

2015年には、2025年問題、地方消滅、老人破産、介護難民など衝撃的な言葉が社会をにぎわせました。結局これは以前から言われてきた少子超高齢社会の問題がだんだん身近になり、そのような状況が起こりうる確立が高くなった現在、それらの事象に対して2025年問題、地方消滅、老人破産、東京消滅など具体的に衝撃的な言葉が与えられただけに過ぎなかったのだと思います。

政府はもちろん近い将来このようなことになることは20年も前にある程度の確立で予想していたのだと思いますが、国民に伝えることを先送り、先送りにしていたのだと思います。そこで現在国にお金がないから、各地域で自立した社会を再構築し生活全体にわたって、助け合い、支え合っていきなさいという概念が地域包括ケアシステムです。そのためには地域を支える要素としての人材、組織、各種職をあつめて意見を集約してその地域の方向性を決めるのが地域ケア会議だと思います。

この地域包括ケアシステム、地域ケア会議などを組織し、育てる中心は地域包括支援センターのスタッフではありますが、いかに地域包括支援センターのスタッフであっても、今まで地域にはなかった新しい組織である、地域ケア会議を組織運営し、目的を達成するようなリーダーシップを発揮することは容易なことではありません。

少なくとも米子市では各支援センターは社会福祉法人などの母体があるのでそれらの母体組織の社会貢献などの支援を得ることによりそのような目的を少しでも果たすことができると思います。

私自身は約10年前から現在のような助け合いが必要になると思い「弓浜助け合いネットワークの会」を作り、講演やシンポジウムをしてきました。

そして2015年には米子市和田町、河崎で地域ケア会議発足のきっかけを作りました。

遅まきながら米子にも地域包括の夜明け、黎明期になってきましたがいつまでも薄明かりの夜明け、薄明かりの黎明期が長く続くのではなく一日もはやく太陽が完全にすべての姿を現し明るく、希望にみちた社会を照らし出すことを願っております。

第11回 弓浜助け合いネットワーク

~急がれる地域包括ケアシステム、地域ケア会議の構築~

【主催】米子市(米子市弓浜地域包括支援センター)・弓浜助け合いネットワークの会実行委員会

米子市弓浜地域の住民、行政、専門機関が連携して地域づくりを考えるシンポジウム「第 11 回弓浜助け合いネットワークの会」が、2015 年 11 月 29 日、同市大崎の弓浜ホスピタウンで開かれました。

「急がれる地域包括ケアシステム、地域ケア会議の構築」をテーマに、基調講演や意見交換会などが行われ、ますます重要になる地域での助け合いについて理解を深めました。



事例発表から地域の在り方を考える参加者

基 調 講 演

「地域包括ケアと医療福祉の自給自足」 地域で挑戦する超高齢社会



医療法人·社会福祉法人 真誠会 理事長 小田 頁

鳥取県の人口は57万人。県内の高齢者の占める割合は、30%になりました。

少子高齢化がさらに進むと国家の経済力は落ち、医療、介護保険などの社会的保障は抑制されます。そのため今後は、急性期を過ぎれば在宅医療、介護となり、地域で助け合って生きていくことが要求されてきます。

今までこの会で、認知症に対する理解や助け合いの重要さについて話してきました。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年に向けて、2016年には「地域包括ケアシステム」を具体的に機能させようという社会の大きな節目のいま、その内容や心構えについて話したいと思います。「地域包括ケアシステム」は、既存の医療、介護の在り方を変え、住み慣れた地域で最期まで暮らし続けることを目指す国の政策です。

これまでの医療、介護は、すべてが広域型、病院、施設完結型でした。高齢者の増大と医療、介護のニーズの高まりによって施設は不足。広域型から地域完結型への転換が必要になりました。この政策により、高齢者は病院や施設に長期に渡って留まることはできず在宅へ、そして自宅で最期を迎える形になります。

高齢者が自宅で生活し続けるには、近所での助け合い以外に、専門的な人材や助け合い 社会をつくるリーダーなど、幅広い職種が連携する「地域包括ケア」が必要になりました。 地域の実情に応じて、地域の中で医療や福祉のサービスを整える地域密着型、地域完結型の 社会が形成されます。

自主的住民参加が鍵「自助・互助・共助・公助」という四つの「助」があります。「自助」 とは自分のことを自分ですること。国が財政難の今、大切なのは自助です。もっと大切なこ とは「互助」。地域でお互い助け合うことです。「共助」は介護保険などの保険。 「公助」は、生活保護などの政府による生活援助です。地域包括ケアシステムがうまく機能するには、「自助」と「互助」が大切になってきます。キーワードは「地域」と「自主性」です。

「地域包括ケア」の目的は、医療看護や介護リハビリ、保健予防、基本的な生活支援、福祉サービスなど地域で必要なものすべてを地域で提供すること。そして住まいと住まい方、家を確保すること。これらを地域包括ケアや地域包括ケアステーションが援助します。

真誠会では外浜、弓浜、河崎、米子中央ホスピタウン内に地域包括ケアステーションがあり、おおむね15分以内に必要なサービスを提供できます。

地域にとって必要なサービスを考える「地域ケア会議」があります。米子市でいえば、「米子市がいなケア会議(仮称)」で、政策的なことを話し合います。次に小学、中学校区の単位の「まちケア会議」、実際の日常生活については「個別地域ケア会議」で検討します。小さな単位の会議」で検討します。小さな単位の会議になるほど、住民主体になっていきます。地域ケア会議の作り方には、小さな単位(自治会)の会議を作って次第に大きくしていく「河崎御建方式」と、大枠(小学校区)を作ってから小さなものを作る「和



よな GO!GO! 体操でリフレッシュ

田方式」があります。いずれにしても先々を考えると、ニューリーダーが新しい仲間と自主 的に地域ケア会議を支えていくことが必要です。

これから大切なのは超高齢社会に挑戦する地域のニューリーダーの発掘と地域住民の自発性です。誰かがやってくれるという心構えではなく、元気なうちは社会に貢献して最後には自分も面倒をみてもらう、賢い「賢康老人」になりましょう。自分がやらなければ誰がやるんだ、という気持ちでなければ地域での医療福祉の自給自足はできないということです。

意見交換会 コーディネーター 小田 貢

「意見交換会」では、地域ケア会議を立ち上げた和田町と河崎御建地区の事例や看護協会、 地域包括支援センターの取り組みなどを5人のパネリストが発表しました。

地域包括ケアシステムの構築に向けての様々な取り組みについて

共生共助の精神

和田地区民生児童委員 協議会長 西井 通氏



和田地区では、4回の地域ケア会議で、見えてきた課題を五つにまとめました。①地域ケア会議の内容を住民に理解してもらうには時間が必要②実効性を高めるため、多種多様な地域課題の取捨選択③だれが地域の取りまとめ役をするか④日常の見守り活動は、多くの人の手を借りることが必要⑤課題解決のため、地域ケア会議の開催を当分は月1回行うことが必要一ということです。

地域の中で多くの人の知恵や力などの資源を活用した持続可能な地域づくりが必要です。和田地区の原動力は「共生共助の精神」。だれもができる範囲で関わることが住みやすい安心安全な地域を実現する唯一の方法だと思います。

助け合いの輪広げる

御建地域ケア会議 副代表 井原純一氏



河崎御建地区の「御建地域ケア会議」では、暮らしの困りごとに関して、地区内の75歳以上の独居生活者を対象に、対面で聞き取り調査をしました。介護保険サービスの利用状況や介護ができる家族の有無、現在の困りごとなど9項目の設問に、除雪や電球交換に困る、災害時や急病のときに心細いなどの回答がありました。

アンケートの集約結果から、①安否確認②独居の方への声掛け③困りごとの相談―をまず対応することになりました。御建地区は、小さな単位で始ま

る地域の助け合いの一つのモデルとして、今後は、河崎校区全体に「助け合いの輪」を広げていきたいと考えています。

地域で専門性発揮

鳥取県看護協会 小徳美千子氏



日本看護協会が行う「看護職連携構築モデル事業」を受け、その活動を行うために、鳥取県看護協会は弓浜地区に、「わが地域(まち)の看護職による連携協議会」を立ち上げました。現在、全国 20 カ所で取り組みが行われています。医療や看護、介護の必要な人が安心して地域で生活できるよう、医療知識を持つ看護師などが連携を図りながら、その専門性を発揮して支援いたします。

今後の活動は、移動(巡回)健康相談所の開設。地域の看護職の自己研さんの機会の提供と看護のレベルアップ。そして、地域ケア会議に積極的に参加して看護職としての提案を行います。これからは、地域の中に看護職が出掛けていき、地域の人々の健康や重度化予防の取り組みをさせていただきます。

地域の力を引き出す

米子市ふれあいの里 地域包括支援センター 管理者 船木敏江氏



米子市の地域包括支援センターでは、「介護予防」「地域のネットワークづくり」「認知症対策」の三つを重点に取り組んでいます。ネットワークづくりに関して当センターは、個別事例を検討する会議を開いています。今後は公民館ごとの「まちケア会議」を計画予定です。

地域と専門職の連携のため、平成25年から児童民生委員と介護支援専門員の合同研修会を開いています。また、本年度からは居宅介護支援事業所連絡会(ケアマネジャーの研修会)を居宅介護支援事業所の主任介護支

援専門員と共に企画運営しています。私たちは地域と専門職のネットワークを広げ、みんなが同じ方向を向いて進んでいける、地域の力を引き出せる関わりを続けたいと思います。

専門職も勉強

米子市弓浜地域包括支援センター 管理者 竹内奈緒美氏



担当する六つの地区は、平均の高齢化率が30%を超える、高齢化の進んだ、独居の高齢者の方が多い地域です。地区の民生委員の方などから連絡や相談をいただきますが、地域包括支援センターとして連絡体制をさらに整えていく必要があると考えています。

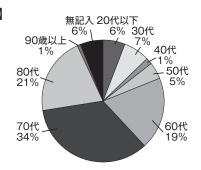
本年度は、ケアマネジャーを対象とする研修会に、地域の診療所の先生、薬局の薬剤師、介護保険の事業所の方々に参加していただき、地域包括ケア

システムについての勉強や意見交換を行いました。地域包括ケアシステムを進めるために、地域の専門職の皆さんと一緒に勉強していきたいと考えています。

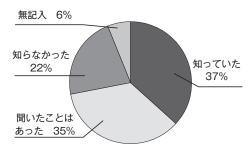
アンケート 集計結果 (一部抜粋)

【来場者数】 約320人 【アンケート回収】 133

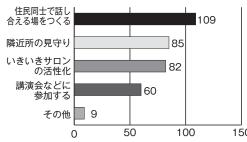
【年代別】



※子市の地域包括ケアシステム構築に向けた取り組みについてご存知でしたか。



Q 地域での支え合いを進めていくためには 何が必要だと思われますか。



第11回 弓浜助け合いネットワークの会 急が化る地域包括ケアシステム、地域ケア会議の構築 1. 解: 米温山(米子市・月底地域所支限センター)・月底町は会にみやケーデスは委員会 児服: 社会局額法人・機成の一局中植大角でなやす。在ご民放政機関会事業 Commictals

「支え合う地域の力」がこれから一層重要になってきます。地域の皆さんと一緒になって考え、地域包括ケアを構築するための取組みや地域ケア会議を開き、より暮らしやすい米子市にしていきましょう!

- ② 今後企画してほしい内容(基調講演、コーナー企画など)はありますか?(一部抜粋)
- ・地域におけるリーダーの育成 (リーダーの役割、住民の役割な ど、住民にわかりやすく話してほしい)
- ・地域ケアシステム構築に向けた参考になる講演
- ・住民主体のイベント
- ・認知症、身体障害の理解・予防などの基調講演
- ・地域ケア会議実施地区との意見交換会の拡大
- ・各地域ケア会議間の交流
- ・若い世代に対して今から何をすればいいのか、また、高齢者が地 域でできることなどの具体策事例
- ・地域介護と女性の働く社会とのギャップが影響
- ・在宅介護、看護に関しての医療療機関の取り組み (電子カルテの共有、ポータブルレントゲン、血液検査、機具の携帯等の整備と訪問医療の推進がどこまで進んでるのか) 【その他】
- ・自治会が集合住宅のみ住人で構成されている地域の場合、個人 情報保護対処の難しさの問題に関しての対策



ふる里に訪問看護ステーション 開所

今までは「ふる里」を利用されていた方にしか訪問 看護が行えませんでしたが、訪問看護ステーションを 開所したことにより、「ふる里」を利用していない地 域の方にも訪問看護を行うことが可能となりました。

訪問看護とは、看護師などが自宅へ訪問し看護を行うサービスです。

病気や障がいなどで療養しながら生活をされている乳幼児から高齢者まで対象としており、主治医から訪問看護が必要と判断されたすべての方が受けることができます。

利用される方の疾患や年齢などにより「介護保険」または「医療保険」制度で利用することができます。

訪問看護を利用するには、主治医からの「訪問看護指示書」 が必要となります。

「退院したけど体調に不安がある」「薬がきちんと飲めるだろうか」「初めての介護で不安」等、在宅療養をする上で不安や心配なことがありましたら、まずは、担当ケアマネージャーや主治医、訪問看護ステーションに相談してみてください。



青年社会活動コアリーダー育成プログラムに参加して

医療法人真誠会 常務理事 社会福祉法人真誠会 総務課長 前田 浩寿

昨年10月に内閣府の「平成27年度青年社会活動コアリーダー育成プログラム」事業でドイツに行かせて頂きました。この事業は、「社会活動に携わる日本青年を海外派遣や相互交流を通して、社会活動の中心的な担い手となる青年リーダーの能力の向上とネットワークの形成を図る」ことを目的としています。

昨年度は、山根係長がデンマークへ、今年度は私が「介護保険創設国であるドイツ」へ、2年連続で真誠会は内閣府のこの事業に参加させて頂きました。ドイツではベルリン、サッカーの香川選手がいるゲルセンキルヒェン、フランクフルトの3都市を訪問し、ドイツ連邦政府、ドイツ社会福祉協議会、ZWAR(ツワー:高齢者近隣ネットワーク)、フランクフルトの社会福祉法人事業者等、様々な機関や施設を視察しました。

北は山形、南は鹿児島と全国から集まった団長・団員9名の仲間と、昨年6月から始まった事前研修や中間研修等を通して、視察先で学ぶべき団や個人の目標を明確にするとともに、ドイツの高齢者福祉に係る事前学習を行っていたので、予定の時間では足りないくらい意見交換が活発な視察となりました。

私が、特に本紙の限られた文字数の中で報告したいと思ったのは、1,500名の職員が所属するフランクフルト・ベアバンドという社会福祉法人の理事長の「各事業の管理者を信頼し、彼らの声を運営に反映させることが組織としてとても重要である。」という言葉です。私のような次世代を担っていく若手が創業者と全く同じリーダーシップを取ることは不可能なことだ

と思います。スタッフの皆さんが自発的に自らのモチベーションを高めながらリーダーの理念を実現していくためには、リーダーはスタッフと対話をし、現状を把握し、どのような方法でリーダーと同じ方向に進もうとしているのかを理解し、その方法を尊重していくような運営の実現が必要であり、このことを私は今まで以上に心に刻み実践していかなければならないと思いました。



多文化共生ハウス(イスラムの祭壇: 利用者の宗教を尊重した対応をされて おられました。)





ウルスラ・レア氏(前連邦政府家族・高齢者・ 女性・青年省大臣、現 BAGSO 代表)を囲んで記念撮影

また、地域包括ケアシステムの互助を構築するヒントとなる ZWAR、同性愛者の施設、虐待に関するドイツの考え方等、ここに書ききれないたくさんの学びがありました。内閣府のホームページに団長はじめ各団員が作成した、詳しい報告書が掲載される予定ですので、ぜひご覧下さい。



ユリー・ロジャー・ハウス (自由に喫煙できる入居者)

ドイツでの報告会の模様



ホームステイ先の家族とのお別れ会 (素敵なご家族に大変お世話になり ました。ドイツではボードゲームが 人気で一緒に楽しみました。)

厚生労働省「介護職員資質向上促進事業」

国家戦略として内閣府が発足したキャリア段位制度は、現在 厚生労働省の『介護職員資質向上促進事業 介護プロフェッショナルキャリア段位制度』として、全国で多くの介護事業所に導入されています。

キャリア段位制度は、わが国の超高齢社会の介護を担う介護職の専門性を確立し、社会的 評価の向上を目指すものですが、併せて介護事業者のサービス水準の比較や評価も狙いとした 国家戦略です。

真誠会では、平成25年度よりキャリア段位制度に取り組んでおり、毎年レベル認定者及びアセッサー(評価者)を輩出し、職員の介護技術向上・人材育成を目指しています。

現在(平成 27 年 12 月 29 日時点) の全国の状況は、レベル認定者数(1,044 名)、アセッサー(11,863 名) となっております。

鳥取県においては、レベル認定者(31名)、アセッサー(139名)が認定・輩出され、全国でも8番目に多いレベル認定者数になっております。現段階で介護職員の密度的には全国で1番だと思っております。

真誠会では、レベル認定者が「22名(レベル3:17名、レベル4:5名)」、アセッサー「42名」となっており、現在もレベル認定機関(一般社団法人シルバーサービス振興会) に10名申請しており、今年度にレベル認定者「30名」になる見込みです。

真誠会の今後の取り組みとしては、今後3年で真誠会のすべての介護職員(約250名)のレベル認定を推し進めていく予定です。

キャリア段位制度とは?

「キャリア段位制度」は、成長分野における新しい職業能力を評価する仕組みであり、企業や事務所ごとにバラバラでない共通のものさしをつくり、これに基づいて人材育成を目指しています。

第19回ホスピタウン交流会2015 in 熊本 開催 📥







熊本県にある「にしくまもと病院」とは平成5年5月に姉妹提携を結び、平成10年6月には神戸の「真星病院」と姉妹提携を結んでいます。その後毎年3つの施設間を持ち回りでホスピタウン交流会を開催し交流を深めています。

平成 27 年 11 月 20 日(金)、21 日(土)に、第 19 回ホスピタウン交流会 2015 in 熊本が「にしくまもと病院」で開催されました。

全体のテーマは、「地域包括ケア ~ 住み慣れた町で・・・~」として、交流会 1 日目は、 真星病院の櫻井寛司事務長による講演「DPC および病院機能評価について」があり、その他、 リハビリ部門のスタッフで、それぞれの病院や施設での悩みや取り入れたいことなど専門職

が集まり話し合いの場を持ち情報交換 を行いました。互いの施設、病院の良 い取組みを持ち帰って伝達講習を行い 現場で役立てています。

翌21日は、「地域包括ケアとこれからの医療福祉 2035年に勝ち残るために」と題して小田理事長の特別講演がありました。

来年は、第20回が米子ホスピタウンで開催されるので、記念すべき交流会にしたいと思います。



第6回 オールジャパン ケアコンテスト で表彰される



コンテストに向け、自分の行うケアを他者評価してもらう事で改善点はいくつもある事に気付き、また多職種から見た視点でのアドバイス等多くの助言を頂き、改善する事が出来たと思います。

口腔ケアでは本人が安楽な姿勢で、清潔と不潔の区別をしっかりと行い、安全に口腔ケアが行える様に、何よりも自立支援という事にポイントを置きました。また、ケアの前にはご利用者様の体調確認を行い、出来る限り利用者様に苦痛を与えない口腔ケアを心がけました。コンテストに出場させて頂いた事で滅多に見る事のできない他施設の方のケアを目にする事もでき、刺激を受け大変勉強になりました。この経験を今後の業務に反映し、また指導を行えるように精一杯頑張っていきたいと思います。



今回、オールジャパンケアコンテスト「口腔ケア B 部門」で最優秀賞を頂く事が出来ました。

練習では多くの職員や専門職(歯科衛生士)が協力してくださり、充実した練習を行うことが出来ました。

ケアコンテスト当日は緊張し過ぎず、自信を持ってケアを行う事が出来、 日々のケア、練習の成果を十分に発揮する事が出来ました。

今回のケアコンテストを通し、多くの事を学び自分が成長出来るとても良い機会になりました。今後も今回の結果に満足せず、利用者様により良いケアを提供できるよう励んでいきたいと思います。



今回、出場するにあたり普段からケアを行っているので自分なりの自信がありました。しかし、いざ練習を始めて一からケアの練習を行うと「これじゃダメだ」という思いに駆られ自信が焦り、不安に変わっていきました。

その後は、全体練習に参加出来る日は必ず参加して介護会のメンバーの 方々にアドバイスを頂き帰宅した後も練習のおさらいをし実際に物品を使用 し練習を行いました。

その甲斐あって奨励賞を頂く事が出来ました。この賞を取れたのは日々の練習と、介護会のメンバーの方々のアドバイスのお陰で焦り、不安が無くなり自信を持ってコンテストに挑む事が出来た為だと思っています。

今後は、この賞に甘える事無く日々の業務に生かせていけるように精進していきたいと思います。



真誠会では、介護会のメンバーが中心となり真誠会で働く様々な職種の職員と一緒に、11月11日の介護の日にちなんで、記念イベントを行っています。2008年に厚生労働省によって介護の日が制定されてから毎年イベントを行い今年で第6回目を迎える事が出来ました。

今年度は、11月1日に米子市文化ホール・オープンスペースにて「若い世代に介護の仕事を知って触れてもらおう」というテーマのもと次世代を担う若い世代に疑似体験や技術指導を通して、介護について興味を持ってもらうと共に介護の仕事を働きがいのある職業として感じてもらうことで将来の介護人材の創出の為のきっかけ作りを重点的に行いました。

若い世代は中学生から、お年寄りの方まで多くの方に参加して頂き 大盛況の中イベントを終えることが出来ました。

今回のイベントを通して、少しでも多くの人に「介護」というものを見て、知って、感じてもらえたのではないかと思います。また今後もこのようなイベントを企画し、「介護」に対して興味を持ってもらえるように啓発していきたいと思います。



新年のと浅野~本年もよるしくお願い致します~



注田耳鼻咽喉科 院長 **辻田** 哲朗

大山登山

去年は大山登山に嵌り、4回ほどコースを変えて登りました。大山登山と言えば昔は夜明け前から夏山登山道を登って頂上でご来光を仰ぎ、怖い思いをしながら尾根を縦走してユートピア小屋まで行き、砂滑りを降りるというのが定番でした。その後はなかなか大山に登ることはなかったのですが、それでも大山はほぼ毎日見ていて、晴れた空を背景に雪を頂いた大山がくっきり見えると、癒されます。他にもゴルフしたり、ドライブしたり冬はスキーを

したりと米子に住んでいるとなんかいつも大山から御利益を貰っています。

そして去年は知人から声がかかり、大山に登ろうと話が進みました。いざ登ってみると、初心者用の夏山登山道の他にもいくつかルートがあり、その度に大山の新しい魅力に出会うことができました。10月の晴れた日には、三の沢から南壁を登ってみました。このルートは公式なガイドブックには載っていませんが、知る人ぞ知る人気ルートです。文殊菩薩から三の沢の砂防ダム沿いに登ります。南壁にさしかかると急傾斜となり、落石もあるためヘルメット着用です。それこそまさに壁に手足を駆使してへばりつくように登り、頂上近くになると落ちたら絶対死ぬだろうなと思うよ



槍ヶ峰で。後ろの高い所が大山最高峰の剣ヶ峰です。表向きには禁止になってますが、かなりの人が縦走していました。

う狭い道らしきところをビビりながら尾根までたどり着けました。そこから、大山で一番高い所である剣ヶ峰まで縦走できますが、ボクは足がすくんでしまって行かずに、槍ヶ峰で待機してそこでコーヒーを沸かして大山を満喫しました。山で出会った人に聞くと結構遠くから来られていて、しかもかなり年配の人も多く見られます。意外と地元の人は少ない。こんな素晴らしい山がすぐ近くにあるのに勿体ないです。大山は上まで登らなくても周辺を散策するだけでも十分楽しめます。

今年はどこから登ろうかなあ。



いえはら歯科 院長 **家原 猛**

2016年初春

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、プライベートでは冬の大山の感動に始まり、いくつかの体の不調を 経験しながらも、新たな2度の遠征山行を経験させていただきました。山行 は、今後につながる多様で大きな動機付けであり、前に進む原動力となりそう

です。こころと体の充実を図りながら2016年は頑張りたいと思っています。

いま歯科の分野では、①糖尿病を中心として医科歯科連携による治療体制を模索する動きが加

速しています。肥満などの全身状態と歯周病の関連についても研究が進んできているようです。また、②在宅医療・介護の連携推進ということで、ケアマネジメントに基づき必要に応じて生活支援と一体的に医療が提供される必要があります。歯科は、やはり人生の大きな楽しみである、口から食べることを支える。できるだけ奥歯でしっかり噛めるよう。そのためには、きれいな口で、おいしく食べられる、味覚をしっかり感じられる口であるようなケア・支援を関わる皆さんと一緒に協力して提供していくことが大切と考えています。

今年が皆様にとって、倖多くまた健康な1年でありますことをお 祈りして、年頭のご挨拶と致します。

新年の名法形の



介護老人保健施設 弓浜ゆうとぴあ 施設長 五明田 斈

「介護職員離職者ゼロをめざして」

政府は介護に必要な高齢者の受け皿を 2020 年代初頭までに 50 万人 分増やす方針を示しました。一億総活躍社会の実現に向けて家族の介護 のために離職者が毎年10万人ある現状を「介護離職ゼロ」の実現を目指 すことになりました。そのために大幅な施設サービス増が必要になりま す。喜ばしいことだとだと一瞬思いましたが「介護職員離職者ゼロ」のこ とではなく大変な勘違いをしており残念でした。一方介護を支える職員

は慢性的な人手不足で仕事をやめる人は後を断ちません。離職率 は 16.5% と高いものがあります。試算では 20 万人の介護人材 が不足するといわれています。箱物は出来ても人材確保が進まな ければ目標達成は不可能で絵に描いたもちに過ぎません。そのた めには何が必要かを真剣に検討し待遇改善に積極的に取り組み 「介護職員離職者ゼロ」も目標に掲げて対策をしてほしいもので



介護職員の輝ける年になるよう願っています。

介護老人保健施設ゆうとぴあ 施設長 井上 貴央

恭賀新年・黄金風呂に願いを込めて

新年を迎えると、気分が新たになるものだが、今年はなんだかさえない。 越年した残務が重く肩にのしかかっていたからだ。この新年号の原稿締め 切りもとっくに過ぎていた。

何を書こうか、風呂に入りながら考えた。普段は湯船に浸かって身体を休 めるのだが、この日ばかりは原稿執筆の焦りもあって、私の頭はリラックス するどころかパチパチとはじけていた。突然、老健施設の浴槽改修が頭をよ ぎった。

平成7年に開設された老健ゆうとぴあは、20年の時を刻んでいる。昨年末、老朽化した二個 のヒノキ製の浴槽を改修することになった。一つは介護浴槽を設置した。もう一つは床を掘り込 めなかったため、既製のバスタブが設置できず、タイル張りのお風呂にする必要があった。

ものを作ることは楽しい。創意工夫をこらしながら、経費を抑え、改装・新装することは大好き だ。しかし、作るにあたっては何か新しいものを盛り込まなければ気がすまない困った性分の持 ち主でもある。

業者がタイル見本を持って来た。「どれにしましょうか?」「値段は?」「まあ、どれもほぼ同じ。ど れでもどうぞ」とのやりとりに、私は密かに金色のタイルを使うことを決めていた。金色タイルは 値段が高く普段は使えるものではない。業者は「どれでもOK」と言ってしまった手前あとには引 けなくなり、工事費はそのままで金色のタイルが使える ことになった。

職員のなかには、金色と聞いて引いてしまう者もい た。「○○のお風呂じゃあるまいし」と言った者もいた。 職員や利用者の意見を求めた。「黄金風呂だよ」と言う と、興味津々で大きな反対はなかった。

古来より、金はその神秘な輝きと貴重さゆえに、人々 からあがめられ、求められ、様々な歴史の舞台に登場し てきた。1 億円の黄金風呂でないのは残念だが、ゆうと ぴあの黄金風呂の輝きに、利用者さまの健康・在宅復帰 を願うこと切である。



完成した黄金風呂

はるしくお願い致します~



医療法人·社会福祉法人真誠会 本部長 介護者人福祉施設 ピースポート 施設長 上村 真澄

昨年は、エルニーニョ現象の影響でしょうか、東日本豪雨による鬼怒川の 氾濫、阿蘇山の噴火など、自然災害が日本中いたるところで発生しました。本 年は穏やかな年であって欲しいと思います。

ところで、昨年は、私たち福祉の世界でも大きな変化のあった年でした。いまや国策とまでいわれる「地域包括ケアシステム」の確立に向けた予防事業の再編、生活支援事業の強化、そして介護報酬の減額。これらの施策は、私たち真誠会の日々の活動に大きな影響をもたらしました。

しかしこの改革の流れは、始まりに過ぎません。本年以降も続きます。今後、地域包括ケアシステムの具体化がそれぞれの地域に求められてきます。「介護予防・日常生活支援総合事業」は、「地域包括ケアシステム」を構成する5つの項目の内、生活支援と介護予防を充実させるための事業です。

さらに、先般、減額の方向が出された診療報酬の改定が本年実施となります。また、社会福祉 法人制度の大改革が2017年度には実施される予定です。2018年度には医療計画、介護保険 事業計画の改定、そして診療報酬、介護報酬の同時改定が待っています。これらの改革は、真誠 会にとってもかなり厳しいものとなると思います。しかし、危機は、またチャンスでもあります。

本年も、今後あるべき方向を身過たず気を引き締めて行きたいと思います。





医療法人·社会福祉法人 真誠会 看護·介護統括部長 俵 智恵美

看護・介護統括部長2年目の仕事は・・・

第6期介護保険事業計画の2年目を迎え地域包括ケアの取組を確実に実践していかなければならない年となりました。今年は診療報酬改定の年であり医療機関にとってさらに報酬は厳しいものになり、本法人にも必然的に影響してきます。

昨年度の介護報酬のマイナス改定でもわかるように介護予防の視点がより一層、ウエイトを占めてきます。米子市が打ち出した平成28年度介護予防・日常生活支援総合事業サービスには本法人の強みを活かした事業展

開が求められます。

また、介護老人保健施設は地域包括ケアの中核的存在として在宅復帰、在宅生活支援を目的に集中的なリハビリ、認知症ケアをうりに稼働していく必要があります。職員の業務は益々、厳しくなることが予測されますがこのような中で、最も重要なことは個々の職員の仕事に対するモチベーションの維持、向上にあります。

真誠会は鳥取県でもいち早く介護プロフェッショナルキャリア段位制度を導入し介護職員の キャリア形成に努力しています。他の職種においても専門職として誇りをもって業務が遂行でき るようにキャリアパスを導入していきます。

さらに、個々の職員のキャリア支援には職員のもつ強みや能力を発揮できるよう既存の人事 考課制度や、スタッフ面談の在り方・目標管理シートの見直しも同時に行いたいとも考えていま す。

また、昨年度、導入したプリセプター制度を再考し、真誠会人財育成委員会がバックアップする体制を強化して新人育成の充実も図っていきたいと思います。

2016年の看護・介護統括部長2年目の仕事は職員一人ひとりが今年の干支の猿のように自分の登りたい、登るべき木の頂点を目指し(自己実現)「やる気と誇り」を持って働くことができるよう支援していきたいと思います。

4

4

d

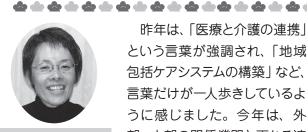


看護部副看護部長代理 通所リハビリテーション真誠会 真誠会セントラルクリニック 看護師長 佐平 登志美

昨年セントラルクリニックへ 異動し、今年で3年目になりま

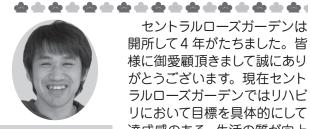
これからの私たちの社会環境 は、高齢者社会に向けて益々変 化をしていきます。制度も目ま ぐるしく変化する中、地域力を キーワードに、自助の機能を高 めていく必要があります。その 地域力の一つとして、医療の要 となるよう地域の方々にとって

身近な医療の相談窓口として、皆様の健康管理に努 めてまいります。また、地域に根差した医療機関とし て更なる役割が発揮できるよう医療と介護の連携を図 り、健康で安心できる暮らしを支える医療の提供を目 指したいと思います。



真誠会医療福祉連携センター センター長 小山 雅美

昨年は、「医療と介護の連携」 という言葉が強調され、「地域 包括ケアシステムの構築」など、 言葉だけが一人歩きしているよ うに感じました。今年は、外 部・内部の関係機関と更なる連 携をはかり、「地域包括ケアシ ステムの構築」が地域の皆さま に見えるものになるよう、真誠 会の医療と介護をつなぐ要とし て実践してまいります。



通所介護真誠会 セントラルローズガーデン 管理者 山根 賢

セントラルローズガーデンは 開所して4年がたちました。皆 様に御愛顧頂きまして誠にあり がとうございます。現在セント ラルローズガーデンではリハビ リにおいて目標を具体的にして 達成感のある・生活の質が向上 する活動に力を入れています。 通われている御利用者が役割」 「出番」を創出し、生きがいあ

る生活が行える一助になっていきたいと思います。今 年は施設の中だけでなく今まで以上に地域に出かけ、 皆様のお役に立てることにお手伝いをしていきたいと 思います。





介護老人福祉施設 ピースポート 看護師長 亀澤 正子

ピースポートは法人内唯一の 特別養護老人ホームです。

ショートステイの受け入れが 多いのが特徴の一つです。

出来るだけ、在宅での生活に 近づけたケアをすることで安心 して利用していただけるよう努 めています。

昨年は、家族会の皆様のご 協力をいただきレクリエーショ ンに力を入れてまいりました。

笑いヨガも定期的に行い、ご利用者の笑顔や笑い 声を広場に響かせようという思いで取り組んでいま す。

歯科衛生士を中心に口腔ケアにも力を入れており、 ご利用者の口腔内はいつもスッキリしています。 食欲 増進、感染予防など多様な観点からの効果が得られ ていると思います。

また、介護福祉用具を有効的に取り入れ、ご利用 者の負担の軽減と職員の負担の軽減を図っています。

今年は、これまでの取り組みの更なる充実と課題 の分析、事業計画達成に向けて職員一同力を合わせ て努めてまいります。



訪問リハビリテーション ゆうとぴあ 課長 大西 博巳

平成28年、訪問リハビリゆ うとぴあの目標は、①利用者様 の生活行為を向上する具体的な リハビリを提供して、利用者本 人が望む生活の継続。②認知 症の予防及び認知リハビリテ ションの充実 ③地域を支える -つのサービス事業所として、 他事業所へスムースに繋ぐ役割 を発揮できる。上記3つの目標 『生活行為』『認知症』『適切な

サービスへの移行』を重点的に取り組んでいきます。 その結果、利用者様が必要な時期に必要なリハビリ テーションを受けることが出来、いつまでも住み慣れ た地域・自宅での生活が継続でき、満足していただ けるようにスタッフ一同、自己研鑽を重ねて頑張って いきます。



4

介護老人保健施設 ゆうとぴあ 事業所長 岡田 修治

昨年中は、ご利用者様、ご 家族様そして地域の皆様より、 暖かいご支援やご理解を賜り 厚く御礼申し上げます。

現在、介護老人保健施設は 役割の一つである「在宅復帰」、 「在宅支援機能」の強化が求 められています。在宅復帰は、 ご利用者様やご家族様の協力、 多職種の連携がなければ実現 できません。ご利用者様の「家

に帰りたい」という思いを少しでも叶えられるよう、 また安心した在宅生活が送れるよう、今後も「在宅復 帰、在宅支援」に力を入れ、「ゆうとぴあに来てよかっ た | と多くの方に言っていただける事業所を目指し努 力してまいります。



訪問看護ステーション ネットケア 所長 神田 典枝

昨年11月和田に訪問看護ス テーションふる里が開設され、2 つの訪問看護ステーションを拠 点にして地域の皆様に訪問看護 ービスを提供することが出来る ようになりました。

「住み慣れた家で暮らしたい」 というご利用者・ご家族の思いを 大切にし、リハビリや訪問介護な どの多職種と連携を行いながら 在宅生活を送っていただけるよう に支援したいと思います。

訪問看護を利用されるお一人お一人と向き合いなが ら、その方にあったケアの提供が出来るように看護師 としてのスキルアップにも努めていきます。



介護老人保健施設 弓浜ゆうとぴあ 係長 松本 智美

介護老人保健施設弓浜ゆうと ぴあでは、老健施設の役割の1 つである「地域に根ざした施設」 を目指しております。地域の皆様 や各事業者などと連携を深めた いと考えております。今年は、地 域の皆様に気軽にお越しいただ けるよう環境を整備し、地域包 括ケアの中心となれるようサービ スの向上に努めてまいります。



看護小規模多機能型 居宅介護真誠会ふる里 管理者 陰山佳代子

ふる里は平成27年4月より 「看護小規模多機能型居宅介護」 と名称が変更となりました。名 🌯 称からも分かるように、看護師 が行なう医療面での支援が必要 な方の利用が増えてきています。

訪問看護ステーションも開設 となり、今後は今まで以上に地 域に出て行くことも増えていき

地域の皆さまが安心して自宅 で生活が送れるように支える事 🌢

業所となるよう努めてまいります。



介護予防センター真誠会 事務所長 砂原 仁

昨年4月より介護予防セン -真誠会の責任者となりま た。初めて責任者となり四 苦八苦することがありました が、利用者様の笑顔に支えら れ乗り越える事ができました。 今年は介護予防・日常生活支 援総合事業への移行がありま すが、地域の皆様と共に健康 運動指導士としての役割を しっかりと発揮し地域の皆様 の健康寿命の延伸に尽力して

いきたいと思います。 また健康クラブにおいても4事業所(河崎・弓浜・

ローズガーデン・セントラルローズガーデン)の地 域性にあわせたプログラムやイベント開催し「社会貢献」「地域支援」「介護予防」に努めて皆様に喜ば れる事業所作りに努めて参ります。



リゾートケアハウス リバーサイド 看護師長 矢倉ツヤ子

ケアハウスの特徴は日常生活自 立して行える60才以上の人に対 して、食事や入浴といったサービ スを提供する老人福祉施設で、食 事や入浴以外なら個人の時間は 自由に使うことができます。なん といっても費用が格段に安いのが 魅力です。

また当ケアハウスは特養・老健・ ヘルパーステーション・デイサー

ビス・デイケア・認知症対応型通所介護サービス等を 併設しており、クリニック、訪問看護の医療等をはじめ・ 介護の連携が図られ要介護の方でも安心してお住まい いただくことができます。

さて自由な時間の多い中、季節の行事も楽しみです。 なんといっても一番人気は「観月会」。2階のテラス でたくさんの秋の花をテーブルに飾り、手作りキャン ドルの灯りでぜんざいをいただきます。今年はまた格 別の見事な月が楽しめました。

二番人気は「敬老会」の余興の部です。

ボランティア「かりんばごっこ」のすばらしい演奏に 利用者、職員合同で安来節の踊りほか、飛び入り参加 も多く楽しい時間を過ごしました。

今年度の目標としては利用者の持つ力を活かした地 域貢献(社会貢献)を進めて行きたいと思います。



グループホーム 椿庵・桜庵 管理者 安田 博子

グループホーム椿庵・桜庵 は開所3年目となります。ご 家族の皆様、地域の皆様のあ たたかいご支援でここまでく ることができました。これか らの社会は地域包括ケアがま すます求められていきます。 椿庵・桜庵では、地域の皆様、 多職種の専門職と連携し、入 居されている皆様の在宅復帰 や看取りにも力を入れ、認知

症になっても大丈夫の町作りに貢献してまいりた いと思います。



d

di

グループホーム青松庵 管理者 木綿 咲枝

グループホーム青松庵は申年 の平成16年4月に開設され干 支を1周し、地域に根付き地域 に密着した施設に成長しました。 入居者の皆様は自分を活かし安 心して暮らせる場所として生活さ れていますが、昨年からはご家 族様と共に外出やご自分の家で 過ごす取り組みに協力を頂いて おります。今年からは更に暮ら し慣れた青松庵での環境の中で

ご家族、職員、法人内の他部所との介護、医療の連 携を取り合い人生を全うされるまで暮らして頂ける事 に取り組み、職員一丸となり日々の支援に努めて参り ます。

đ

4

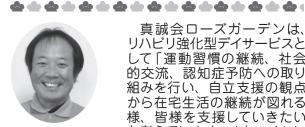
4



通所リハビリテーション ゆうとぴあ 管理者 山根 祥子

昨年は、介護報酬改定があ りました。その中で通所リハ は、活動と参加に焦点をあて た取り組みが重要視され、そ れに伴う新たな加算も加わり ました。通所リハゆうとぴあ は、介護度の高い方が多く利 用されていますが、御利用者 の IADL の目標に焦点を当て、 御利用者の"やりたい""やる 必要がある"という想いを"で きる"に繋げられるように、

ハビリを取り組んでいます。また、新年より社会参 加活動として、粟島神社に初詣に出掛けました。御 利用者のニーズや目標を明確にし、専門性の向上と、 チームの連携により、御利用者の自己実現にむけて リハビリテーションの提供をして参りたいと思います。



通所介護真誠会 ローズガーデン 管理者 道祖 正紀

真誠会ローズガーデンは、 リハビリ強化型デイサービスと して「運動習慣の継続、社会 的交流、認知症予防への取り 組みを行い、自立支援の観点 から在宅生活の継続が図れる 皆様を支援していきたい と考えています。また、オレン ジカフェの取り組みと共に、 み慣れた地域で最後まで暮ら す事が出来る地域を目指して、 小さな事からでも地域の皆様

のサポートが出来る様にサービス提供を行なっていき たいと思います。



脳活性クラブ米子真誠会 (童謡の里) 管理者 杉谷めぐみ

童謡の里は今年で開設 10 周 年を迎えます。これもひとえに ご利用者、ご家族の皆様をは じめ、地域の皆様・関係各位 の皆様方のご支援、ご厚情の 賜物と深く感謝いたしておりま す。

昨年同様、童謡の里では、 認知症になってもご本人の意思 が尊重され、できる限り住み慣 れた地域、自宅で安心して穏 やかに暮らし続けることができ

るようきめ細かい、専門的な認知症ケアを行ってまい ります。お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄り 下さい。スタッフ一同、お待ちしております。



富益しあわせデイサービス 管理者 福島 貴雄

通所介護富益しあわせデイ サービスは開所して今年で16 年目、認知症対応型通所介護 ダンスダンスは 10 年目になり ます。皆様にご愛顧いただき まして誠にありがとうございま す。現在、富益では体操・運動 に「ダンス」を取り入れており ます。皆様にとって親しみのあ る童謡・唱歌から演歌・歌謡曲 など音楽に合わせて体を動かし

ます。今年は、「ダンス」を通して皆様に「達成感」「満 足感」「生きがい」を感じていただくと共に、住み慣 れた地域での生活が継続していけるよう職員一同努め ていきます。



脳活性クラブ弓浜真誠会 (若竹庵) 管理者 松本まふみ

弓浜脳活性クラブ真誠会「若 竹庵」は、住み慣れた地域で の生活を継続して頂ける様、 グループで食事の配膳・食器 洗いなどの生活リハビリをは じめ、個別の認知症ケアとし て畑作業・収穫作業・調理作 業を通し、利用者様がお互い に助けあって出来るリハビリ を提供しております。また、 嚥下機能低下防止や誤嚥性肺

炎予防を目的に口腔機能向上にも努めています。真 誠会の理念にある「地域の皆様とともに歩み」をもっ とうに、今年も利用者様の笑顔や笑い声がたえない 事業所づくりに努めてまいります。



4

通所リハビリテーション 弓浜ゆうとぴあ 管理者 山田 千佳

平成27年の介護保険の改 定により、画一的なリハビリ テーションから、生活機能向上 に徹したリハビリテーションに 変化が求められるようになりま した。

在宅でその人らしく生活出来 る事、そして家庭内での役割り 生きがいの持てる社会的役割 がもてるようスタッフ一同努め てまいります。



居宅介護支援事業所 真誠会 管理者 松田久美子



ケアプランセンター 弓浜真誠会 管理者 生田 幸



ケアプランセンター セントラルローズガーデン 管理者 森脇美佐緒

居宅介護支援事業所は、高齢者の方々が介 護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分 らしく、活き活きと暮らしていかれることを目指 し、支援させていただきます。

少しでも住みやすい街づくりの一翼が担える ように職員一同 研鑚していきますので、引続 き、ご指導お願いいたします。

よるしくお願い致します~



通所介護弓浜ゆうとぴあ 管理者 島津 篤

通所介護弓浜ゆうとぴあは 2000年に開所して16年目に 入ります。地域の皆様、ご家 族様の支援、ご協力の元多く の方にご利用いただいておりま す。昨年4月からの介護保険 改定に伴い現在要介護認定者 様を中心にご利用していただい ております。専門職として、歯

科衛生士が配属されており、口腔ケアに関して専門的に指導をしています。また、作業療法士も配属され専門的なケアを行い、安心して在宅生活が継続して行えるようサービス提供を行い、支援させていただきます。



透析施設オアシス 事務所長 加瀬部 寛

昨年は、看護師の取り組みとして数名からではありますが、透析 まま様の自宅訪問を行い、日々の透析療法時の状態や検査結果についてお知らせし、コミュニケーションを図らせて頂きました。また、臨床工学技士は広島で開催された透析機器のメンテナンス研修に全員が参加し、その後、当

院の透析機器を今まで以上に細かくメンテナンスして おります。私たちのモットーは「安全・安心な透析療 法を提供すること」です。

今後も透析患者様・御家族様が安心して透析療法 が行えるようにチーム一丸となって愛と知識を持ち信頼される透析室を目指していこうと思いますので今後とも宜しくお願い致します。



医療法人真誠会 総務課長 長谷川 俊彦

業務支援本部では、患者様・利用者様が安全で快適に真誠会を利用できるよう各事業所をサポートするとともに、職員が安心して仕事に精励できる仕組みづくりに努めています。

平成 28 年は、職員が今まで 以上に意欲を持って仕事に取り 組めるよう、キャリアアップに

つながる研修や管理者研修の充実とワークライフバランスに配慮した職場環境の構築に取り組んで行きたいと考えています。

更に、利用者の皆様に安心して利用いただける環境 を提供できるよう、施設の改善にも取り組んでまいり ます。



訪問介護弓浜真誠会 管理者 赤井 康人

定期巡回随時対応型訪問介護は、ご自宅で自分らしい生活が送れるように、必要のの相談を行うサービスです。ケリージをでは、入浴介助、衣類の「非がり、身体の清拭などの「生活援助」について、ひいて、ひいて、ひいて、ひいて、ひいて、ひいて、ひいて、ひいて、ひいではいる。

とりひとりの二一ズに合わせた細やかなサービスの提供を心がけています。

ご利用者の状況に合わせ年中無休体制で対応して おります。ご家族の介護負担が軽減できるよう、介護 方法のアドバイスなども行っておりますのでお気軽に ご相談下さい。



医療法人真誠会 常務理事 社会福祉法人真誠会 総務課長 前田 浩寿

昨年は11月に開催された「弓浜助け合いネットワーク」において、河崎の御建及び和田地区の地域ケア会議と助け合いの活動の取組みが発表されました。本年は、私たちが事業を行わせて頂いている各地区に、これらの取組みが広がっていくようお手伝いをさ

せて頂きたいと考えています。また、本年から米子市でも始まる日常生活支援総合事業について、地域のいきいきサロンや NPO の皆様と協力しながら、米子市においてそのモデルとなれるよう積極的に取組み、昨年以上に地域に貢献できる真誠会となれるよう努力していく所存です。引き続き皆様のご指導を賜りますようお願い申し上げます。



(有) メディカルフロンティア 生活支援隊 課長 長山 誠司

弊社は真誠会グループ企業 として福祉用具・介護用品の販 売貸与(生活支援隊)、給食受 託業、不動産賃貸業等の多岐 にわたる事業を展開しており、 事業規模及び売上高を順調に 伸ばしています。取り巻く経営 環境は厳しく、競合他社との 価格競争、食材料費の高騰、 特定集中減算等がありますが

社員全員が常にアンテナを高く日々行動し、3年後、5年後を見据えた事業ビジョンを描き続けています。

今後は「地域包括ケアシステム」及び「日 常生活支援総合事業」の分野についても積極的に企画・参加していきます。皆様から「あってよかった会社、なくてはならない会社」と言われるように頑張ります。

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。本年は地域医療 の充実と共に地域包括ケア会議の構築、地域包括ケア、 介護予防・日常生活支援総合事業など新しい医療福祉の 時代の先駆けになるよう全力で望みたいと思います。

そして皆様方と共に日野原重明先生の本年の益々の ご健勝をお祈りしたいと思います。

2016年 元旦





うとぴあ クリスマス

平成 27 年 12 月 25 日、職員がサンタ やトナカイの帽子をかぶり、介護老人保 健施設ゆうとぴあでク

リスマス会が開かれました。入所者 の方々も毎年楽しみにされています。

ボランティアでゴスペルオーブさん に来ていただき歌を披露していただ きました。小学校1年から6年生の ゴスペルオーブさんの歌声は入所者、 入院患者さん、デイケアの利用者の 方々にとって最高のクリスマスプレゼ ントです♪



お一人お一人 に握手で

ゴスペルキッズの皆さん

子ども達の歌声はまるで 天使のよう☆♪ 皆さんの 心にすてきなプレゼント が届きますように ♪♪

ゆうとびあ お風呂リニューアル 黄金風呂で気分爽快

平成 27年 12月、介護老人保健施設ゆうと ぴあに「黄金のお風呂」が完成しました。

入所者の方々のアンケートで選ばれた色です。 金色は幸せを呼び込むと言われています。

黄金風呂で縁起良く、いつまでもお元気で幸 せでいてくださいね。



詳しくは、P10 井上施設長 挨拶文を参照ください