



# まーぶる通信

2013年1月11日

発行者 福富 恵美子 / 編集者 高田 一範

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 39 番地

TEL (075) 874-5639 (代表・居宅) ・ (075) 874-5617 (デイ・ショート) FAX (075) 874-5640 (共通)

E-mail: marble.2009@room.ocn.ne.jp ホームページ: <http://www.marble2009.org>

## 新しい年のご挨拶を申し上げます

福富 恵美子

まーぶる、ぽぽろ、ぽれぽれ利用者の皆様、ご家族の皆様、会員の皆様、支援者の皆様、新しい年をどのようにお迎えでしょうか？

年末は選挙があり慌ただしい感じでしたが、まーぶるではいつもと変わらず事業を行い、穏やかな新年を迎えています。政権はまた交代しましたが、どの党の主張を聞いても障がいと共にある人たちへの処遇がよくなることはなさそうです。

そんな厳しい中でもまーぶるは、昨年、新規事業をたちあげ、障がいとともにある方々の地域で暮らしたいとの願いを叶えるべく新たなスタートしました。しかし実際に3事業を運営していくことの難しさも痛感しています。まず、昨年4月からの報酬単価の切り下げにより報酬が下がっているにも関わらず10月からは労働者の最低賃金引き上げが行われ、事業所としてはしんどいなあと感じています。さらに、ショートステイについては、ニードとしては高いものがあり、まーぶるとしても何とか応えたいと思っているのですが報酬面、人員面ともに非常に厳しい状況です。

まーぶるとしての使命は、事業所だけが苦勞してご要望にお応えするのではなく、このような状況を広く社会に訴えていき、会員の皆様、利用者様ともにちからをあわせて、乗り越えていき、状況の改善を図ることをしていかななくてはならないと思っています。具体的に何が出来るか、今年はそのことをテーマに考え、動いていこうと思います。是非皆様からもいいお知恵がありましたらお聞かせください。障がいと共にある方々と共働して、真の共生社会を作っていきたいと思えます。

本年もなにとぞよろしくお願いいたします。

2013年正月



# まーぶるコラム

## 誤嚥(ごえん)

大橋 奈緒子

新年あけましておめでとうございます。2012年も終わり、ついに、新たな年を迎えました。

さて。今回のテーマは「誤嚥(ごえん)」です。誤嚥とは、食べ物や唾液など本来、食道を通して胃に入らなければならないのに、誤って気管の中に入ってしまうことを言います。「飲み損ねてむせた」とか、みなさんでもありますよね？ 私なんかは「(ごはんが)はした」なんて言うんですけど、どうやら、「はしる」というのは方言のようですね。

そんなことはさておき。お正月と誤嚥はどうやら嫌なご縁があるようで、この時期毎年のようにニュースになります「お餅を詰めて救急車で…」というあのお話です「誤嚥」も「ご縁」もできればないに越したことはないのですが。



この誤嚥というものは、先のお餅の話のように生死に関わる問題となります。では、人が食事をするという行為を詳しく見ていきましょう。

まず、その日の献立を見て、何があるのか認識する時期が第一段階です。たとえば、ごはん、わかめの味噌汁、豚の生姜焼き、野菜サラダ、きんぴらごぼう、お茶。こんな晩御飯だったとしましょう。そして、あなたの状態は学校や仕事から帰ってきて間もなく。いっぱい仕事をして、くたくたで、のどの渇きもあって。

そんな状態であなたなら、まずどれに手を付けるでしょうか。きっと、お味噌汁やお茶を一口すすって、ほっと一息ついてから食事を始めるのではないのでしょうか。

そうやって、今の自分の状態と目の前のメニューなどを見て「何があるのか」「何から食べるのか」を考える時期から始まります。

その後、「何を食べるのか」が決まり、口に運んで噛み砕く時期があります。これが第二段階。お味噌汁なんかは、ほとんど噛むことなく飲み込むかもしれませんし、生姜焼きはしっかり噛むことをするかもしれませんね。

そして、前の2つの段階を認識することで、唾液が出てきて唾液と舌を使って飲み込みやすい大きさにまとめます。ここは、意識はないと思いますが、ごはんを食べる時に舌の動きを意識してみてください。きっと、わかっていただけだと思います。ために、舌を使わずに飲み込もうとしてみてください。きっと、食物を動かすことも飲み込むこともできないはずですよ。

その次に、飲み込む段階に入ります。適当な大きさにまとめられた食物がのどを通る時期です。「ごっくんして」なんて子どもさんに教えているご家庭もあるのではないのでしょうか。まさに、その時がこの段階。ここで、誤嚥が起きます。

食道と気管は途中まで同じ管です。そして、この「ごっくん」の時に分かれていきます。この「ごっくん」を失敗しても、私たちなら咳をすることでそれを気管から出し、食道へ戻すことができます。

しかし、高齢の方や障がいのある方は、咳をすることも困難な方、また、誤嚥していることに気付けない方もおられます。それに気づかないことで、誤嚥性肺炎や窒息死など多くの危険があることを認識していただいた中で、自分にも降りかかる危険であることや、ご家族の危険につながることを意識していただければ幸いです。

# ホームページ リニューアル!

<http://marble2009.org/>

NPO 法人まーぶる



新事業としてデイサービスとショートステイがスタートし、ホームページのリニューアルも行いました。

トップページから各事業説明のページへアクセスできるようになり、今まで以上にまーぶるの活動を見ていただきやすくなっております。

また、まーぶるをご利用していただくにあたり、ご利用のしおりなども配信させていただきますので、よろしければご一読のほどお願い致します。

## 編集後記

無事にまーぶる通信11号を皆様にお届けすることができました。皆様にご報告があります。今まで利用料のお支払いは、銀行振り込みしていただくか、当事務所までお支払いに来ていただくかのどちらかでしたが、昨年末より、銀行口座(\*)より引き落としができるようになりました。

今までも口座引き落としはできませんか?とお問い合わせはいただいていたのですが、なかなかご要望にお応えできておりませんでした。この度、口座引き落としが出来る体制ができましたので、ご報告させていただきます。

今後何かありましたら、お気軽にご相談ください。

高田

(\*) 京都銀行のみのお取引となっております。また、事務手数料の105円のご負担もお願いしております。

## 寄付金(サポーター)の募集

～まーぶるはサポーターの皆さまからの寄付金で支えられています～

重度障がい者や難病患者の地域生活支援には、医療的ケア、熟練した介護技術と信頼関係が必要です。

重度重複障がい児者は、個別性が強く新しいヘルパーとの関係づくりには、慣れた介護者との同行を繰り返し、長期間に渡って徐々に慣れていく必要があります。

ホームヘルパーや介護福祉士は資格取得時に医療的ケアを行うための十分な訓練を受けていません。

サポーターの皆さまからの寄付金により、この同行介護や医療的ケアを安全に行うための訓練ができます。

**5,000円/年**

## 平成25年度 正会員の募集

- 総会にご参加頂けます。(議決権)
- 出資金の貸付にご協力頂けます。

**2,000円/年**  
(年度の途中からでも入会できます)

## 出資金のお願い

NPO法人まーぶるの会員様であれば、どなたでもご出資いただけます。

○お貸し頂いた出資金は、ヘルパーの研修や事業所の設備拡充の為に使わせて頂きます。

**10万/1回**

## 申し込み・お問い合わせ先

京都中央信用金庫 西京極支店 普通 0453574

特定非営利活動法人まーぶる 理事 福富恵美子 TEL (075) 874-5639 FAX (075) 874-5639

E-mai : marble.2009@room.ocn.ne.jp U R L : <http://marble2009.org/>

今回、正会員と寄付金の申し込み用紙を同封させていただきます。  
必要事項を記載していただき、ご協力のほどよろしくお願い致します。