は血流が増え
ること。

「数多くの実験が40℃のお湯に
つかると血流量が増えることを
明らかにしている。血流量を上げ
るには、深部体温という体の内側
の温度を0.5～1℃上げる必要
がある。私たちの平常時の深部体
温は約37℃だから、それより少
し高い40℃のお湯につかると、ス
ムーズに0.5～1℃上がる」
お湯の温度が高すぎるのも好
ましくない。

「42℃以上の熱めのお湯だと、活
動モードの交感神経が優位にな
る。現代社会はストレスが多く
て、交感神経が必要以上に刺激さ
れている。いかにして交感神経のス
イッチをオフにするか、というこ
とも疲れをとるカギ」
また特に高齢者は、冬場の
ヒートショックに気を付ける必
要がある。お湯はぬるめにして、
脱衣所と浴室を温め、ゆつくりと
お風呂から上がるという対策を
とりたい。全身浴がいい理由は、
半身浴よりも温まりやすく、
血流アップしやすいため。

「半身浴はお湯が少ない分、同じ
入浴時間だと得られる効果は半
減する。半身浴にするなら時間
は倍にして、お湯の温度が下がり
すぎないように調節を」
入浴剤は、血流を良くする効
果がある硫酸ナトリウムが入った
ものや、泡が出る炭酸系のものが
お薦めだ。そして、出た後は体を
急激に冷まさないこと。

「のぼせたとき以外、湯上がりには
扇風機や冷房で涼むのはNG。血
流がいい状態がすぐに終わってし
まう。入浴後はタオルで体の水
分を拭いたら寝間着を着て、冷
えないように」



早坂信哉さん 東京都市大学
人間科学部教授
温泉療法専門医
博士(医学)

自治医科大学医学部卒業後、地域医療に従事。浜松医科大学医学部准教授、
大東文化大学スポーツ・健康科学部教授などを経て現職。生活習慣としての入
浴を医学的に研究する第一人者でメディア出演多数。著書は「最高の入浴法」
(大和書房)など。

たくさん悩み、反省しながら一歩ずつ。27年間の「子育て」を今、振り返る
**育児の悩みは抱え込まずに
仲間に話して息抜きを**

森尾 由美さん

女優・タレント

「子育てはあつという間」という言葉が
今にしてわかる、という森尾さんに
子育てを通して学んだことを聞きました。

80年代アイドルから 母のオーラを纏う女優へ

17歳でデビューし、アイドルとして
活動が続けてきた森尾さん。26歳で
1歳年上のご主人と結婚し、すぐに長
女を授かりました。

80年代アイドルは、結婚してもいい
けれど、子どもができたなら引退と
いう風潮がありました。そのことを

夫に話したら、「ハッピーなこと代わ
りに何かダメになるなんておか
しい！」と。それで事務所の社長に
「子どもがいても、森尾由美は森尾
由美です」と、仕事を続けさせて
もらうことにしたんです。そうした
ら、ドラマ『大好き！五つ子』(TBS
系)の母親役など、アイドル時代と
は違う、新たなジャンルのお仕事を
いただけるようになりました。

心配のあまり干渉しすぎて 長女は激しい反抗期に突入

2004年、次女の小学校入学を前
に夫の仕事の拠点・アメリカに移住。
日本と行き来しながらの子育てを振り
返っての感想は？

正直、ずつとしんどかったですよ。
アメリカ人ママたちは毎日楽しそう
で、おしゃやれで。なのに私はいつも

母親の寂しさを 子どもに伝染させない

アメリカでは近所に同い年の友人
が2人いて、子どもたちが学校に行っ
ている間に1時間ほどおしゃべりし
て、学校の情報をもらったり、リフ
レッシュしたり。母にもよく電話で相
談していました。育児は本当に大変
で、一人で抱え込むと孤独になりま
す。でも、私自身が寂しくなるとそ
の気持ちが子どもに伝染してしま
います。だから、悩みに共感してくる
友人や母の存在は、私だけでなく子

どものためにもありがたかったです。
現在、長女は社会人5年目にな
り、昨年末に独立して、仕事をしな
がら家事や家計管理をがんばって
います。次女は大学4年生で就職目
前。私の買い物にもまだ付き合っ
てくれるけれど、それも減っていくの
でしょうね。
子育て真っ最中のときは、周りの
人から「子どもはあつという間に育
つ」と言われても、意味がわかりま
せんでしたが、今は納得！子ども
中心の忙しい生活が終わるのを少
し寂しくも感じますね。

子どもを急かして、叱ってばかり
なんです。もう少し子どもに合わせ
て、待つてあげられればよかったです。
でも、子育て中に「待つ」ができた
神ですよ。(笑)
今でも森尾さんの胸に刺さってい
る棘は、長女に対して厳しく接して
しまったこと。
まさに「転ばぬ先の杖」で心配し
すぎて、きつい言葉をかけてしま
うんです。でもある日ふと「よその子
にこんな言い方をするかな」と我に
返りました。それからは、ちょっと
でも余裕のあるときは、少し距離を
置いて接するようにしたんです。す
ると自分でも驚くくらい言葉遣い
が優しくなりました。
それでもやっぱり、長女には干渉
しすぎたと思います。私自身は親
に、いろんな選択肢を与えてもらえ
たのに……。そのせいで彼女は中学
時代に激しい反抗期に突入。学校
から戻ると部屋に引きこもって、私
が対等に向き合おうとしても取り
合ってもらえず、相当落ち込みまし
た。たまに娘が部屋から出てきて
一緒に食卓を囲めた日は嬉しくて
「娘に何かきっかけを与えられた！
今日の私はよくできた！」と、自分
を褒めるようにしていました。

「子どもを急かさずに
待つ」ができたなら
たぶん、”神”です



森尾由美流 心を整える3つのキーワード

01

母や友人との おしゃべり

子育てに行き詰まったときは友人
や母と話をし、悩みを共有して
もらうだけでリフレッシュ。「娘が母
になる時がきたら私が聞き役に」。

02

愛犬のオレオは 「私の三女」

決まった時間に散歩や食事の支度
をすることで生活のリズムが整う。
「娘たちが独立した後も犬の世話
をすると気持ちが落ち着きます」。

03

すきま時間には 無心に編み物

編み物道具をいつも手近に置き、
子どもたちの習い事の待ち時間な
どにひたすら編む。「編んでいる間
心が無くなって、すっきりします」。



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



部下からは「聞き上手」と言われます。話しやすい雰囲気づくりを心がけています。



サッカーチームのコーチ歴はもう6年。毎週末子どもたちと走り回っています。

主任介護支援専門員
介護福祉士
小林 圭吾さん・40歳

2016年5月入職。『西金沢地域ケアプラザ』に勤務。事務長として、主に運営管理とケアマネジャー業務を行っている。座右の銘は、「意志あるところに道は開ける」。



スタッフもご利用者さまも
笑顔でいられるよう
力を注いでいます

ご利用者さまの満足度を高め、スタッフは定時で終了
昴への入職は、前職で親しくしていた同僚に誘われたのがきっかけです。ケアマネジャーを経て管理する立場になり、「これまでと違う環境でさらに成長したい」と思っていたところでした。何事も、意志を明確にして取り組むのがモットーです。この春はコロナ禍でデイサービスの利用者数が減少しました。利用を再開していただくためには、不安の払拭が必要と考え、徹底した感染症対策を実施。「ここまで対策しているので安心してください」と発信し続けた結果、利用者数が回復しました。

めるのはもちろん、管理者として業務効率化を図ることも大切です。スタッフは残業をほとんどせずに、定時で終了できるようにしています。昴は成果を残したぶんだけきちんと評価してもらえますし、自由に挑戦させてもらえる雰囲気があるので素晴らしいと思っています。**現場と管理。風通しのいい雰囲気づくりを心がけます**
これからの介護業界は、人材をどれだけ安定的に確保できるかが課題です。面談は部署内だけでなく、施設内の全スタッフと行うようにしたり、業務マニュアルの統一化を現場に一任したりするなど、生の声は常に意識して吸い上げています。

昴の大きな特徴である「思いやり行動(左上)は、同僚や部下に対しても同じ。感情に任せて叱責しても伝わりません。ちょっとした不満や提案を管理側に伝えやすくなります。管理する立場になります。管理する立場になつたからこそ、冷静に全体を見渡せる目を養っていかねばならないと感じていますね。**ワークライフバランスを重視。オフは全力で遊びます**
休日は家族との時間を大切にしています。小学生の息子2人が所属するサッカーチームで、コーチとしても活動中。デスクワークが中心なので、体を動かすことでオフの切り替えがうまくできていると思っています。

すばるの星!



働くひと
Interview

『思いやりの心』でご利用者さまの気持ちに寄り添いながら、社会福祉法人昴で働くひとをクローズアップ。仕事への思い、プライベートの過ごし方などその素顔に迫ってみました。

「ありがとう」
「楽しい」の言葉が
エネルギー源です



児童指導員
服部 麻希さん・25歳

2020年4月入職。放課後等デイサービス弘明寺教室に立ち上げから携わり、子どもたちの支援、療育を行う。座右の銘は、「明日は明日の風が吹く」。

子どもたちともっと深く関わりたいと思い、入職
もともと子どもが大好き。以前、幼稚園に勤務していた障がいのある園児を受け持ったこともありました。もっと勉強して深く関わる仕事があったらと考えていた矢先に弘明寺教室の新設を知り、昴に入職。子どもたちにはそれぞれ独自の世界観があり、考え方や感性もさまざま。とても素直で、ストレートに感情をぶつけてきます。支援する立場ですが、私自身も日々子どもたちから学んでいますね。
昴の研修では思いやりの心を学びました
昴のいいところは、スタッフみんなが思いやりの心を大事にしていること。ご利用者さ



右: 独自プログラムの「脳バランサー」。
左: 教室内で使える仮想通貨(バル)。



子どもたちと遊ぶときは、一緒になって全力で楽しみます。「笑顔」を意識しながら話す雰囲気もよくなり距離も縮まります。



去年はオーストラリアのケアンズへ。自然や海に囲まれた場所が特に好きです。

まよそのご家族だけでなく同僚に対しても思いやりの心で接する大切さを、入職時の研修で教わりました。現在弘明寺教室で働いているのは私を含めて4人ですが、お互いフォローし合い、報告や相談しやすい関係性を保てていると思います。
教室では「脳バランサー」という独自のプログラムを実施。空間認知能力などをゲーム感覚で毎日トレーニングできるようにしています。結果表は保護者さまとの定期面談でお渡しし、支援、療育に生かしています。また教室内で使える仮想通貨(バル)も発行。掃除などのお手伝いでバルを貯めて、くじ引きやルーレット

を楽しめる工夫もしています。こうした自立支援活動が実ってきたのか、最近「楽しい」「また明日も来たい」と話してくれたり、保護者さまからも「いい変化が出てきた」とうれしい言葉をいただいたりします。準備が大変なときもありますが、「頑張つてよかった!」と思える瞬間です。**休日は体を動かしてリフレッシュしています**
基本は土日祝が休み。ランニングやヨガ、友人と遊びに行くなど、家にいるより常に出歩いていますね。ホノルマラソンに出場するのが夢。旅行も大好きなので、状況が落ち着いたら世界中を見て回りたいです。

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】

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。屋上ガーデンやウッドデッキがあり「上質な生活空間」への工夫が施されています。



【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



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、放課後等デイサービスで、
さまざまな福祉サービスを提供する
社会福祉法人 昴の5つの施設をご紹介します。

私たちは、お客さまに
思いやりの心で接する
福祉サービスのプロ集団です

デイサービスセンター

上永谷デイサービスセンター

【住み慣れた地域で暮らす】

閑静な住宅地の一角にある1日定員35名の施設。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、ご高齢者の生き生きとした毎日を支えます。



【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】

皆さまが愛する住み慣れた街で、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。デイサービスや福祉・保険のご相談、ボランティア活動振興の拠点として、地域の皆さまもなただでもご利用頂けます。



【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)



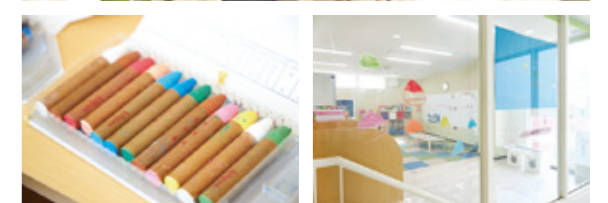
放課後等デイサービス

弘明寺教室

【ゆっくりと、一歩ずつ、心を育む】

社会福祉法人 昴の放課後等デイサービス弘明寺教室は、障がいをお持ちの子どもたちの成長をサポートすることを目的として、2020年5月にスタートしました。お子さま一人ひとりの個性を大切にしながら、生活能力向上や社会との交流促進などを継続的に支援しています。また、お子さまへの療育の場、居場所としての役割とともに、ご家族に代わって一時的なケアを行うことで、ご家族への“レスパイトケア(休息)”としての役割も担っています。

【所在地】〒232-0066
神奈川県横浜市南区六ツ川1-146-1 弘明寺ビル3F
【電話】045-341-3041



2020年
10月
新設!



金沢文庫教室

【所在地】〒236-0021
神奈川県横浜市金沢区泥亀2-8-19 パークハイム金沢1F
【電話】045-752-9494

