



〒615-8256
京都市西京区山田平尾町46-2
TEL.075-381-1870 FAX.075-381-1899
<https://lifeinkyoto.or.jp>



貴族も愛した しっとり雅な 嵯峨野

いにしえより都の貴族を魅了した静かな趣ある景勝地、嵯峨野。この地は平安のころより都の宮廷人をも惹きつけた草花が茂る原野であったといい、清少納言も『枕草子』のなかで「野は嵯峨野、さらなり」とほめたたえています。

かつて天皇の営む離宮だった大覚寺は見どころがたくさんあり、一日でも過ごせます。大沢池のほとりをめぐり、水面に映る紅葉の優雅な景色にうっとり。

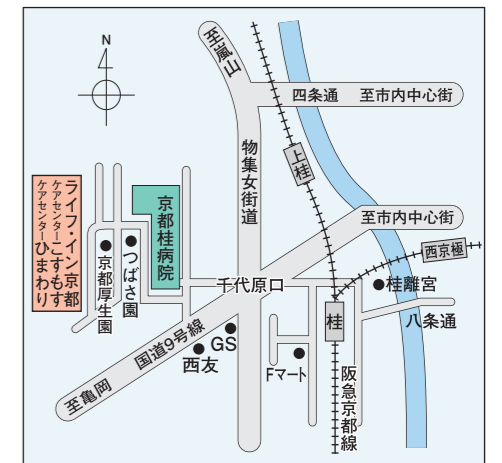
さらに、レトロなトロッコ列車で心地よい秋風に吹かれながら観る車窓からの保津川渓谷は絶景です。普段より時の流れがゆるやかに感じられるのどかな嵯峨野を歩けば、気持ちもまあるくなっていくようです。

「嵯峨野」京都だより
昭文社より編集・引用



ライフ・イン京都のデータ

- 事業主体：社会福祉法人 京都社会事業財団
- 敷地面積：14,216.87㎡ 事業主体所有
- 建物延面積：22,200.88㎡ 事業主体所有
- 居室数：一般居室（1DK～3LDK）全室個室77タイプ 226室（定員288名）
介護居室（ワンルーム）全室個室3タイプ 82室（定員82名）
- 居室面積：一般居室 31.19㎡～85.56㎡ 介護居室 15.71㎡～21.45㎡
- 交通の便：阪急京都線桂駅から約2,200m（専用バス約15分）
- 類型：介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）
- 表示事項：①居住の権利形態：利用権方式 ②利用料支払方式：全額前払い方式
③入居時の要件：入居時自立・要支援・要介護
④介護保険：京都市指定介護保険特定施設（一般型特定施設）
⑤介護居室区分：全室個室
⑥一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制：2：1以上



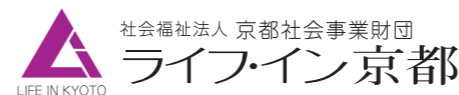
入居推進室からのお知らせ

ライフ・イン京都では、新型コロナウイルス感染予防対策を万全に講じたうえで1日1組限定で施設見学を受け付けております。この秋にはフルリノベーションした居室を募集して参りますので是非一度ご見学いただけたらと存じます。また、ケアセンターひまわりのパンフレットを新たに作成いたしました。ご希望の方にはお送りさせていただきますのでご一報ください。



個別相談・居室見学 随時受付中

下記フリーダイヤルにてお申込みください。見学日時は予約時にご相談させていただきます。
※ご見学の際は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底させていただいております。ご協力をお願いいたします。



〒615-8256 京都市西京区山田平尾町46-2
TEL. 075-381-1870 FAX. 075-381-1899
<https://lifeinkyoto.or.jp>



ご入居に関するお問い合わせは ☎ 0120-406-140 (入居推進室まで) 午前9時～午後5時 (365日対応受付)

P7脳トレ 漢字パズルの答え

文	水	立	海
明	中	入	水
開	眼	禁	浴
化	鏡	止	場
三字熟語 平常心			



ドローンでライフ・イン京都を空撮しました!

オリンピック開会式での演出にも使用され、いまやさまざまな分野で活用されるドローンですが、今回ライフ・イン京都の全景をドローンで撮影していただきました。普段見ることができない角度からのホームや景色をご覧ください。



ドローンさん
何処へ…?



空撮の映像はこちらからご視聴できます。
『空から見たライフ・イン京都』

URL <https://lifeinkyoto.or.jp/movie/>



新型コロナ感染症時代に

「医療に関する要望書」を再考する



医療法人学縁会 おおさか往診クリニック 和田 泰三
京都大学 東南アジア地域研究研究所

ライフ・イン京都では「終末期に向けての要望書」という事前指示書を作成されている方が多くいらっしゃいます。要望書の目的は、万一のことがあってもご本人の希望や価値観が尊重されるように、療養場所や人工呼吸器の使用、胃腸栄養や経鼻経管栄養などについて希望を記載してライフ・イン京都で保管し、ご本人の価値観を医療者らに伝えることです。このとりくみは、「要望書」を書くことも重要ですが、親族や職員、医療者らに自らの価値観を理解していただく「話し合い」がより大切です。価値観を共有する話し合いのプロセスを「アドバンス・ケア・プランニング」といいますが、厚生労働省はこれを「人生会議」と名付けました。新型コロナウイルス感染症時代前の「要望書」記載内容と療養場所や現実の医療はどのようなものだったでしょうか。

2009年から2020年末までに276名の入居者が平均して84・5才のときに要望書を作成されていました。人生の最終段階は病院で過ごしたいと回答された方が4・3%おられましたが、ライフ・イン京都で最期まで過ごしたいと回答された方が最多で81・3%でした。あらゆる努力により生命維持をしてほしいと回答された方が11%いた一方で、ほとんどの方が苦痛をとる治療を優先してほしいと回答されました。「人生最終段階の医療に関する要望書」を作成された方のうち2020年12月までに125名の方が亡くなりましたが、そのうち99名(79%)の方がライフ・イン京都の中で看取られましたので、「ライフ・イン京都を終の棲家に」との希望は、概ね達成されているといえます。

人工的水分・栄養方法を導入するか否かについては、口から摂取できる範囲で自然にしたいという方が58・7%、点滴実施が31・9%、胃腸・経鼻経管栄養等を希望される方8%でした。実際には最期まで経口摂取のみであったものは38・4%であり、末梢点滴44・4%よりも少なく、胃腸・経鼻経管栄養等導入されていた方が17%いらっしゃいました。これは「要望書」記載後に想定していなかったような状態となった場合や、回復可能な脱水状態という判断のもとに点滴などが開始されたケースがあり、「人工的なことはしてくださるな」といつても、回復されるかもしれないと判断された場合は点滴などが実施されていたものと思います。「要望書」で「できるだけ自然にしてほしい」と記載すると、手抜きをされるのではないかと懸念を抱く方もいらっしゃるかもしれませんが、「要望書」記載内容を医療者らが柔軟に運用し、必要なときにはしっかりと治療されていたものと考えます。

さて、人類は新型コロナウイルス感染症とともに生きる時代となりました。人によって異なりますが、ほとんどの感染者では熱や咳など風邪によく似た症状がみられる程度の軽度の症状で、入院せずに回復します。一方で一部の方は発症後1週間程度たつてから重症化して入院治療が必要となります。集中治療を担当された医師によりますと、さらに重症となった場合に人工呼吸器などを使用するか否か、本人が意志表示できるタイミングは限られているようです。非常に厳しい集中治療現場からの報告の中で、「happy hypoxia」(幸せな低酸素血症)という医学用語を知り、少し救われた気がしました。つまり、新型コロナウイルス感染症では入院が必要なくらいの低酸素血症がある方でも、半分以上の人は呼吸困難感を感じておられないというのです。詳しいメカニズムは解明されておらず、本人が平気な様子でも急に状態が変化するために注意が必要なのですが、重症化しても苦痛を感じない方が多いというのは、よい面もあると感じました。

京丹後市久美浜町には、大きく分けて三つの流域があります。佐濃谷川流域、川上谷川流域、久美谷川流域です。そのうち東の佐濃谷川は、南から北流し箱石浜砂丘にぶつかると西に向きを変え葛野と言う所で久美浜湾に注いでいます。

葛野は北の小高い砂丘が集落を囲っていて、そこから北は砂地畑が連なり、防風林を抜けると海浜、日本海となります。

葛野集落の小高い砂丘には、會^かて江戸時代末期に天から御幣が舞い降りたと言われ、久美浜各地から大勢の男女が集まり、男女共に禪・ゆもじの姿で「ええじゃないか・ええじゃないか」と、ドンチャン騒ぎで舞叫んだと言われています。

……「葛野の・木下喜十郎氏談、現在は故人」

「此の催しは、東海、近畿、四国の各地で行われたと言われています」

当時徳川の天領で代官所が三流域の西久美浜にあり、少し離れたこの地が明治維新への一拠点であったであろうかと推測しています。史書に疎いですが丹哥府志に明記無く、此の物語は消滅して終うのでしょうか。

その後この地は、廢藩置県により久美浜県となり、次に豊岡県に、更に京都府となりました。

入居当初の失敗



式亭三馬の『浮世風呂』に、江戸の風呂を知らない者が、たらいに浸した人の禪^{ふんどし}で顔を洗って笑われる場面があるそうだ。かく言う私も、人のことを笑ってはいられない。約十年前の入居当初、午後五時半頃、四階大浴場で入浴後に衣類の上にある白色のパンツを持ち上げたが、似てはいるが少し違うなあと見ている内に、アツと気がつけば隣りの脱衣籠の前に立っているではないか。とっさに戻すも、一言謝った方がすっきりすると思いい、持ち主を待つがなかなか現れない。人が増え、じっと居続けると、不審な目で見られそうで居心地が悪くなってきた。で、また同じ時間帯にあれば持ち主に会えるという考えが、都合よく浮かんだので一旦退室した。

翌日、昨日と同様のパンツを探して脱衣籠を眺めて行く途中、ふと防犯カメラにこの挙動不審な行動が写っていたら大変だ！と気づき大慌てで退散。一晩うなされ、思い余って翌朝、ホーム長（当時の）に相談した。その結果、防犯カメラはないと聞いて一安心。パンツの件は「少し持ち上げただけだし、相手も特定できないから、懺悔したつもりで忘れて下さい」とのお言葉で、この出来事は勝手に幕引きとさせていただきます。（遅まきながらこの場を借りてお詫びします。）（二〇一〇号 足立明久）

ケアセンターひまわり・ケアセンターこすもす

ケアセンター便り

ケアセンターひまわり 1階の紹介

アクティビティ (ウクレレ演奏)

ウクレレはハワイの伝統楽器です。昔、懐かしい曲を弾いていると、口ずさんでおられる方や、音楽に合わせて手拍子されている方、優しい音色に耳を傾け静かに聞いておられる方と、思い思いに楽しまれています。



ムクドリ

6月初旬よりムクドリがひまわり1階の中庭に巣を作り、子育てを始めました。孵化したヒナもスクスクと育ち、巣立ちを始めた頃には、中庭を通るたびに「今日はあそこにいるね、可愛いね」とほっこりとする話題を提供してくれています。



散歩

天気の良い日はこすもすテラスやゲートボール場、ケアセンターひまわり5階の屋上庭園まで散歩に行き、移り行く季節を肌で感じたり、テラスに咲く花を目で楽しみながら気分転換をして頂いています。

誕生日会

2か月に1回お誕生日会を開催し、おいしいケーキと飲み物を楽しんで頂いています。職員より歌やピアノやウクレレ等の楽器の音色に皆様うっとり聞いておられます。普段と違った雰囲気から、たくさんの笑顔が見られています。



入退去状況

●新しくご入居されました

【本館】
令和3年5月から7月まで
令和3年5月1日
一〇二二号室 宇田 眞子様
令和3年5月6日
一〇〇二号室 丸山 芳彦様
令和3年5月から7月まで
*他に1名の方が
ご入居されました*

●ご逝去のお知らせ
令和3年5月1日～7月31日までの間に、3名の方がお亡くなりになりました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

新人職員紹介

【ケアセンター介護課】



北川 亜維子
京都府出身
趣味 音楽鑑賞

【ケアセンター介護課】



西本 令也
奈良県出身
趣味 ドライブ

よろしく
お願いします。

図書室より おすすめ本の紹介

蒸し暑かった夏が過ぎ、夜の時間が日に日に長くなっていくこの季節。そんな秋の夜長に、読書を始めてみてはいかがでしょうか？

「京都名庭園」

著者：水野克比古
出版社：誠文堂新光社

普段本を読まない方にも抵抗なく手にとってご覧いただけるよう、写真で楽しめる、「京都名庭園」を選ばせていただきました。是非この本をお読みいただき、コロナが収束した時のお出かけリストを作ってみるというのはいかがでしょうか。

脳トレ

考えることで脳は活性化されます。脳トレ（脳のトレーニング）にチャレンジして脳を若返らせましょう。どうぞ気楽にやってみてください。

漢字パズル

「候補」をマスに当てはめて、4つの四字熟語を作ってください。さらに、使わずに「候補」に残った漢字で、三字熟語を作って、下にあるマスに書いてみましょう。

候補：海化開禁、心水常中、入場平文、眼浴立

明			水
		鏡	止

三字熟語

--	--	--

辰巳出版
「漢字・言葉5分脳トレ200日間」より出題

*答えは裏表紙の右下にあります。

アンケート結果報告② 第30回 心の安寧を保つ方法

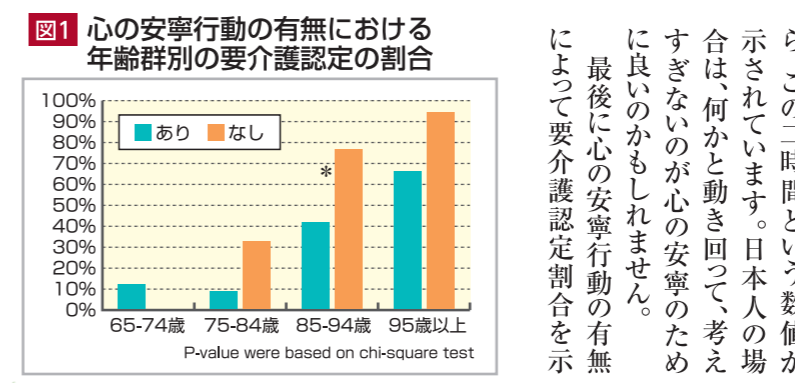
川崎医療福祉大学 石本 恭子
京都大学 東南アジア地域研究研究所

表1 心の安寧のための方法の比較

	土佐町2020	ライフ・イン京都2019	ナコンパトム2019	
全体	539名	208名	112名	
全体に対してあると回答した人(%)	29.5%	52.5%	74.3%	
〈回答者を100%とした時の%〉				
瞑想・呼吸法	19.5%	1.0%	32.0%	瞑想
		10.5%	0.0%	呼吸法
歌う・音楽を聞く・楽器を弾く	38.4%	44.8%	17.3%	音楽を聞く
掃除や料理などの家事	25.2%	28.6%	4.0%	掃除
友達や家族とおしゃべり	36.5%		1.3%	おしゃべり
庭いじり・ガーデニング・畑仕事	49.1%	16.2%	1.3%	庭いじり
ウォーキング、散歩などの運動	42.1%	47.6%	5.3%	ウォーキングなどの運動
老人会・ボランティア・高齢者学校などの社会活動	3.8%			
お寺・教会に行く、宗教的な集まりに参加する	2.5%	1.9%	2.7%	宗教的な集まりに行く
		6.7%	16.0%	教会・寺院に行く
お墓に行く	5.0%	13.3%	0.0%	お墓に行く
お坊さんにお布施をする	0.6%		5.3%	
祈る・お経を読む	11.9%	18.1%	48.0%	祈る
		18.1%	2.7%	お経を読む
アロマテラピー		0.0%		
			4.0%	高齢者学校に参加
読書	1.9%	1.9%		

「日常的に、心を落ち着かせる、心の平穏を保つ(心の安寧)のためにやっていることはありますか?」、2019年度に行ったアンケートでこのような質問をさせていただいた。同年、タイ・ナコンパトムで、同じ質問をしたところ、タイ人の通訳者や高齢者から「心が落ち着いているのに、そんなことする必要がない。答えられないよ。」といわれ、「日常に、心を落ち着かせるためにやっていることはありますか?」と質問を、急遽、変更しました。ちょっととした違いのように思えますが、心の安寧に対する考え方に違いがあるという発見がありました。

では、次に心の安寧のための方法を、高知県土佐町、ライフ・イン京都、ナコンパトムと比較してみました(表1)。日本人は、ウォーキング、散歩など



の運動、歌う・音楽を聞く・楽器を弾く、庭いじり・ガーデニング・畑仕事などの動的事業が多いのに対して、ナコンパトムでは、瞑想、祈るといった静的なことが多いという違いがありました。辻川覚志医師の著書「続・老後は一人暮らしが幸せ」の中のある一節の見出しに「暇な時間の限度は二時間」とあります。寂しさや不安を感じない人の暇な時間が二時間程度ということから、この二時間という数値が示されています。日本人の場合は、何かと動き回って、考えすぎないのが心の安寧のために良いのかもしれませんが、最後に心の安寧行動の有無によって要介護認定割合を示

Small Topic 梅仕事

ホワイトリカーに漬けた梅

6月中旬、梅をいただいたので、梅酒用とシロップ用に分けて漬けてみました。シロップ用の梅は、早くできるということで、一晩冷凍庫で凍らせたのち、氷砂糖を入れて1週間冷蔵庫で寝かせました。10日目、氷砂糖が八割がた溶けました。レシピによるとこの時点で少し煮詰めて完成とありましたが、そのようにしてみたところ、どうやら煮詰まりすぎて、梅の香りがする水あめになってしまいました。失敗です。梅酒の方はといいますと、氷砂糖が、2・3日で溶けてなくなってしまいました。こんなもんなのでしょうか? 6か月後、どんな梅酒ができるか楽しみです。

しました(図1)。心の安寧行動あり群のほうが、なし群のほうが比べて認定割合が低い傾向がありました。心の安寧と要介護について、どのような関係があるのでしょいか? 今後検討していきたいです。